

LA INFLUENCIA DE LOS ESTEREOTIPOS CORPORALES EN LA CONDUCTA
ALIMENTARIA, LA AUTONOMÍA Y AUTOACEPTACIÓN DE LOS JÓVENES DEL
MUNICIPIO DE VILLAVICENCIO, META.



ANA MARÍA HERNÁNDEZ PARDO
DANNA CATALINA LADINO BAQUERO
ANA MARIA TEQUIA ORTIZ



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2022

LA INFLUENCIA DE LOS ESTEREOTIPOS CORPORALES EN LA CONDUCTA
ALIMENTARIA, LA AUTONOMÍA Y AUTOACEPTACIÓN DE LOS JÓVENES DEL
MUNICIPIO DE VILLAVICENCIO, META.

ANA MARÍA HERNÁNDEZ PARDO
DANNA CATALINA LADINO BAQUERO
ANA MARIA TEQUIA ORTIZ

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicóloga

Asesor
CAMILA PAJÓN ROJAS
Magister

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2022

Autoridades Académicas

P. José MESA ANGULO, O. P.

Rector General

P. Eduardo GONZÁLEZ, O. P.

Vicerrector Académico General

P. José Antonio BALAGUERA, O. P.

Rector Seccional Villavicencio

P. Rodrigo GARCÍA JARA, O. P.

Vicerrector Académico Seccional Villavicencio

JULIETH ANDREA SIERRA TOBÓN

Secretaria de División Sede Villavicencio

ANDREA CAROLINA CAÑÓN SÁNCHEZ

Decano de la Facultad de Psicología

Agradecimientos

Agradezco en primer lugar a Dios por permitirme cursar la carrera, a mis padres Rodrigo y Olga Lucia, a mis hermanos Juliana y David por apoyarme en todo momento en mi recorrido académico. Agradezco a mi esposo Juan Pablo por su compañía y a mi hija Gabriela que está por nacer, le agradezco por convertirse en un motivo de progreso; a Tatico y a Huntersito por acompañarme en los momentos de estudio. Agradezco a mis compañeras de investigación Ana Maria y Catalina por el buen equipo conformado y a la docente Camila por su orientación durante este proceso.

Ana Maria Tequia Ortiz

Mis agradecimientos van dirigidos a todas aquellas personas que han hecho parte de mi proceso como persona y como profesional durante estos cinco años; inicialmente a mi familia y pareja por motivarme día a día a llegar lejos, a mis compañeras de tesis por su gran entrega y a nuestra docente asesora quien con mucho amor y respeto guio nuestro proceso, a mis amigas por su apoyo y a Panchito por acompañarme en todas las noches de estudio.

Ana María Hernández Pardo

Que sea este el espacio para agradecerle a mis padres por darme su apoyo en cada propósito que he tenido, a mis compañeras y futuras colegas por ser un gran equipo, a nuestra docente asesora Camila Pajón, por guiarnos con exigencia y cariño en este proceso y, por último, quiero agradecerle a Skype por acompañarme en las noches de trabajo.

Catalina Ladino Baquero

Contenido

	Pág.
Resumen	9
Abstract.....	10
Introducción.....	11
1. Planteamiento del Problema.....	12
2. Justificación.....	18
3. Objetivos	20
3.1. Objetivo General	20
3.2. Objetivos Específicos.....	20
4. Marco Paradigmático	21
5. Marco Epistemológico	22
6. Marco Disciplinar.....	23
6.1. Estereotipo Corporal	23
6.2. Bienestar Psicológico	24
6.2.1 Autoaceptación	24
6.2.2 Relaciones Positivas.....	24
6.2.3 Autonomía.....	24
6.2.4 Dominio del Entorno.....	24
6.2.5 Crecimiento.....	25
6.2.6 Propósito de Vida.....	25
6.3. Conducta Alimentaria	26
6.4. Trastorno de la Conducta Alimentaria	27
7. Marco Interdisciplinar	28
7.1. Antropología.....	28
7.1.1 Estereotipo Corporal	28
7.1.2 Conducta Alimentaria	28
7.1.3 Trastorno de la Conducta Alimentaria.....	29
7.2. Sociología.....	29

7.2.1	Estereotipo Corporal	29
7.2.2	Conducta Alimentaria	30
7.2.3	Trastorno de la Conducta Alimentaria	30
7.3.	Psiquiatría	31
7.3.1	Estereotipo Corporal	31
7.3.2	Trastorno de la Conducta Alimentaria	31
8.	Marco Legal	32
9.	Consideraciones Éticas	33
10.	Antecedentes Investigativos	35
10.1.	Internacional	35
10.2.	Nacional	39
10.3.	Regional	41
10.4.	Local	42
11.	Metodología	44
11.1.	Técnica	44
11.2.	Participantes	45
11.2.1	Criterios de Inclusión	45
11.2.2	Criterios de Exclusión	45
11.2.3	Tipo de Muestreo	45
11.3.	Validación del Instrumento	45
12.	Resultados	47
13.	Discusión	63
14.	Conclusiones	66
15.	Aportes	68
16.	Limitaciones	70
17.	Sugerencias	71
	Referencias bibliográficas	72
	Anexos	80

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1.....	47
Tabla 2.....	51
Tabla 3.....	59

Lista de Anexos

Pág.

Anexo 1 Guion de la técnica utilizada para la recolección de datos	80
---	----

Resumen

Es bien sabido que los estereotipos tienen una incidencia en la forma como son y cómo deben comportarse las personas, la presente investigación pretende explicar la influencia de los estereotipos corporales en la adultez emergente, teniendo en cuenta el bienestar psicológico del Modelo Multidimensional expuesto por Carol Ryff (1995) y la conducta alimentaria. Se comprende que, en la etapa de adultez emergente, los individuos por lo general centran su atención en desarrollar habilidades personales, sociales, académicas y/o laborales que pueden verse afectadas por la forma en la que estos se relacionan con su entorno y las personas que allí se encuentran (Palomeque, 2019). Así pues, se han considerado como categorías de análisis: los estereotipos, el bienestar psicológico y la conducta alimentaria, con el fin de explicar cómo los estereotipos corporales influyen en la autonomía y autoaceptación de las personas. La metodología empleada es cualitativa, abordando el fenómeno de investigación desde un paradigma interpretativo por medio de la entrevista semiestructurada a seis participantes entre los 18 y 25 años de edad, de este modo desde la epistemología hermenéutica se toma en cuenta el juicio que emiten las personas desde su propia experiencia, es decir se busca comprender el fenómeno a partir de las narraciones de los participantes.

Palabras Clave: Estereotipo corporal, conducta alimentaria, autoaceptación, autonomía.

Abstract

It is well known that the stereotypes have a clear incidence in the way people are and how they should behave. This investigation has the purpose to explain the influence of body image stereotypes in early adulthood, keeping in mind the psychological wellness from the Multidimensional Model exposed by Carol Ryff (1995) and the eating behavior. It is known that during early adulthood, individuals tend to concentrate their attention in the development of personal, social, academic and/or professional abilities that can be affected by the way in which they interact with their environment and the people surrounding them (Palomeque, 2019). Thus, it has been considered as a category of analysis: the stereotypes, the psychology wellness and eating behavior, with the purpose of explaining how the body image stereotypes influence the autonomy and acceptance of people. The methodology used for this research is qualitative, approaching the phenomenon to investigate through the semi-structured interview to six participants between the ages of 18 y 25 years old. Therefore, the narrations will be analyzed from the epistemological interpretive hermeneutic method.

Key Word- Body stereotype, eating behavior, acceptance, autonomy.

Introducción

Los estereotipos corporales durante muchos años han hecho parte del diario vivir del ser humano, en ocasiones desconocido, ignorado o por el contrario tenido en cuenta. Lo que nos lleva a considerar que, aunque haga parte de la vida de los humanos no es indistinto a ellos y por ende ha logrado influenciar de alguna y otra manera la forma en las que las personas visten, comen o se perciben. Por lo que en la presente investigación se tiene como objetivo explicar la influencia que tienen los estereotipos corporales en la conducta alimentaria, la autonomía y la autoaceptación.

1. Planteamiento del Problema

Es bien sabido que los estereotipos corporales tienen una incidencia en la forma cómo son y cómo deben comportarse las personas en relación a lo anterior la presente investigación pretende explicar la influencia de los estereotipos corporales en la adultez emergente, teniendo en cuenta el bienestar psicológico del Modelo Multidimensional expuesto por Carol Ryff (1995) y la conducta alimentaria.

Primeramente, Arnett (2008), define a la adultez emergente como un periodo de transición entre la adolescencia y la adultez además lo ubica en el grupo etario entre los 18 y 25 años de edad, en este periodo existen cinco características: se da una exploración de la identidad, existe inestabilidad, una tendencia a centrarse en sí mismo, la sensación de estar en el medio y por último, un reconocimiento y exploración de las posibilidades en los diferentes ámbitos, los anteriores aspectos permiten la consolidación de la identidad frente a lo que son o no, sus valores, capacidades y limitaciones. Se incluyen a su vez, dos cualidades en la continuidad del desarrollo cognitivo: el pragmatismo y el juicio reflexivo, el primero permite reconocer las limitaciones del pensamiento lógico, teniendo en cuenta la practicidad y los factores específicos de cada situación, por último, el juicio reflexivo se comprende como la capacidad para generar un proceso evaluativo sobre la coherencia de los argumentos.

Teniendo en cuenta lo anterior, en la adultez emergente los individuos tienden a estar vigorosos y con un alto nivel de energía, además, en esta etapa se alcanza la madurez cerebral y los sentidos se agudizan, no obstante es claro que la destreza física que caracteriza a esta población no se adquiere de forma natural, y aunque la genética juega un papel importante en el desarrollo, los adultos emergentes deben alcanzar dicha destreza mediante la realización del ejercicio y manteniendo una dieta adecuada; así pues, factores comportamentales, como el ejercicio y pautas alimenticias, además del consumo de sustancias psicoactivas y las horas de descanso pueden dificultar el alcanzar un estado de completo bienestar, sin dejar de lado un factor que marca un punto de inflexión al final de esta etapa: el inicio de la senectud, lo cual hace alusión al deterioro natural físico que se produce por la edad (Feldman, 2007).

Cabe resaltar en este punto que, la adultez emergente se ha planteado en tres etapas: la primera en la que se da la transición de la adolescencia a la adultez y se caracteriza por la asunción de responsabilidad legal y familiar; la segunda etapa está íntimamente relacionada con

compromisos transitorios que se encuentran dentro del ámbito educativo, laboral y las relaciones de pareja, al ser transitorios dichos compromisos, la etapa puede implicar el paso por varias carreras universitarias, diferentes empleos y relaciones sentimentales; por último, se encuentra la tercera etapa y es aquella en la que el individuo adquiere una mayor estabilidad frente a las responsabilidades de ser adulto tales como el ejercicio profesional, establecer un compromiso de pareja y en algunas ocasiones responsabilidades parentales (Arnett, 2015).

Ahora bien, en el desarrollo de esta etapa, los individuos por lo general centran su atención en desarrollar habilidades personales, sociales, académicas y/o laborales que pueden verse afectadas por la forma en la que estos se relacionan con su entorno y las personas que allí se encuentran (Palomeque, 2019); no obstante, en esta etapa está presente una ambivalencia de lo que representa ser adulto puesto que el grupo etario ha finalizado sus años de adolescencia pero muchos de ellos no asumen el rol del adulto sino que están en un proceso exploratorio del mismo sintiéndose en medio de las dos etapas.

Dando continuidad en este proceso exploratorio, los adultos emergentes se ven envueltos en la exigencia que hace la sociedad sobre lo que el cuerpo representa, de forma que no está determinado por sí mismo, sino que se vuelve un producto exhibido dentro de una vitrina social (Gómez, 2020). Es pues la sociedad la que determina qué cuerpos son o no adecuados actualmente, por un lado, se encuentran los cuerpos atléticos y fuertes, con músculos marcados y sin rastro de flacidez en ellos, estos no sólo traen consigo la imposición de las características corporales sino también toda una logística para lograr obtenerlo, esto en ocasiones es realizado por personas sin la preparación o el acompañamiento necesario.

Lo anterior tiene como resultado el hecho de que personas no expertas hablen en sus redes sociales sobre alimentación, formas de ejercitarse e incluso sobre contabilidad de calorías, estas últimas vistas como el enemigo; por otra parte se encuentra el movimiento que respeta las diferencias de los cuerpos, el cual también cuenta con personas que no tienen una preparación adecuada para hablar sobre la obesidad, comprendiendo ésta como una enfermedad que acarrea un conjunto de consecuencias que abarcan lo emocional, relacional y físico para la persona que la posee, dentro de las enfermedades relacionadas a la obesidad están, la hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, por mencionar algunas. Por tanto, estos movimientos extremistas patrocinados por personas sin experiencia tienen una influencia en sus seguidores, es entonces un modelo estereotipado de cualidades o de conductas.

Ahora bien, se han realizado diversas investigaciones con respecto a la influencia de los medios en la imagen corporal, especialmente en la adultez emergente, debido a que es una población de interés, entre estas se encuentra una realizada en España en 2008 de metodología cuantitativa, en la cual se pretendía determinar el grado de influencia de los medios de comunicación en la vigorexia en hombres, arrojó como resultado la influencia de la visión de publicidad con imágenes estereotipadas masculinas, de cuerpos musculados y definidos, sobre la percepción y valoración que los jóvenes tienen de su propio aspecto, considerando éste más negativamente que sus homólogos, los cuales habían visionado imágenes publicitarias neutras .

En cuanto a los resultados obtenidos en la investigación anteriormente mencionada se analiza la variable basada en la satisfacción que la persona siente con su propio cuerpo y el atractivo físico, corroborando que los participantes luego de ver las imágenes presentadas sobre los hombres corpulentos, atléticos y bien definidos en su mayoría calificaron su cuerpo como “normal” representado en un 59,2%, contrastando con otro grupo que consideraba “mucho/bastante” satisfecho con su cuerpo siendo este un 59,5%. Resaltando el hecho de que, en el primer grupo hay un porcentaje de 20,4% de hombres que indican estar “poco o nada” satisfechos con la apariencia de su cuerpo en comparación con un 4,8% que de igual manera consideran estar “poco o nada” satisfechos siendo observadores de una publicidad neutra (Fanjul, 2008).

Esto conlleva a pensar acerca de la influencia que han tenido los mitos y estereotipos a través de la difusión de información dada por medios publicitarios, donde la sobreestimación corpórea da cabida a una fácil promulgación de actitudes, ideas, valores, comportamientos y cultura acerca del cuerpo con el fin de que las personas de alguna manera se sientan identificadas con una meta a seguir. Como menciona, Fanjul 2008 citando a Muñoz 1989, considerando de esta forma, que cuando se realiza este tipo de publicidad en muchas ocasiones deja de ser un “estándar” a convertirse en una imposición, una norma de belleza que deberá ser seguida.

Así pues, Lippmann (1922), fue el primero en acuñar el término estereotipo para referirse a la tendencia que tiene un grupo de individuos a pensar que otras personas tienen características compartidas comunes las cuales funcionan como plantillas que se usan para simplificar la información que se percibe; posteriormente a ello, Miller citado por Suriá (2010), indica dos dimensiones frente al estereotipo, la primera, denominada dimensión erróneo-normal, hace alusión a que el estereotipo erróneo no coincide con la realidad del individuo, ya sea por su rigidez o rechazo al exogrupo y la segunda dimensión denominada individual-social, en la cual el estereotipo

debe ser entendido a partir de un acuerdo o consenso en su definición o que se limite a considerar que son creencias individuales.

Por otro lado, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), los estereotipos son creencias despectivas sobre grupos sociales las cuales carecen de exactitud frente a la información que contienen puesto que parten de una generalidad que denota una uniformidad en el exogrupo y se priva a los individuos de su identidad. Cabe resaltar que dentro de las revisiones del concepto, la rigidez y la generalidad son aspectos claves del mismo, las características homogéneas que hacen parte del estereotipo fundamentan el hecho de que una persona adopte ciertas pautas corporales que visualiza en un exogrupo; actualmente la propagación de estereotipos se ve incrementada gracias a la difusión de los medios de comunicación, específicamente las redes sociales como Facebook e Instagram que según Tortajada, et al. (2013), se identifican como plataformas en las que los individuos se relacionan y comparten gustos, por lo cual se convierten en un modelo a seguir para la construcción de identidad, esto teniendo en cuenta que ofrecen al espectador un sin fin de movimientos que se relacionan con la apariencia física, ya sea orientado a la cultura fitness o hacia la aceptación del cuerpo tal y como es dentro del marco del amor propio en la obesidad.

En este punto, es importante destacar que en gran medida muchos de los medios de comunicación y las diferentes campañas publicitarias impulsadas hoy día, se denota y promulga de manera explícita e implícita un alto contenido de imágenes corporales promocionan de uno u otro modo comportamientos que pueden dar cabida a distintos trastornos de la conducta alimentaria o distorsiones somáticas tanto en hombres como en mujeres de diferentes grupos etarios, ya que muchas veces se realiza la presentación de estos cuerpos como ideales o deseados estando estos ligados estrechamente con la publicidad y la moda Fanjul (2008). Es apropiado tener en cuenta en este punto, que aún antes de los avances tecnológicos con los que se cuenta hoy en día, ya se realizaban este tipo de difusiones por medio de revistas, fotografías, periódicos, vallas publicitarias acerca del aspecto físico de las personas.

Como una de las posibles consecuencias de las vías tomadas por las personas para alcanzar sus objetivos en cuanto imagen corporal y el seguimiento de los estereotipos, se encuentran los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), acogen la Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa y los Trastornos Alimentarios No Especificados, clasificados en el ámbito clínico como desórdenes psiquiátricos, basados por conductas alimentarias poco comunes y por la distorsión cognitiva encontrada alrededor de la comida, el peso y la apariencia corporal, marcando su relevancia en las

complicaciones dadas en el estado nutricional de la persona y su salud en general. Estos trastornos se consideran relevantes por la gravedad que tienen, la gran cantidad de personas que lo padecen, las dificultades que surgen debido a los mismos y los elevados costos de tratamiento (Saucedo et al., 2010).

Conviene destacar que dentro de los TCA existen unas conductas alimentarias consideradas de riesgo, ya que son comportamientos relacionados con la ingesta de alimentos, entre ellas se encuentran comer compulsivamente, que se caracteriza por comer de manera desenfrenada y en exceso, consumo veloz de alimentos en poco tiempo, perdiendo la noción de la suma de alimentos ingeridos, constante preocupación por su peso y por los alimentos entendiéndolo de acuerdo a como se encuentre la persona tanto psicológica como emocionalmente, siendo un factor determinante las concepciones que tenga frente a su imagen corporal y sus valores, teniendo en cuenta que esta preocupación puede estar presente de manera excesiva. Por otro lado, se encuentran las dietas restrictivas y crónicas siendo esta la constante auto privación de comida que la persona considere pueda hacerle subir de peso y de igual manera saltarse momentos de comida en el día para poder así tener control de su peso y obtener una figura corporal deseada (Saucedo et al., 2010).

Antes de continuar, se considera importante plantear la posibilidad de que exista una conexión entre el proceso de la construcción identitaria, entendiendo esta como una mezcla entre las relaciones personales y la exposición constante a imágenes corporales y las dinámicas con el contexto, esto se puede plantear dado que en la adultez emergente se continúa con el desarrollo de habilidades sociales que le permiten al individuo vincularse con las personas a su alrededor, además, en este grupo etario el contexto y en específico los medios de comunicación pueden incidir en la construcción de la identidad de la persona.

Teniendo en cuenta lo anterior, las capacidades a nivel social e individual que le permitan al individuo sobrellevar las demandas que implican los estereotipos corporales y estas capacidades a su vez, pueden incidir en la disminución de factores de riesgo que provocan conductas alimentarias diferentes, como la distorsión cognitiva.

En relación a lo expuesto anteriormente se considera relevante identificar el papel de los estereotipos físicos en la construcción de la imagen corporal de las personas y su influencia en la autonomía y la autoaceptación, por ende, surge la necesidad del presente trabajo investigativo que busca responder a la pregunta, ¿Cómo los estereotipos corporales influyen en la conducta alimentaria, la autonomía y autoaceptación de los jóvenes del municipio de Villavicencio? La

investigación se enmarca en la línea investigativa, abordajes psicosociales en el ámbito regional de la Universidad Santo Tomás, seccional Villavicencio.

2. Justificación

Los estereotipos corporales inciden en la percepción que tiene la persona sobre sí misma, generando así, una necesidad de encajar y comportarse cómo la sociedad espera, además los medios de comunicación son parte clave en la propagación de los estereotipos corporales dentro de una sociedad, pues son quienes promueven y validan un ideal de ser de manera constante configurando los procesos sociales. En relación con lo anterior, Barreto et al. (2021), comprenden los estereotipos como un elemento fundamental dentro del desarrollo de las personas dado que juega un papel importante en la relación entre el individuo y su entorno. Dentro de los componentes que suman importancia al momento de investigar las consecuencias de los estereotipos corporales, se encuentra el bienestar psicológico, principalmente dos de sus categorías: de tipo autonomía y autoaceptación, es importante lograr la comprensión de los efectos que tienen estos en las relaciones personales y en la percepción propia, para así identificar la incidencia de los estereotipos en el desarrollo social de los individuos.

En cuanto a la relación con lo psicológico, se puede evidenciar que fenómenos como el estereotipo se encuentran en el marco del estudio de las relaciones intergrupales en los que se estudia la producción y reproducción de los mismos (Castro, 2006). Lo anterior teniendo en cuenta que según la psicología el estereotipo está tipificado como las creencias consensuadas sobre atributos de los grupos sociales y los miembros de los mismos, por lo cual dicho fenómeno y su estudio se enmarcan dentro de la parte social del análisis psicológico, ya que la creación del estereotipo se da de forma intergrupal, el concepto se desarrolla a partir de lo que se puede visualizar del exogrupo y a partir del mismo se crean juicios que dan origen a pautas comportamentales.

Ahora bien, en cuanto a lo concerniente al punto de vista brindado por la psicología, se entiende al concepto de estereotipo dentro de un proceso cognitivo en el cual las personas tienen la capacidad de detectar disimilitudes y similitudes entre distintos grupos de personas y esto permite la creación de sus respectivas impresiones. Es decir, al realizar la observación de los diferentes contextos a los que se exponen diariamente, las personas registran en su mente patrones de comportamiento, actitudes, maneras de vestir, entre otras características observadas. Para así luego reproducirlos en su actuar y pensar. Adicional a esto, destaca en las personas la capacidad de poseer

el conocimiento de características físicas, actitudes, comportamientos, roles o preferencias comunes en un grupo, además de sus expectativas y creencias (Santos, 2019).

Adicionando a lo anterior y teniendo en cuenta los alcances que tienen los estereotipos en la vida de las personas de acuerdo con (Castro, 2019, como se cita en Martínez, 2019), se trae a colación que como seres sociales que somos desde el nacimiento, en diferentes etapas del desarrollo para ser aprobado por un grupo se necesita contar con ciertos patrones que en ocasiones afectan directamente el autoestima, pudiendo generar de esta manera y acompañado de otros factores disposicionales, desencadenar trastornos psicológicos tales como los trastornos de la conducta alimentarias, los cuales tienden a aparecer durante la adolescencia o la adultez emergente y representan según la OMS el problema de salud más importante, teniendo en cuenta la población que los presenta y la cantidad de muertes que ocasionan (Vargas, 2013); otros trastornos como la ansiedad, los trastornos de sueño y trastornos antisociales son generados por los patrones corporales que se imponen socialmente y que hacen que las pautas comportamentales se encaminan a lograr una aceptación social.

Como se ha mencionado con anterioridad, para lograr adaptarse el ser humano ha optado por poner en práctica conductas socialmente reconocidas como positivas, pero en ocasiones implican problemas a nivel personal, familiar y relacional, logrando incidir en el bienestar psicológico. Como consecuencia de la información expuesta es relevante conocer la influencia de los estereotipos corporales en la adultez emergente, debido a sus posibles implicaciones en el bienestar psicológico, especialmente en las categorías autonomía y autoaceptación, lo cual puede conllevar a presentar conductas de riesgo que se relacionan con trastornos de la conducta alimentaria.

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

Explicar la influencia de los estereotipos en la conducta alimentaria, la autonomía y autoaceptación de los jóvenes del municipio de Villavicencio.

3.2. Objetivos Específicos

1. Describir los estereotipos corporales de los jóvenes en el municipio de Villavicencio.
2. Caracterizar los estereotipos corporales y su influencia en la conducta alimentaria de los jóvenes del municipio de Villavicencio.
3. Identificar los estereotipos corporales que inciden en la autonomía y autoaceptación de los jóvenes en el municipio de Villavicencio.

4. Marco Paradigmático

La presente investigación se enmarca en el paradigma interpretativo, debido a que busca estudiar la conducta humana desde el entorno en el que se produce, conforme a González (2001), como la comprensión de la realidad, partiendo de que esta es construida por los grupos e individuos y que esto configura la manera de interactuar con la realidad. El investigador en la búsqueda de comprender la realidad de la persona debe propiciar un compartir de significados del sujeto, profundizando en la manera y efecto que tiene la construcción de la realidad interactiva.

Complementando la información Vain (2012), expone que el ser humano construye realidades, este proceso abarca las percepciones, conceptos y acciones, lo cual es inherente al ser humano, entendiendo a éste como un ser social que dentro de su contexto interactúa con los demás individuos. Los estereotipos en relación a lo anterior son el resultado de las construcciones enmarcadas en la interacción social del individuo, por lo expuesto se considera necesario el tener un acercamiento a las narrativas de los sujetos y así lograr una comprensión acerca de cómo interpreta su realidad. Por tanto, este paradigma busca comprender e interpretar la realidad de los seres humanos, los significados, intenciones, acciones, motivaciones y representaciones, pero sin desconocer que cada experiencia es distinta a otras, es decir que no pretende generalizar (Arcila et al., 2004).

5. Marco Epistemológico

La epistemología busca comprender los problemas cognoscitivos de tipo científico, teniendo esto en cuenta se plantea la epistemología hermenéutica, con el fin de interpretar los estereotipos corporales a partir de los significados que los participantes le otorgan. Según Fuster (2019), la hermenéutica proviene del término interpretar, por medio de ella se pretende integrar el avance de la ciencia y el pensamiento a través del lenguaje, es desde allí que se tiene como prioridad la búsqueda de la comprensión del participante en todas las fases de la investigación, no solo mediante el lenguaje verbal sino por medio de la evaluación de lo que va más allá, el lenguaje no verbal, estos proporcionan sus ideas para así llegar los significados de las mismas. Así pues, según taj, et al. (2019), “la generalización del modelo hermenéutico de conocimiento implica que el éste no es nunca meramente contemplativo, sino una acción que modifica el contexto al que pertenece y en el que se inserta: “conocer es interpretar, pero interpretar es producir una nueva historia” (p. 106). Se pretende entonces, que a partir del contexto en el cual está el sujeto se pueda interpretar el fenómeno de estudio.

6. Marco Disciplinar

Dentro del proceso de explicar cómo los estereotipos corporales tienen una influencia en la conducta alimentaria, la autonomía y autoaceptación de jóvenes en el municipio de Villavicencio, se considera pertinente una comprensión teórica de cada una de las categorías anteriormente mencionadas.

6.1. Estereotipo Corporal

Desde la psicología social, los estereotipos son un reflejo de la cultura y de la historia, y sirven para ajustarse a unas normas sociales. Según Tajfel (1978), “La mera categorización en grupos distintos acentuará las diferencias y los estereotipos entre los grupos”, dentro de las teorías que provienen de los factores socioculturales se encuentran: a) las teorías del conflicto, b) teorías de identidad social y c) las teorías de aprendizaje social. A Continuación, se abordarán cada una de estas.

A) Dentro de las teorías del conflicto se pueden evidenciar las teorías de conflicto realista propuestas por Campbell (1960) las cuales indican que el origen del conflicto entre grupos y del etnocentrismo está en el conflicto de intereses o en las amenazas que supone un exogrupo, con la consiguiente contrapartida de estereotipos negativos. Por su parte, Sherif (1966) postuló que cuando los grupos compiten por metas o recursos incompatibles, esto lleva al deterioro de las respectivas imágenes, ya que en el conflicto hay de por medio intereses contrapuestos siempre va a existir una incompatibilidad de las partes.

B) Las teorías de la identidad social propuestas por Tajfel (1978) indican que no tiene que existir un conflicto de intereses para que se dé una asimetría en la evaluación de los grupos en donde normalmente se favorece el endo- grupo y la discriminación intergrupala.

B) Finalmente, los estereotipos dentro de las teorías del aprendizaje social proceden de las diferencias que se perciben, ya sea reales o a través de la influencia de agentes sociales, reflejando diferencias relacionadas con lo ocupacional, con la vivienda de tipo urbana o rural o en la cultura de los grupos implicados (Levine y Campbel, 1972).

6.2. Bienestar Psicológico

Según Carol Ryff, la cual define el bienestar psicológico como la unión e interacción entre 6 dimensiones: relaciones positivas, dominio del ambiente, propósito de vida, autonomía, crecimiento personal y autoaceptación (Ryff, 1995). Ahora bien, cada elemento tiene relación con la forma en que cada persona asume su día, para funcionar y llegar a su potencial máximo, además, los componentes por sí mismo proporcionan una definición que permite su entendimiento y análisis, las dimensiones son las siguientes:

6.2.1 Autoaceptación

Reconocimiento de las diferentes características separando las negativas de las positivas, permitiéndose apreciar y conocerse a sí mismo.

6.2.2 Relaciones Positivas

Capacidad de entablar relaciones enmarcadas en la confianza, empatía e intimidad con el otro, sienta significativo para ambas partes.

6.2.3 Autonomía

Ser competente para elegir por sí mismo, logrando su individualidad mientras se desarrolla en sus distintos contextos, generando autoridad e independencia personal.

6.2.4 Dominio del Entorno

Manejo funcional y correcto del contexto, gestionando las demandas y oportunidades en relación a las necesidades y posibilidades para tener un mayor control y así influir en el ambiente.

6.2.5 Crecimiento

Constante búsqueda por escenarios donde se desarrolla y expande el potencial propio permitiendo el fortalecimiento de las capacidades personales.

6.2.6 Propósito de Vida

Proceso de identificar los objetivos, fijando metas realistas y claras que permiten obtener experiencias relacionadas a un sentido de vida, dando un propósito a su vida.

Es significativo considerar cada una de las seis dimensiones como necesarias en el bienestar psicológico sin desconocer su importancia en el proceso de socialización. Así pues, los estereotipos se pueden conectar en cada una de estas seis dimensiones de la siguiente manera: a) autoaceptación, al reconocer los aspectos positivos y negativos la persona puede llegar a reconocer sus características más allá de los estereotipos divulgados en su entorno, b) relaciones positivas, dentro del proceso de socialización las relaciones con significado alto permiten a las personas involucradas vincularse con el otro, generando lazos de confianza.

Como tercera dimensión se encuentra, c) autonomía, al mantener unas características estables independientemente del contexto donde se encuentre la persona, puede generar individualidad aun con el progreso a nivel social, d) dominio del entorno, ante la necesidad de gestionar las demandas con las oportunidades que se encuentran alrededor del individuo, e) crecimiento, el fortalecimiento de las capacidades puede ser influenciado por las conductas que son aceptadas dentro de la sociedad y por último, f) propósito de vida, al momento de desconectar el estereotipo corporal de los objetivos de la persona, se abre la posibilidad de generar metas en relación al desarrollo personal.

De esta manera el bienestar psicológico se comprende como la interacción de diferentes dimensiones, estas inciden en el desenvolvimiento del individuo en la vida, la exposición a las diversas situaciones en el transcurso del tiempo permite el desarrollo de autoaceptación y autonomía que posibilitan en la persona su reconocimiento desde su individualidad en los diferentes contextos, dando como resultado autoridad personal que le permite comprender los estereotipos como roles impuestos pero que no deben de cumplirse, que puede comportarse más allá de ellos.

6.3. Conducta Alimentaria

Las teorías de condicionamiento creadas por Pavlov evidencian las diferentes formas en las que se ve afectada la conducta alimentaria. La palatabilidad que permite distinguir entre los diferentes tipos de comida; bien sea el sabor dulce, el sabor de las carnes, el sabor del ácido, etc. permitiendo distinguir así el valor nutricional que contiene. La relación entre sabor y preferencia dependen en sí de la experiencia previa que ha tenido el sujeto o los factores hereditarios con los que cuenta (Fandiño et al., 2007).

Según la escuela cognoscitiva de la psicología, se indica que la conducta alimentaria está influenciada por diferentes variables mentales entre estas las emociones y el comportamiento de manera general. De igual manera, se ha resaltado que la imagen corporal es entre otras una de las variables que tienen más fuerza dentro de lo que la alteración de la conducta alimentaria comprende teniendo en cuenta que una gran cantidad de personas con dicha alteración no encuentran satisfacción en cómo se ven físicamente haciendo de la alimentación un escape para evitar u olvidar el malestar que les produce la insatisfacción que tienen con su cuerpo (Santacoloma y Quiroga, 2009).

De esta manera, la conducta alimentaria no solo tiene un componente biológico a nivel sensorio-perceptivo de los alimentos que ingerimos, sino que se ve permeada por experiencias previas, emociones y concepciones sobre el cuerpo.

La conducta alimentaria está definida por Santacoloma y Quiroga (2009) como el acto a través del cual se incorporan nutrientes al organismo; dicho acto también involucra comportamientos que se generan en respuesta a la motivación biológica, sociocultural y psicológica y no solamente el paso de los alimentos a través del tracto esofágico; la conducta puede ser emitida por placer, en momentos de socialización, para la disminución de la ansiedad o en busca de la saciedad por sensación de hambre que puede ocurrir en horarios habituales o lugares determinados.

Ahora bien, la conducta alimentaria forma parte de un patrón de conducta debido a la cantidad de veces que un individuo la emite, los lugares y los momentos particulares en los que esta ocurre; estos comportamientos también son llamados hábitos puesto que su nivel de repetición es tan alto que el individuo se ve condicionado a cierto tipo de alimentos, lugares, olores y en ocasiones horarios que permean las jornadas laborales, académicas o personales (Roales et al., 2004) Dentro del estudio que ha realizado la psicología desde la escuela cognoscitiva, se ha

establecido que la conducta alimentaria está determinada por elementos emocionales y sociales y la percepción de la imagen corporal; esta última tiene un papel importante en la alteración de la conducta alimentaria ya que al existir una perspectiva negativa frente a la corporalidad se afectan los componentes perceptivo, cognitivo-afectivo y conductual generando un desequilibrio que puede desembocar en un trastorno de la conducta alimentaria (Lameiras et al., 2003).

6.4. Trastorno de la Conducta Alimentaria

Según Rutzstein (2009), al momento de hablar de Trastornos Alimenticios se trae a colación la existencia de alteraciones importantes relacionadas con la conducta alimentaria. Este tipo de trastornos están ligados a el temor de subir de peso, pensamientos anormales vinculados a la imagen corporal, los alimentos y el peso. Además, es importante resaltar que de estos trastornos se conoce que poseen un origen multifactorial ya que abarcan factores biológicos, psicológicos, familiares, sociales y culturales. Finalmente, dentro de los trastornos contemplado por la American Psychological Association (APA) en el 2014 dentro del Manual Diagnóstico y estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) se desglosan en las siguientes categorías: Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa, Trastornos de atracones y otros trastornos alimentarios no especificados.

A través de los años se ha logrado identificar que a los trastornos de la conducta alimentaria se le han visto estrechamente relacionados con todo lo que tiene que ver con el déficit en la ingesta de alimentos y el desarrollo integral que ha tenido la persona a través de los años. Se debe tomar en cuenta que la tensión que producen los modelos estipulados socialmente en ocasiones logran ser perjudiciales para el desenvolvimiento en momentos fundamentales de la vida, específicamente en la adolescencia. El riesgo a padecer de estos trastornos se vuelve más latente cuando la persona especialmente aquellas que tienen categorías de belleza y estereotipos corporales rígidos, ha estado expuesta a modelos donde la delgadez y la competencia se enlazan con estándares de perfección y éxito, desencadenando en las personas disfunciones en la percepción de su imagen corporal y trastornos en la conducta alimentaria (Saucedo et al., 2010).

7. Marco Interdisciplinar

7.1. Antropología

7.1.1 *Estereotipo Corporal*

Desde una visión antropológica, los estereotipos son semejantes a los prejuicios y forman parte del grupo de herramientas útiles a la comunicación humana, es por ello que se presentan dentro de la dinámica social, se mantienen y se transmiten de una persona a otra y de grupo a grupo. Estereotipar como actividad consiste en asociar un conjunto de ideas en una misma categoría que normalmente es usada por los seres humanos. Es importante que se tenga en cuenta que los estereotipos no tienen que ser necesariamente negativos, pueden ser positivos o ideas neutras sobre el exogrupo, además de ello, el estereotipo posee dos características fundamentales; la primera está relacionada con el hecho de que es un conjunto de ideas que permiten formar una imagen que pretende caracterizar la forma en la que se comportan las personas de una categoría específica; en segundo lugar, teniendo en cuenta que los estereotipos describen comportamientos de otras personas, son muy dicientes frente al comportamiento de quien los emite, del grupo en el que se encuentra y del comportamiento que tienen para con el grupo del cual se está conformando la idea (Del Olmo, 2005).

7.1.2 *Conducta Alimentaria*

Para la antropología y en gran parte de las comunidades humanas el acto de comer se es considerado como una habilidad social, teniendo en cuenta la manera en la que son cocinados y servidos los alimentos, comprendiendo que ellos son hechos normalmente para ser compartidos con los demás miembros, lo anteriormente mencionado da cuenta de cómo los individuos de cada grupo social expresan y dan lugar a su identidad en la sociedad. Las distintas maneras en las que se han usado los alimentos y como son brindados a las personas de distintas comunidades da cabida a preferencias y aversiones alrededor de ellos, proporcionando una identidad como se mencionaba antes no solamente en el sentido de denotar su pertenencia a un grupo en específico sino también la solicitud de atención en distintas circunstancias sociales sosteniendo que “el establecimiento de

la persona en sí es establecida de manera más rápida mediante la exteriorización de las diferencias que se tienen frente a los demás” (Contreras, 1992).

7.1.3 *Trastorno de la Conducta Alimentaria*

La antropología por su parte brinda su definición sobre lo que son los trastornos de la conducta alimentaria comprendiendo a estos como síndromes que se relacionan con la cultura y los cambios de la misma demostrando las relaciones entre ella y el papel que desempeña en los contextos sociales y culturales en el acrecentamiento, sostenimiento y eliminación de los síntomas de los TCA. En adición a esto, se tiene en cuenta que estos trastornos son una manera de realizar una construcción social y cultural, esto bajo la manera de enfermedad de carácter mental por lo que se convierte en un fenómeno capaz de ser explicado a partir de diferentes interpretaciones y categorías. Cabe mencionar además que los diagnósticos médicos con los que se cuentan para los TCA son limitantes y dan cabida a encasillar a las personas además de obstaculizar la posibilidad de otro tipo de explicaciones; finalmente, los TCA son para la sociología son una metáfora de problemas más profundos, siendo las conductas relacionadas con este trastorno una forma de expresión, enfatizando en que estos no son de carácter irracional y por lo contrario tienen una gran cantidad de sentidos simbólicos (Sanz, 2007).

De este modo, desde el punto de vista de la disciplina antropológica se otorgan herramientas para comprender ciertos rasgos que caracterizan a la cultura y configuran los comportamientos de las personas, por ende, los estereotipos se transmiten de una persona a otra y pueden incidir en la autonomía y autoaceptación.

7.2. Sociología

7.2.1 *Estereotipo Corporal*

Según Mackie (1973), se entiende por estereotipo las creencias populares sobre los atributos de un determinado grupo social, es importante tener en cuenta que sobre dichas creencias se encuentran pactados acuerdos básicos que corresponden a los tratos desde y hacia los exogrupos. Desde la perspectiva sociocultural los estereotipos surgen del medio social y la función que cumplen es la de ayudar al individuo a ajustarse dentro de todo lo referente a la normativa social,

le ayuda a comprender el mundo en el que se encuentra de una manera un poco más simple y organizada; es por ello que no en todas las ocasiones que el individuo se enfrenta a un acontecimiento social esto le resulta del todo novedoso, ya que los estereotipos confieren un estilo de ahorro de energía y de herramientas cognitivas mediante la existencia de datos preestablecidos y predicción de eventos venideros.

7.2.2 *Conducta Alimentaria*

A su vez, la sociología entiende la conducta alimentaria como un acto de carácter social, que tiene como característica principal ser integral y encubridor de la variedad de ámbitos que contribuyen a su concretización. Agregando a lo anterior la capacidad que se tiene en el acto alimentario de envolver en el aspecto de origen empírico y emocional, lo que desde una mirada metodológica figura como una propuesta de saber sociocultural. Por último, en la definición de este concepto su finalidad es evidenciar el potencial que tiene la dinámica social que se esconde tras la acción de ingerir alimentos, a la vez que este acto alimentario se organizará de acuerdo a estructuras sociales locales, exponiendo roles y estatus, además de la particular creencia cultural del acto de comer (Carrasco, 2007).

7.2.3 *Trastorno de la Conducta Alimentaria*

Para la sociología la gran mayoría de personas que padecen Trastornos de la Conducta Alimentaria son mujeres ya que son propensas a generar necesidades a partir de lo que ven a su alrededor y presuponen que deben seguir, pero en cuanto a su participación se ve limitado su consumo. En adición a esta apreciación se toma en consideración que los seres humanos, en especial como anteriormente se mencionó a las mujeres como una “presa fácil” para la publicidad, trayendo a colación los diferentes estereotipos que han sido estipulados por distintos creadores de guías de consumo hacia la obtención de la perfección, símbolos de poder, autoaceptación, autoestima y una marcada perfección reglamentada por tallas, apariencia corporal y moda.

Al momento de hacerse el abordaje desde la mirada sociológica se requiere que se haga un reconocimiento de la sociedad actual como una que está influenciada por el consumo, además se debe realizar un examen del medio social como contagioso y finalmente hacer una búsqueda de las contingencias sociales que pasan a intervenir y a aprobar a la comunicación y la publicidad como

representantes de difusión del marco referencial de valores de carácter sociocultural (Castillo, 2006).

7.3. Psiquiatría

7.3.1 *Estereotipo Corporal*

A lo largo de la historia se han creado concepciones que giran en torno a los cambios corporales, pero hoy en día estas concepciones se hacen más evidentes frente al prototipo de persona que es catalogada como atractiva a partir de los estereotipos corporales socialmente establecidos. Es importante tener en cuenta que los grupos etarios que comprenden la adolescencia y la juventud reconocen la existencia de un estereotipo que ha sido impuesto por su contexto, reconocimiento que puede verse como un factor protector sin dejar de lado que también conduce a la dualidad que sea da entre el cuerpo ideal y el cuerpo real; todo lo anterior puede dar origen a la aparición de conductas alimentarias riesgosas, las cuales pretenden conseguir el estereotipo corporal socialmente establecido y anhelado por diferentes grupos etarios (Toro, 1996).

7.3.2 *Trastorno de la Conducta Alimentaria*

Para la psiquiatría los Trastornos de la Conducta Alimentaria hacen parte del grupo de trastornos mentales que se caracterizan por tener una conducta anormal en cuanto a la ingesta alimentaria o en acciones que conlleven a el control del peso. Este trastorno provoca problemas físicos y psicosociales. Añadiendo a lo anterior que se encuentran que entre sus características principales se encuentran la distorsión de la alimentación y una preocupación excesiva por su autoimagen y su peso. Se considera además de esto que los estándares establecidos en cuanto al aspecto físico y las pautas de alimentación suelen ser propiciadores para el desarrollo de trastornos de la alimentación. Cabe resaltar en este punto que los TCA se consideran enfermedades psicosomáticas graves, con una etiología de múltiples factores que sólo puede entenderse por la interacción que se da entre factores psicológicos y fisiológicos y que por su parte los factores socioculturales tienen una importancia etiológica y la insatisfacción corporal conjunto la búsqueda de la delgadez son características que facilitan el surgimiento de estos trastornos (Vargas, 2013).

8. Marco Legal

Dentro de la presente investigación se toma como población al adulto joven, por ende, se deben tener en consideración aspectos de la Ley 375 de 1997 la cual tiene como objeto establecer el marco institucional y orientar políticas, planes y programas por parte del Estado y la sociedad civil para la juventud; dicha ley comprende por joven a la población que se ubica entre los 14 y 26 años de edad, quienes tienen deberes que se relacionan con acatar la constitución, respetar los derechos ajenos, asumir el proceso de su propia formación y actuar con criterio de solidaridad (Congreso de la República de Colombia, 1997).

Ahora bien, la Ley 1885 de 2018 define a los jóvenes como las personas entre los 14 y 28 años, dentro de este rango de edad las personas tienen un proceso para consolidar su autonomía y así poder ejercer su ciudadanía, esto puede ser influenciado por las dinámicas sociales además se puede dar de forma individual, la ley busca generar y asegurar espacios de participación para los jóvenes como: cabildos, asambleas y consejos de juventudes estos espacios permiten que se definan temas de interés para este grupo etario (Congreso de la República de Colombia, 2018).

9. Consideraciones Éticas

La presente investigación se desarrolla dentro del marco del Código Deontológico y Bioético (Ley 1090, 2006), en el artículo 2° donde se hacen explícitas los principios generales por los cuales se rige el ejercicio de la psicología en Colombia, se encuentra el principio 9° denominado investigación con participantes humanos, el cual indica que luego de tomar la decisión de investigar con el fin de contribuir al desarrollo del ser humano y al bienestar humano, el psicólogo aborda la investigación respetando siempre la dignidad humana y el bienestar de las personas que participan, siempre dentro del marco de las normas legales y estándares y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos (Congreso de la República de Colombia, 2006).

Así mismo, en el título VII nombrado como De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones, el artículo 49 indica que los profesionales de la psicología que se dedican a la investigación son los responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y de los materiales empleados en la misma, del análisis de las conclusiones de los resultados y de la divulgación y pautas para su correcta utilización. Ahora bien, el artículo 50 enuncia que los profesionales en psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad al mismo tiempo que salvaguardan el bienestar y los derechos de los participantes.

Por su parte, la resolución 8430 de 1993 (Ministerio de Salud, 1993) en el título II, en el artículo 6°, indica que el investigador contará con el consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o de su representante legal, además de ello, en el artículo 8°, se establece que en las investigaciones con seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de la investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice. Continuando con lo anterior, en el título I en los artículos 2 y 3, la resolución indica que las instituciones que vayan a realizar investigaciones con seres humanos deberán tener un comité de ética en investigación que se encargue de resolver los asuntos que corresponden a la misma, deberán elaborar un manual interno en razón a sus políticas y reglamentos internos en el que se indiquen los procedimientos con el objeto de apoyar la aplicación de dichas normas. Por tanto, para dar cumplimiento a la norma, la Universidad cuenta con una unidad de investigación, quien se

encarga de regular el ejercicio investigativo de los estudiantes a través del cumplimiento de los criterios éticos.

Ahora bien, durante la investigación se hace uso de datos personales de los participantes tales como nombre, identificación, dirección, material audiovisual, estos son reservados conforme a lo establecido por el decreto 1377 de 2013 que indica cuales son las disposiciones generales para el tratamiento y protección de datos personales (Habeas Data), cumpliendo así con los derechos constitucionales que tienen las personas de la protección de datos que se recolectan con fines públicos o privados, haciendo uso de las limitaciones en su divulgación, publicación o cesión, como se establece en la ley colombiana (Presidencia de la República de Colombia, 2013).

10. Antecedentes Investigativos

Teniendo en cuenta el interés de la presente investigación se realizó una revisión de artículos investigativos de las categorías de análisis: estereotipos corporales, bienestar psicológico y conducta alimentaria. Para así, tener un contexto de las investigaciones realizadas, se seleccionaron 10 internacionales, 6 nacionales, 1 regional y 3 locales.

10.1. Internacional

Para Saucedo et al. (2010) los TCA la imagen corporal tiene un papel fundamental y es revisado a través de dos aspectos. En primer lugar, la distorsión o alteración de su imagen corporal relacionada con la corporeidad completa o partes en específico y, en segundo lugar, la satisfacción o insatisfacción. Se ha evidenciado que la distorsión del cuerpo y la insatisfacción que tiene con él se encuentran enormemente relacionados con las conductas alimentarias de riesgo pudiendo atribuirlo a una “idea” de belleza basada en la delgadez extrema en el mundo actual al cual siendo comparado con su propio cuerpo puede iniciar siendo una insatisfacción sobre su cuerpo y de una manera obsesiva podría convertirse en una distorsión.

Dentro de las investigaciones realizadas alrededor de este fenómeno, se ha presentado como resultado que el sexo femenino, los adolescentes y a los jóvenes adultos como la población más vulnerable a desarrollar un TCA, resaltando a su vez que en los países con mayor desarrollo, occidentales y pertenecientes a clases económicas altas, ya no son excluidos de este flagelo, ya que a la fecha se ven afectadas de igual manera que aquellas que aún están en vías de desarrollo y tienen población con clase social baja (0.5 a 1% en Anorexia Nerviosa y del 1% al 3% en la Bulimia Nerviosa), ya que también cuentan con una sobreestimación de la apariencia corporal y el concepto de delgadez y, aunque las cifras a nivel mundial para este tipo de trastornos no son altas, en diferentes países se han tomado medidas al respecto tomando en cuenta que se presentan complicaciones delicadas relacionadas con la desnutrición primeramente en pacientes con Ansiedad Nerviosa, a su vez, relacionado con la obesidad se ha corroborado que alrededor del 25% al 30% de dichos pacientes padecen Trastornos relacionados con Atracónes (Saucedo et al., 2010).

La incidencia de las conductas alimentarias de riesgo (CAR) está por encima de la existente por los trastornos de la conducta alimentaria, reportándose en México que entre el 5 al 18% de las

mujeres adolescentes que estudian en la universidad o en secundaria tuvieron alguna vez una CAR ligada a un TCA. En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición se reportaron ciertas conductas alimentarias de riesgo en adolescentes y jóvenes, de los cuales reconocieron que tres meses atrás de la aplicación de la encuesta donde un 18,3% admitió que les inquietó subir de peso, consumir una gran cantidad de alimentos o no tuvieron control al momento de consumir alimentos lo que los llevó a comer de manera desenfrenada, un 3,2% lleva una dieta, realiza ayunos o hace una gran cantidad de ejercicio con el fin de bajar de peso y se confirmó que en su mayoría, las mujeres entre los 16 y 19 son quienes más se ven afectadas por esta problemática, dicho estudio fue realizado en el estado de Hidalgo en México (Saucedo et al., 2010).

Por otro lado, según Lopategui (2016) en revisión de conceptos generales de la salud frente a la fisiología del ejercicio realizada en Puerto Rico, se puede afirmar que el bienestar físico se le puede medir de acuerdo a cuán dispuesto está una persona a sufrir una enfermedad, a su cantidad de peso, que tanta agudeza visual tiene, la fuerza y potencia muscular, coordinación a nivel psicomotor, nivel de aguante cardiorrespiratorio o muscular y la rapidez con la que se recupera después de cualquier esfuerzo físico, entre otros. Este tipo de bienestar se ve directamente afectado al sufrir de un Trastorno de la alimentación, en los cuales se pueden proceder a imponer estereotipos corporales que se dan en un ámbito social, sumándole a esto que el sufrir de estos trastornos desencadenan dificultades físicas como lo son una pérdida excesiva de peso, desequilibrio hormonal, problemas renales y hepáticos, daños en la función cerebral, pérdida de cabello y en casos extremos, se puede llegar a la muerte.

A su vez, se ha encontrado que las personas transgénero (TGE) o de género expansivo se enfrentan a altas tasas de insatisfacción hacia su cuerpo y trastornos de la alimentación en paralelo a una persona cisgénero en esta investigación se realiza una comparación entre la capacidad de los factores determinantes de TGE propuesto en un modelo de estrés y resiliencia de minorías, los factores psicológicos dentro del modelo de influencia tripartita y la integración de estos para darle una explicación a la insatisfacción corporal y a los TCA que padecen las personas TGE. Se realizaron pruebas de las habilidades de estos modelos para explicar las experiencias de 93 adultos TGE (incluyendo 43 mujeres transgénero y 31 hombres transgénero) en Rockville, ciudad del estado de Maryland en Estados Unidos. Arrojando como resultado que ambos modelos tienen la capacidad para poder explicar la insatisfacción corporal y los TCA independientemente, además se encontró que no hay una relación importante entre los TCA y este no fue explicado por el modelo

TI y que un mayor orgullo en cuanto a identidad de género se relacionaba con una mayor sintomatología de TCA (Muratore et al., 2022).

Cabe resaltar en este punto que los medios de comunicación tradicionales han sido fuente de riesgo de desarrollo de TCA por lo que han sido investigados, pero en la actualidad las redes sociales y el uso del internet por parte de adolescentes crea nuevas dinámicas y propicia el desarrollo y mantenimiento de los TCA. Esta investigación realizada en Valley Road, Estados Unidos; describe la relación que tienen el uso del internet y las redes sociales con la forma de alimentarse, el riesgo de padecer trastornos, y las asociaciones con los jóvenes basadas en fotografías, se ha postulado que los medios de comunicación y las redes sociales son raíz de determinantes presiones socioculturales de apariencia, ya que se contribuye a perjuicios de la imagen corporal y la exposición a tipos de cuerpos irreales o que representan a una minoría lo que genera una gran presión para lograr estos ideales, esto se acompaña de un lenguaje que distorsiona hasta que nivel el peso y el cuerpo son manipulables con dieta y ejercicio siendo esto exacerbado por un entorno que no apoya los estándares de alimentación que se llevan internamente (Saul et al., 2018).

Por su parte, en una investigación hecha por Grilo et al., (2019) en New Haven, Estados Unidos; se examinaron las distinciones de los aspectos relacionados con la alteración de la imagen corporal en 1.017 personas con TCA, se comparó la insatisfacción entre el peso y la forma, la sobrevaloración y la preocupación por ello, además del interés excesivo por aumentar de peso en tres grupos de personas con obesidad, bulimia nerviosa y trastorno por atracón y de acuerdo a esto se examina cómo se da la construcción de la imagen corporal y cómo se relacionan estas con medidas clínicas en los grupos de estudio y entre ellos. Arrojando como resultado que se difería en las cuatro construcciones de imagen corporal con un gradiente de gravedad consistente con bulimia nerviosa mayor que trastorno por atracón mayor que obesidad. Tanto dentro como entre grupos, los cuatro constructos de imagen corporal variaron en la fuerza de asociación entre ellos y con las medidas clínicas. Los patrones distintivos en cada uno de los grupos tuvieron: insatisfacción en cuanto al índice de masa corporal, preocupación excesiva y miedo con la restricción de alimentos y sobrevaloración de la depresión.

Astudillo (2010) realizó un artículo de revisión con el objetivos de describir los factores que contribuyen a la construcción cultural del cuerpo en la ciudad de Valparaíso, Chile, desde el paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria para lo cual se utilizó una metodología

orientada a la revisión exhaustiva de literatura nacional e internacional dentro de la cual se encontró que el modelo occidental de belleza promueve la delgadez y la hace ver como el éxito de una mujer, se observa principalmente en la clase social alta puesto que está mediada por los medios de comunicación, espacios publicitarios y lo que el autor denomina como culto narcisista al cuerpo y que predispone el desarrollo de los TCA.

Dentro de la investigación también se tuvieron en cuenta factores como la importancia de las opiniones de amigos y familiares sobre la silueta, el peso y la alimentación, la prevalencia en la raza blanca y en el género femenino (el 95% de los casos de TCA afectan a mujeres), críticas o burlas de las personas cercanas. Como conclusión, se postula que la internalización de las presiones sociales genera consecuencias que distorsionan el cuerpo femenino, especialmente en mujeres pertenecientes a grupos etarios como adolescencia y adultez emergente, es por ello que se brinda importancia a la prevención primaria y psicoeducación orientada al manejo de todo el contenido social y mediático orientados a la perfección corporal.

Dentro de una investigación realizada en España (González et al., 2002) de corte cuantitativo, se estudió la relación existente entre el estilo de afrontamiento y el bienestar psicológico teniendo en cuenta el modelo propuesto por Ryff en 1995, además se consideraron las variables género y edad, se contó con la participación de 417 (190 hombres y 227 mujeres) adolescentes en el rango de 15 a 18 años (edad media 16.4) que se encontraban realizando sus estudios en instituciones educativas públicas de Valencia. Los resultados demuestran una baja relación entre el bienestar psicológico y la edad del individuo, pero se evidencian diferencias de acuerdo al género, por un lado, los hombres manifiestan un menor nivel que las mujeres y puntúan alto en la dimensión de autoaceptación, por otro lado, los resultados con las mujeres revelan puntuaciones altas en las dimensiones de relaciones positivas y dominio del entorno.

Otra investigación realizada en España en la Universidad Jaume I, ubicada en Castellón, llevada a cabo por Martínez et al. (2005) de tipo mixto dado que utiliza técnicas de ambos cortes investigativos, tiene como población 872 estudiantes (65,5% mujeres y 34,5% hombres) pertenecientes a la universidad donde se realizó, la investigación tiene como objetivo analizar el bienestar psicológico de los participantes en relación a su curso y la percepción de obstáculos y facilitadores para esto se utilizan técnicas como el grupo focal y cuestionarios como el MBI- SS (Maslach Burnout Inventory- Student Survey). El análisis de resultados relaciona el bienestar psicológico con un nivel óptimo de crecimiento, presentando autoeficacia y felicidad conforme a

sus estudios, además a una mayor percepción de obstáculos existe un menor bienestar psicológico y una alta apreciación de facilitadores da como resultado un nivel alto de bienestar psicológico.

Por otro lado, se ha nombrado un nuevo trastorno de la conducta alimentaria denominado “Ortorexia nerviosa (ON)” en estudios realizados en la Universidad de Alicante en España, la cual está relacionada con una preocupación excesiva o extrema de la búsqueda de salud concentrada en comer de manera sana. En adición a esto, hay una obsesión acompañada de una preocupación desmedida por todo aquello que sea sano, natural o biológico que conlleva a que la persona consuma nada más alimentos que provengan de una agricultura ecológica, que no tenga componentes transgénicos, artificiales, pesticidas o herbicidas haciendo que se convierta en una “víctima” de su rigurosa dieta. En sociedades que son más desarrolladas, no hay problema por falta de alimentos, sino que el problema es que los hay en exceso son más evidentes los TCA como por el contrario sucede con sectores poco favorecidos donde este tipo de comida es más costosa de lo común y se dificulta más conseguir (Molina, 2006).

Desde el año 2001 hasta el 2020 se realizó una investigación bibliográfica narrativa, cualitativa, no sistemática en Chile de diferentes textos, artículos, investigaciones que incluyeran una relación con la ortorexia nerviosa y otros trastornos y que tuvieran evidencia con diferentes variables biopsicosociales. Desde la década de los 90’ el interés en una alimentación que en ocasiones puede provocar en una patología “saludable” denominada ortorexia nerviosa, la cual discute de manera científica si este hace parte de un trastorno de la conducta alimentaria, alguna obsesión o netamente un hábito de vida. Aunque en la actualidad no existen criterios diagnósticos estipulados formalmente para la ON se han ido desarrollando diferentes herramientas que permitan explorar y detectar todas sus características (Astudillo, 2021).

10.2. Nacional

En el departamento de Córdoba se realizó una investigación por Uribe et al. (2018) que tenía como objetivo identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, comprendiendo esta última desde el modelo multidimensional de Ryff (1995), la población seleccionada fue 104 adolescentes (57 mujeres y 47 hombres) pertenecientes a instituciones educativas ubicadas en zonas vulnerables de Montería, dentro de los instrumentos utilizados se encuentra el SPWB (Scales of Psychological Well- Being) desarrollado por Ryff. Los

resultados relacionados al bienestar psicológico muestran diferencias entre hombres y mujeres, estas últimas presentan mayores puntajes en las dimensiones de dominio del entorno y crecimiento, por último, se evidencia que los participantes que desarrollan estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas tienen una tendencia a presentar un menor nivel de bienestar psicológico.

En una investigación de tipo cuantitativa realizada por Pineda et al. (2018) que tiene como objetivo revisar la validez psicométrica de la SPWB en adultos jóvenes en Colombia, para esto contó con la participación de 727 estudiantes (56,8% mujeres y 43,2 hombres) de universidades de las ciudades de Bogotá y Tunja, entre los 18 y 67 años de edad, como instrumentos se utilizó primero una ficha sociodemográfica y seguido la SPWB. Los resultados muestran niveles de confiabilidad y validez adecuados para el constructo de Bienestar psicológico. Además, existe una relación entre la dimensión de dominio del entorno y el estrato socioeconómico, presentando un mejor rango en los participantes de estrato 4, 3 y 2, por último, las variables edad y orientación sexual no presentan diferencias significativas en las dimensiones del bienestar psicológico.

Ahora bien, en Bogotá, en la universidad Javeriana se realiza una investigación relacionada con la forma en la que las mujeres se ven afectadas por la existencia de los estereotipos corporales al no sentirse identificadas con su corporeidad, dichas consecuencias de los estereotipos se evidencian en la alta incidencia de cirugías estéticas que se realizan para modificar alguna parte o rasgo del cuerpo. El objetivo de la investigación se centró en identificar si el malestar por lo que la sociedad impone a la mujer seguía siendo evidente después de los procedimientos estéticos o si las inconformidades con su aspecto eran solucionadas; la metodología utilizada fue la entrevista semiestructurada a mujeres de la ciudad de Bogotá que en algún momento de su vida se hayan realizado un procedimiento estético, a partir de allí, se evidenció que las inseguridades de las mujeres eran formadas a partir de comentarios y comparaciones que recibían por parte de las personas que integran su círculo social; las mujeres manifestaron que a pesar de las cirugías estéticas realizadas, la preocupación por lo que la sociedad piensa sobre su cuerpo no dejaba de ser importante puesto que la búsqueda por el estereotipo social es constante (Gómez, 2020)

Fernández (2011) en Barranquilla, realiza un estudio relacionado con los estereotipos femeninos relacionados con el contenido de la televisión colombiana, en él se hacía hincapié en la importancia de los medios de comunicación y las influencias sociales, culturales, económicas y políticas que tienen sobre la población en general; la investigación relaciona el logro de éxito de la

mujer en Colombia, el estereotipo corporal con la inequidad de género que se vive en el país. Para ello, se utilizó una metodología llamada análisis de contenido, por medio de esta se analizaron las tendencias existentes y las características de los textos analizados; como resultados se obtuvo que los personajes masculinos son los que ocupan el horario prime time de la televisión, dándose papeles relacionados con el poder y a la mujer se le otorgan espacios con temáticas que corresponden a belleza, temas de espectáculo y curiosidades.

En el departamento de Nariño, para el año 2014 se realizó una investigación en temas como cuerpo femenino y estereotipo a través de la cotidianidad del lenguaje de 5 estudiantes de la Universidad de Nariño y 5 estudiantes de la Universidad Mariana, se realizaron entrevistas semiestructuradas que tenían como centro temático el cuerpo femenino, las representaciones sociales y los estereotipos corporales, como conclusión se postuló que el cuerpo femenino como se ha construido socialmente, se presenta como unidad indiscutible que poco a poco se va sumergiendo en la normalidad y que es sostenido por una sociedad consumista que se centra en lo superfluo, aspectos como la ropa, color de cabello y maquillaje (Champutiz y Moreno, 2014).

En el año 2020, en la Universidad Panamericana realiza una investigación que tiene como tema central la influencia de las redes sociales, específicamente de Instagram; allí se postula como una estrategia comunicativa que contribuye a la construcción sociales de modelos y estereotipos de belleza a una muy temprana edad que pueden generar daños en la autoestima y en la identidad de los jóvenes que tienen acceso a tal red social, se evidencia la importancia del libre acceso que tiene la aplicación, no hay una edad mínima para abrir una cuenta y poder acceder a lo que la sociedad ofrece por este medio de comunicación. La investigación se realiza de forma mixta y la población elegida fueron adolescentes Bogotanos, la técnica utilizada fue la entrevista semiestructurada y las encuestas, a partir de allí se logró evidenciar que la influencia que tiene la red social es amplia y que el algoritmo de la misma es el que permite que el contenido referente a los estereotipos corporales se muestre de manera repetitiva en los dispositivos móviles (Perdomo et al., 2020).

10.3. Regional

En el departamento de Casanare, vinculado a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) se realizó una investigación (Barrera, 2014) cuantitativa de corte descriptiva que tiene como objetivo identificar y describir los niveles de bienestar psicológico en los cuidadores de

adultos mayores, para esto la muestra seleccionada fueron 16 cuidadores de adultos mayores pertenecientes a la Asociación Casa de Otoño. Los resultados a nivel general arrojan que los cuidadores tienen un bienestar psicológico alto, con un promedio de 72,06%, resaltando dimensiones como las relaciones positivas y el crecimiento dado que indican tener la confianza y capacidad de desarrollar sus actividades y potencial además de disfrutar y vincularse de las relaciones sociales.

10.4. Local

Un estudio cuantitativo- comparativo desarrollado por Medina y Rodríguez (2011) busca identificar las diferencias del bienestar psicológico y el tipo de contratación dentro de una empresa en la ciudad de Villavicencio, para esto la población seleccionada fueron 37 empleados, contratados 37 de manera indefinida y 17 de temporalidad definida vinculados a la empresa Arroz Montecarlo ubicada en Villavicencio, se utiliza el SPWB. Los resultados obtenidos permiten exponer que los trabajadores vinculados de forma temporal específica puntúan más en la dimensión dominio del entorno que los contratados de forma indefinida, además de lo mencionado no se encontró otra diferencia significativa entre los dos tipos de contratación.

Por su parte, Buitrago et al. (2016) realizaron un estudio cualitativo de tipo descriptivo con orientación fenomenológica, en el cual se pretende describir los estereotipos de belleza física propuestos en el medio de comunicación de preferencia de las mujeres jóvenes de la facultad de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio. Para la investigación se usó la entrevista semiestructurada como instrumento de recolección de información en una población total de nueve mujeres, arrojando como resultado que el medio de comunicación de preferencia fue la red social Facebook, por ende, los estereotipos de belleza física fueron basados en el contenido que allí se encuentra; ahora bien, manifestaron que el estereotipo de belleza física se encuentra ligado a la delgadez y la voluptuosidad.

Una investigación (Medina y Meneses, 2019), cuantitativa realizada en la Universidad Santo Tomás sede Villavicencio, que tiene como objetivo determinar el nivel de correlación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo, comprendiendo este desde el Modelo Multidimensional de Ryff, contó con la participación de 313 estudiantes de la Universidad Santo Tomás sede Villavicencio pertenecientes a las facultades de contaduría, derecho, ingeniería civil y

psicología, en un rango de edad de 18 a 30 años. Los resultados determinan que el sexo femenino presenta mayor nivel de satisfacción de la vida, además, la estrategia de afrontamiento que se relaciona de forma positiva con el bienestar subjetivo es la denominada búsqueda de recompensa, esta se logra comprender bajo el supuesto de que genera una disminución en la tensión emocional gestionando de forma efectiva el contexto.

A modo de condensar las investigaciones mencionadas, se logró identificar que ante la distorsión corporal se pueden dar conductas alimentarias de riesgo, además, que la belleza se relaciona con la delgadez generando así preocupación frente al peso, lo anterior afecta mayormente a mujeres y personas transgénero incidiendo el bienestar físico y la satisfacción corporal.

11. Metodología

Para la presente investigación se ha asumido una postura que permita el abordaje de la influencia de los estereotipos corporales en la autonomía, aceptación y la conducta alimentaria a partir del análisis del discurso de los participantes, para ello se toma como punto de partida la metodología cualitativa definida por Taylor y Bodgan (1987) como la investigación que produce datos descriptivos y se encuentra relacionada con las expresiones de los participantes, ya sean de forma oral o escrita y con su lenguaje no verbal; es una metodología vista como una forma de encarar el mundo empírico. Dentro de ella el investigador desarrolla conceptos siguiendo un diseño de investigación flexible, observa a las personas y su escenario desde una postura holística, interactúan con los participantes en un contexto natural tratando de comprenderlas desde su marco de referencia, dejando de lado los juicios o preconcepciones que tiene sobre el tema de investigación y viendo como valiosas las posturas de todos los participantes. A partir de lo anterior, la metodología cualitativa proporciona las herramientas necesarias para el desarrollo de la presente investigación teniendo como centro de atención el discurso del participante.

11.1. Técnica

Como se mencionó con anterioridad se busca conocer el discurso de los participantes para esto se ha seleccionado la entrevista como instrumento para recolectar información, de acuerdo con Lopezosa (2020), esta herramienta se basa en una conversación con un objetivo claro entre el entrevistador quien postula una serie de preguntas y el entrevistado quien responde las interrogantes del entrevistador. Siguiendo con el mismo autor, la entrevista semiestructurada permite que el entrevistador sea flexible, generando que la conversación sea dinámica, además se permite el uso de preguntas abiertas durante la entrevista, esto posibilita que el entrevistado describa su realidad.

Por lo anterior se considera idóneo para la investigación el uso de la entrevista semiestructurada para la recolección de la información frente a los estereotipos corporales y su influencia en la autonomía y autoaceptación, esto mediante el acercamiento a las narrativas de cada participante, comprendiendo la forma en que interpreta e interactúa con su realidad.

El subtítulo de segundo nivel permite ampliar la disertación del tema con el fin de sustentar las teorías, herramientas y estrategias utilizadas dentro del estudio.

11.2. Participantes

Para el proceso investigativo se determinó la participación de un total de seis personas, las cuales cuatro fueron mujeres y dos hombres, en su totalidad residentes de la ciudad de Villavicencio y se ubicaron en un rango de edad de los 18 a los 25 años.

11.2.1 Criterios de Inclusión

Para la presente investigación se tendrán en cuenta como criterios de inclusión para su participación: adultos en un rango de edad entre los 18 y 25 años que residan en el municipio de Villavicencio.

11.2.2 Criterios de Exclusión

Para la presente investigación se tendrán en cuenta como criterios de exclusión para la participación: personas que sean menores de edad, personas que se encuentren diagnosticadas con un trastorno de la conducta alimentaria.

11.2.3 Tipo de Muestreo

Para la presente investigación la muestra se selecciona de manera intencionada definida por Casal y Mateu (2003) como una elección por medio de métodos no aleatorios de una muestra cuyas características coinciden con las de la población objetivo; por tanto, se hace pertinente para la investigación ya que permite que esta sea viable.

11.3. Validación del Instrumento

Para el proceso de validación se contó con la evaluación por parte de una experta, la cual evaluó tres ítems: la coherencia (C), la redacción (R) y el orden (O) dentro del instrumento, teniendo en cuenta los siguientes aspectos: título y objetivos de la investigación, el guion que da cuenta del saludo, las instrucciones, explicación del consentimiento informado, cierre y la

pertinencia de cada pregunta de las categorías, estos aspectos fueron calificados del 1 al 10, siendo 1 el puntaje más bajo y 10 el más alto, teniendo en cuenta que se construyeron 29 preguntas, el rango de puntaje oscila entre 0 y 870. De modo que, se requería que el instrumento puntuará sobre los 522 puntos que corresponde al 60%, en ese sentido se obtuvo un puntaje de 865 sobre los 870 posibles, de manera que se aprobó el instrumento.

12. Resultados

Para la presentación de resultados de la presente investigación, a continuación, se muestra la interpretación de las categorías junto con sus respectivos ejes de análisis mediante la matriz de análisis categorial. Ahora bien, para llevar a cabo el análisis de los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas se toma como punto de partida la interpretación de las narrativas de cada uno de los participantes.

Tabla 1

Resultados de la categoría de estereotipos corporales

Categoría	Participante	Relato
Estereotipos corporales	P1	“Cuando tiendo a subir como mucho de peso, entonces como que duplicó mi actividad física” “A veces me siento, como, no subí un poco peso y como que trato de hacer acciones para, para mejorar la condición” “De mi imagen corporal como tal, bueno a veces, cuando subo de peso pues lo que más se me nota obviamente es en el estómago... En el abdomen, en el estómago y a veces en la cara, en los cachetes” “Como que es una condición mía, que no me gusta estar así y quiero mejorar, regularme y estar como en forma. Me gusta mucho estar en buenas, en buenas condiciones físicas” “Como tal pues no, no le doy como tanta importancia a como me siento con los demás sino solamente conmigo mismo, o sea así estuviera con sobrepeso o nivelado, me siento de la misma forma... es más conmigo, no con las demás personas” “O sea, creo que el físico, obviamente que también el físico importa, porque es importante llegar una buena presentación, sobre todo uno cuando trabaja, pero tampoco es que quisiera saber, ¿Qué piensan de mi físico?, no, no la verdad no pienso en eso, me preocupa más pensar, ¿qué piensan de mí?, pero no por el físico sino por mis actitudes en el ámbito laboral.” “Nunca me he afectado por estar, si me preocupa obviamente, pero, no me afecta a tal punto que me sienta un día muy mal o lloro o no quiero salir porque siento con sobrepeso”. “La ropa siempre la he comprado de la misma talla... pues más que todo cuando yo compro ropa es más por gusto, el tema de colores, como

Tabla 1. Continuación

		que se vea bien para mí, el tema de los colores, más no porque me acomode al físico o que esto me hace ver gordo o más flaco, no, no”. “Para mí el concepto de cuerpo ideal es estar bien integralmente, o sea puedes, puedes que no tenga pues músculos, que los pectorales, que las piernas pero desde que tengas, eso lo de condiciones físicas, de que tengas una buena condición física y algo saludable, sano, para mi ese es el cuerpo ideal”
	P2	“Mmm, cubría una cicatriz en la cabeza. La cubro con el cabello jajaja” ... Pues antes porque se veía mucho, pero era en el colegio que tenía el cabello más bajito y me daba cosa”. “Pues la verdad no, pues si ellos piensan si estoy bien o estoy mal ellos lo pueden pensar”. “Flaco, delgado y ya. Emm amigos, conocidos, personas en general”. “La talla, porque mi talla es más pequeña de lo normal entonces debo buscar ropa que sea apropiada”. “No hay cuerpo ideal, a todos les gusta algo diferente”.
	P3	“Trotar en las mañanas” ... “quisiera bajar kilitos del estómago como tal, pero pues ya es más trabajo, más tiempo y a veces no tengo el tiempo para hacer ejercicio” ... Porque yo tengo pancita, ¿sí?, y no me gusta que me quiera colocar una camisa corta y se me salga el gordito y que se me vea como tal los gorditos de los lados, por eso prefiero las camisas larguitas” ... “Pues como tal no, a veces las personas no ven eso, pero digamos uno sigue mucho los estereotipos del mundo como tal y uno quisiera estar en ese estereotipo del mundo o de las demás personas, de las mujeres que son bien delgadas que pueden vestirse como quiera sin que se les vea el gordito” ... “Si, mmmm, cuando me pongo vestido de baño me coloco blusas largas para que no me vean” ... “Como tal pues no me afecta pues ser más de kilos, pero digamos cuando uno quiere ponerse un vestido apretado o algo no se siente cómodo y pues tiene que cambiarse de lo que se quería poner” ... “Emmm, sí, he recibido por cuando tenía lunares, yo me los quite porque la gente me hacía comentarios” ... “Por lo menos en los jeans siempre voy a ser 12 por las piernas porque un 10 no me queda, por lo mismo por las piernas, en cambio las blusas si soy talla M, pero en la ropa interior uno quiere comprar conjuntos, pero eso viene de la misma talla, pero uno tiene que comprar por

Tabla 1. Continuación

		separado porque uno es más grande de cola, pero el busto es más pequeño” ... “Pues un cuerpo ideal en el mundo pues no hay como tal cuerpos ideales sólo que a veces la gente no come bien porque quieren seguir estereotipos y hacer ejercicios para verse bien, un cuerpo sano es el que se alimenta bien, el que descansa bien, y el que tiene buen trato con su cuerpo”.
	P4	“Si, bueno, prácticamente voy al nutricionista fisioterapeuta y me mando la dieta de los balines y bueno la hice por tres meses, de ahí la dieta normal de cuando vas a crossfit porque yo voy a entrenarlo” ... “Pues a veces me siento cómoda conmigo misma, referente a cómo visto, creo que eso se nota mucho en mí y de resto me siento bien, a veces mal porque creo que no cuadro en la sociedad, pues lo que esperan” ... “Yo soy un poco compleja con la espalda, soy ancha y es algo que he trabajado en el gimnasio, pero me acompleja mucho” ... “Pues a veces le hacen a uno críticas que no deberían hacerle y eso es lo que me hace sentir mal” ... “Si, en varias ocasiones he tenido la necesidad, no es tan seguido, pero si ha pasado, me oculto con sacos, me pongo camisas de tiras y me pongo sacos o camisas más anchas” ... “Yo digo que es variable, el día que me siento súper bien y la energía fluye entonces sé que me van a ver bien pero cuando no me siento así sé que me van a ver como alguien que se siente raro consigo misma” ... “A veces en la ansiedad y pues en ansiedad social, evito salir, no sé qué ponerme y salgo, pero me arrepiento” “Bueno en la mayoría de tiempo ha sido mi familia, por parte de mi familia materna, son intensos con el tema del sobrepeso, ya que en la familia todos somos de contextura gruesa entonces siempre hacen comentarios, a veces mi mamá también me dice que la ropa no se me ve bien y pues me siento mal. También en la universidad la gente hace comentarios”. “Sobre todo el tallaje, yo digo que hay que tener en cuenta la marca de la ropa, hay marcas que manejan tallas pequeñas y otras grandes”. “Creo que nunca he pensado en eso porque todos somos diferentes, ahorita está de moda ser delgada y voluptuosa, pero para mí no existe”.
	P5	“Si, por lo menos antes yo estaba obsesionada por bajar de peso entonces yo solamente almorzaba, no desayunaba ni comía”.

Tabla 1. Continuación

		“Me siento gorda”. “Me hace sentir incómoda, como cuando uno se viste y digo no, necesito bajar de peso”. “ah sí, el abdomen, casi no me gusta mostrarlo. Son como los gorditos, en la cintura más que todo. “Nunca me pongo vestidos de baño, pero sabe que es más también por cultura, pero tampoco me pongo vestidos de baño porque siento que me miro gorda entonces pues no los uso”. “Mmmm no, pues es que a mí me dicen no está bien o se mira bien y yo digo no, la verdad es que yo me siento gorda jajajaja, la verdad no me importa lo que los otros me dicen”. “Pues yo me miro gorda pero normal, aunque hay veces que dejo de comer y otras en las que siento como ansiedad, digo como bueno, tengo que dejar de comer y me afecta por lo menos, yo no uso blusas cortitas, me da pena que me vean”. “Una familiar, como que le dicen, y estas como gorda y uno tratando de bajar de peso”. “Las blusas. Uno, que no sean escotadas y dos que si son cortas no se me mire mucho el estómago ni nada de eso”. “¿Un cuerpo ideal?, Pues obviamente estar delgada, tener piernas bonitas y no tener gorditos, y ya”.
	P6	“La verdad si me cuido en mi alimentación, pero alguna dieta estricta, ni el conteo de calorías ni nada de eso”. “... La verdad no, ahorita no, la opinión de los demás pues digo gracias, pero por educación, porque ya no me importa tanto”. “La apariencia física, que es ese conjunto de no sé, de lo que tú ves a primera vista de una persona y la verdad soy muy pulcra en mi cuidado personal”. “Detesto las personas que hablan mal de mí o hablan de otra persona, a nivel físico o mental”. “Las piernas, el tamaño de los senos y la cintura...En que me queden bien, son tres puntos clave para la ropa”. “La verdad yo siento que mi cuerpo es ideal... me cuido para prevenir muchas enfermedades con mis hábitos y que más de un cuerpo con caderas grandes o pechos abundantes”.

Teniendo en cuenta la categoría estereotipo corporal, se identificó en la narración de los participantes que la apariencia física es entendida y experimentada a través de las concepciones del peso, la textura corporal, la necesidad de tener actividad física y las dietas, lo cual da cuenta de las percepciones tangibles frente a la construcción de la belleza mientras que lo intangible se evidencia, en las impresiones que tienen los otros de ellos y la preocupación y miedo excesivo a no cumplir con los estándares corporales impuesto por sí mismos.

Teniendo en cuenta lo anterior a la construcción de belleza es consecuente al estereotipo, esto se evidencio en la narración del P1: “Para mí el concepto de cuerpo ideal es estar bien integralmente es el concepto de cuerpo ideal”, así pues, se comprendió el concepto de cuerpo ideal, es la integración de diferentes comportamientos como: comer saludable, la condición física, descansar y tener un buen trato hacia el propio cuerpo para así prevenir enfermedades.

Por otro lado, también se considera que los cuerpos ideales responden a un estándar de belleza establecido por la sociedad, en el cual se promueven y validan los cuerpos delgados pero voluptuosos, con piernas bonitas, pero sin gorditos, según manifiesta P5: “Un cuerpo ideal?, Pues obviamente estar delgada, tener piernas bonitas y no tener gorditos, y ya”. Mientras que otros argumentan que este concepto es algo subjetivo, donde cada persona tiene una manera diferente de definirlo.

Tabla 2

Resultados de la categoría de Bienestar Psicológico

Categoría	Eje de análisis	Participante	Relato
Bienestar Psicológico	Autonomía	P1	“Lo primero que yo analizo es como en que me puede beneficiar a mí, o cuando es a mí y a los demás, a corto o a largo plazo, pero lo primero que yo miro es el beneficio o si realmente esa decisión es importante para mí o considere yo que es importante”. “Tengo control frente a mis decisiones, si, sé que frente a una decisión que tomé yo puedo manejar la situación, siempre y cuando esas decisiones que tome obviamente sean adecuadas”. “En ocasiones las válido... cuando voy a validar a ella (madre) no le parece entonces digo yo consideré que la tomé bien, pero a ella no, pero

Tabla 2. Continuación

			voy a seguir, dependiendo de la situación... Utilizó mucho sobre todo a mi madre para validar las decisiones que tomó”. “...Analizar, validar y concluir o ejecutar esa decisión”. “Decisiones de futuro, sobre bueno, eh, hay decisiones que también tiene que ver con el tema financiero esas son un poco más lentas de tomar porque pues eso a futuro también afecta o beneficia”. “Depende también del ambiente en el que esté, o las personas con las que este o como me esté relacionando, porque puede haber ambientes más hostiles o he estado en ambientes hostiles, he estado en otros ambientes que no son muy buenos y yo analizo, pues eso también de que, no ha todos uno puede darles buena cara si no le están dando la buena cara a uno”. “Uno el beneficio, dos, la necesidad, tres, el tema financiero, el endeudamiento y la capacidad de responder, como la responsabilidad y cuatro, ahí sí dejaría la parte como, digamos algo que te gusta hacer”. “Como yo considere para mí que se está desarrollando esa decisión, esa toma de decisión frente a esa consecuencia buena o mala”.
		P2	“Sí, pues a veces las decisiones tienen alguna consecuencia entonces lo tengo en cuenta y ya”. “Pues si es una decisión con un cambio drástico, pues si tengo que consultarlo, con mi mamá y así”. “El respeto, mmmm, la confianza, la amabilidad y la responsabilidad”. “Cómo financieras, son las más difíciles”. “El cambio de humor tal vez, con unas estresantes pues no hay personas que no”. “Atravesar etapas, cosas que me lleven a cumplirla”. “Después de suceder la acción tomó y pienso y analizo qué fue lo mejor y lo que no y mejorar”.

Tabla 2. Continuación

		P3	“Yo casi siempre llamo a alguien y le pido una recomendación de lo que estoy decidiendo porque en el momento uno puede tomar una idea, pero puede haber otras ideas que pueden ayudar por eso uno toma el concepto de alguien más, dos cabezas piensan más que una”. “Yo tengo 22 años y no sé cómo es la vida, pero por eso uno sigue el consejo de la mamá, el papá o el hermano que ya han vivido y ellos le ayudan a escoger el mejor camino porque uno a veces no tiene conciencia de las cosas y los padres ya han crecido mentalmente”. “Los valores que yo manejo como tal es ser consciente de lo que estoy haciendo porque todo depende de lo que haga, uno acepta las cosas que van llegando”. “A veces soy muy impulsiva entonces me tengo que controlar y ver las cosas importantes”. “digamos hay personas que lo hacen caer en cuenta de cosas, digamos uno quiere ser una persona, pero alguien le baja la autoestima entonces uno cambia cuando está con esa persona y cambia todo por esa persona, porque hay gente que no recibe lo que uno les quiere dar”. “yo veo mucho el presente para poder pensar en el futuro porque usted puede hacer cosas en el presente que pueden ayudar en el futuro”. “Cuando ya paso digamos la decisión o las cosas que hice, cuando estoy sola me siento en un lugar sola y pienso en lo que hice y caigo en cuenta lo que hice bien y mal”.
		P4	“me dejo llevar de la presión social y de mi inseguridad”. “En ocasiones consulto con alguien, pero a veces es por mi hermano porque él es muy sincero conmigo y piensa muy parecido a mí”. “tolerancia y respeto porque yo sé que me lo han hecho a mí y no quiero que las personas pasen por eso”. “a veces hay influencias”

Tabla 2. Continuación

			“en este momento estoy pensando en mi vivienda, estoy buscando algo de interés social, entonces pienso en cómo me voy a ver en 5 años, como voy a pagar y todo eso la idea es conseguir lo que quiero, si las cosas salen mal cambio el plan, pero la meta es fija”. “Yo pienso demasiado en las cosas, cuando las cosas están mal pienso en las consecuencias y pues cuando hago las cosas bien tengo la satisfacción de no perjudicar a nadie”.
		P5	“no, si me toca tomar la decisión rápida yo de una vez ejecuté, de una como salga”. “algunas veces, o sea hay veces como que me dejo influenciar mucho de lo que otros digan”. “Al principio si me pasaba, pero pues ahorita con todo eso de los años y estudiar me ha ayudado mucho, porque antes sí me afectaba o sea como que me dejaba llevar mucho por lo que me dijeran de mis amigas, ay como que haga eso o esto, pero no tenía en cuenta la decisión mía”. “A mí me enseñaron a ser responsable, que como perfeccionista porque me gusta y como que lo que empiezo lo tengo que terminar”. “Decisiones que me cueste?, Por lo menos el cambio de un trabajo que me paso a mí que yo miro como qué será que si como que renunció y tomo el otro, como que soltar algunas cosas en mi vida que tengo que soltar”. “Normalmente me pasa con los hombres, o sea yo soy más empática con las mujeres, pero con los hombres casi no y he tratado de cambiar eso”. “Yo antes no interactuaba mucho con los hombres porque o sea a mí en mi infancia me había pasado un suceso entonces yo andaba como precavida”. “Pues primero, yo soy muy devota pues así pero siempre pongo todo en manos de dios, eh que sean algo mejor para mi vida y que me sume y no me vaya a restar pues en mis proyectos”. “Cuando yo miro que yo estoy creciendo yo como persona ehh cuando me siento bien, cuando me estoy bien mmm cuando mi familia dice como que bueno, la apoyo en esto o sea como crecer, emprender”.

Tabla 2. Continuación

		P6	“Las consecuencias, lo que me va a traer y con quien me estoy rodeando, sí sé que es alguien que me está aconsejando hipócritamente o en la falsedad, prefiero alejarme de ese alguien y tomar la decisión yo sola... Lo pro y en contra, siempre pongo como ese cuadro comparativo”. “Dependo de mis papás monetariamente, mentalmente y de todo”. “Depende de qué tipo de decisión es y las consecuencias que repercutan...” “Autonomía, autodisciplina y ser concisa, ir al grano, soy muy concisa con las personas...”. “Cuando ya pues involucra ya a mi familia, porque siempre me criaron que debía velar por mi familia”. “Yo a todo el mundo no le doy confianza”. “Si mi integridad como persona, mental y física se ve afectada y cómo me voy a desarrollar mentalmente”. “Cuando siento que las personas a mi alrededor se ven influenciadas por lo negativo o sea que me digan oye la cagaste o oye metiste la pata, eso no se debía de hacer así entonces ahí lo aceptó y bueno, la embarré”.
	Autoaceptación	P1	“Bueno, yo me describo pues como una persona tranquila, amable y graciosa... pero, también, obviamente tengo que reconocer cosas malas mías, me considero tal vez que soy intenso frente a diversas circunstancias, de pronto me considero alguien intenso... soy insistente...soy una persona activa”. “Bueno, para mi buenas, de pronto el tema de ser atlético y gracioso...calificaría como algo malo el ser intenso, insistente”. “considero que tienen cosas positivas que opacan esas cosas negativas que son aspectos, entonces pienso eso que de pronto ellos piensan que sí, que esos aspectos míos son negativos pero que son más los positivos que los negativos y me parece que pues si se relacionan conmigo es porque pues ven eso, está la afinidad”

Tabla 2. Continuación

		P2	“Pues siempre busco que lo que hago me quede bien y si no es así me frustró y vuelvo y lo hago hasta que me quede bien y ya. Y mm no me gusta que las personas me pregunten cosas que ya son muy obvias, me impacienta”. “Pues mala sería la forma de que preguntan las personas, enserio pueden ser complicadas para ellos y yo no lo veo, pero pues ya y buenas la forma en como buscar un estilo o la forma de mejorarlo y de seguir más adelante y pues es una buena acción y genera expectativa y confianza en uno mismo”. “Pues dependiendo de lo que le guste a la persona dependiendo de lo que le guste entonces la persona cambia su visión si le gusta o no”. “Mm, tal vez no tener el apoyo de mi papá, murió antes, no lo conocí entonces solo tuve los consejos de mi mamá entonces... Pues no sé, entonces tal vez... tal vez... si”.
		P3	“Yo reconozco en mí que soy una persona que a la vez no piensa en las opciones que hay, puedo ser consciente de lo que hice, pero lo hago después, soy muy impulsiva porque llego al punto que no aguanto, después veo que fue un error lo que dije porque lastimé a una persona”. “Malas que soy impulsiva, cuando algo no me gusta hago mala cara, digo las cosas como las pienso de mala gana, poco a poco he ido mejorando y buena por la manera de pensar mucho las cosas y me doy cuenta que lo que hice no estuvo mal”.
		P4	“por lo general soy muy empática con los demás, me dicen que doy más de lo que recibo y a veces no es bueno”. “Ser empático es bueno pero lo malo es que me dejo manipular por los demás y me dejo afectar, es algo que es una falla mía y sé que afecta en todo”. “trato de guiarme por lo que puede ser mejor para mí, trato de no pensar en lo que piensen los demás sino en lo que yo pienso”.
		P5	“Tengo compromiso, eh ganas de salir adelante es una de las que tengo y bueno berraquera jajaja”.

Tabla 2. Continuación

			“Bueno, la mala que digo es como que, de mal genio, porque me gusta que las cosas se hagan ya, si?, por lo menos hay veces en las que uno quiere que las personas bueno en mi vida sentimental que mi novio es como que no las capta, yo las cojo como del aire y digo bueno, como que por que no puede y me gusta que todo se haga rápido. Y yo creo que esa es una mala característica porque yo creo que todos deben ir a mi ritmo y eso es malo”. “Las malas pues eso me va creando conflictos porque quiero que todo se haga rápido, que se haga ya, cuando no tengo en cuenta a las personas sino solo a mi ritmo y las buenas, no nada”. “O sea todo lo de mi pasado hasta el presente, yo pienso que ha influido en algo positivo uno pues porque bueno, he aprendido lo he tomado como experiencias como para mejorarlo al futuro”.
		P6	“La autonomía, siempre he sido alguien sola, alguien a quien criaron con tú puedes, pero, tú puedes sola, vas contra el mundo, pero vas a hacerlo sola... Otra cosa, la responsabilidad, siento que es indispensable, el liderazgo y el compromiso o la lealtad con la persona que también me brinde confianza, soy muy leal”. “uno es el promedio de las 5 personas que se rodea entonces... no te van a cambiar, pero te va a influir”. “no es fácil confiar para mí, no era fácil confiar en mí misma y pues si no estoy bien conmigo misma jamás voy a tener una relación”. “Eso va más en la mentalidad y en el desarrollo de la autoestima porque desde chica me han enseñado a desconfiar de todos”.

Por medio de las narrativas de los participantes se identifica que tienen en cuenta diversos aspectos como: la responsabilidad, las consecuencias a futuro y el beneficio propio y grupal, es decir hay un proceso de autorregulación así como de empatía, frente a su autonomía, en este caso para la toma de decisiones, esto se hace evidente a través del P1: “Lo primero que yo analizo es como en que me puede beneficiar a mí, o cuando es a mí y a los demás, a corto o a largo plazo pero

lo primero que yo miro es el beneficio o si realmente esa decisión es importante para mí o considere yo que es importante”.

Ahora bien, algunos participantes consideran la empatía como una debilidad, debido a que las personas se aprovechan o en ocasiones pueden llegar a ser más sugestionables como lo expresa P4: “ser empático es bueno pero lo malo es que me dejo manipular de los demás y me dejo afectar, es algo que es una falla mía y sé que afecta en todo”. Se puede analizar como la autonomía se puede ver afectada al ayudar o apoyar a otras personas, incluso como este mismo proceso podría estar mediado por la necesidad de validación por el otro.

Teniendo en cuenta lo anterior, las decisiones pueden estar influenciadas por la presión social, aminorando la autonomía de los participantes. En algunos casos la presión social proviene de la familia, por cumplir estándares sociales mientras que en otros la edad juega un papel importante en la capacidad de decidir, cómo se refleja en el relato de P3: “Yo tengo 22 años y no sé cómo es la vida, pero por eso uno sigue el consejo de la mamá, el papá o el hermano, que ya han vivido y ellos le ayudan a escoger el mejor camino porque uno a veces no tiene conciencia de las cosas y los padres ya han crecido mentalmente”.

Además, dentro de la narrativa de la mayoría de los participantes se denota una facilidad para poder reconocer sus características que se ponen en juego al momento de relacionarse, la percepción que tienen otros de ellos y la influencia que estas percepciones puedan tener en los diferentes contextos como, familiar, laboral y social, además estas características pueden generar malestar en los demás como expone P5, “porque quiero que todo se haga rápido, que se haga ya, cuando no tengo en cuenta a las personas sino solo a mi ritmo y las buenas, no nada”. Por lo anterior se puede analizar que existe autoaceptación en los participantes dado que tiene claridad en sus características, logrando así identificarlas, enumerarlas y describirlas, pero, este proceso se hace desde la influencia de estas desde su interacción con otros.

En conclusión la autonomía paradójicamente suele estar mediada por las percepciones externas, pues a pesar que en la mayoría de los casos se obra según el propio criterio se pone en consideración la postura y consecuencia de los actos en el otro, sucede algo similar con la autoaceptación puesto que, se da el reconocimiento de aspectos personales que favorecen o dificultan el desarrollo dentro de contextos sociales, pero este proceso de evaluación se logra desde la percepción que tienen los otros hacia ellos.

Tabla 3

Resultados de la categoría de conducta alimentaria

Categoría	Participante	Relato
Conducta Alimentaria	P1	“En promedio yo pienso que unas cinco veces, pues comer, en diferentes cantidades”. “Eso sí, por lo que te decía la inicié, sé que eso me hace mal, he ido a un nutricionista me han hablado sobre ese tema, me gusta mucho leer, leo mucho sobre la salud, temas físicos, de enfermedades... me gusta estar bien, pero sé que hay veces que no lo hago”. “Comida que obviamente también afectan o también es porque no hago bastante ejercicio entonces le bajó el rendimiento el tema laboral, el estrés, pero generalmente sí, no lo llamaría culpa, pero ya pasó, ya que, trato de no hacerlo tanto, no tan seguido”. “pues cada persona tiene su peso ideal, para mí ese es mi peso ideal...eso para mí, yo digo que, ese es mi punto ideal, para estar en un equilibrio, para tener un buen rendimiento, un buen físico y también la figura, obviamente, por esa razón”. “El tiempo que tengo disponible más no las personas”. “Generalmente si es adecuada para mi salud... cuando te digo que estoy gordo o sea súper gordo, sino que uno lo llama que está afuera de su peso ideal del que llamo yo, pero sé que también cuando estoy gordo no es que esté mal de salud”.
	P2	“Unas... tres veces y a las nueve y en la tarde”. “Carne, pollo, ensalada, arroz y no más”. “No mucho pero no sé, ahora como menos, me siento más lleno más rápido en comparación a los últimos años”. “Eh... pues sí, porque es lo que prepara mi mamá, ella procura cocinar bajo de sal, preparar ensaladas, con mi mamá es toda light la comida, entonces no da oportunidad de comer mucha comida chatarra y menos en la casa”.
	P3	“En el día como en la mañana a las 8 de la mañana, al mediodía y a las 8 o 9 de la noche”. “En el desayuno consumo huevo, algo de harina y arroz, al mediodía proteína, vegetal, agua y en la noche lo que quede del desayuno o del almuerzo, a veces como comida chatarra”. “No me preocupa porque el cuerpo necesita calorías y le ayudan al sistema inmune y uno no se descompensa porque le puede dar anemia,

Tabla 3. Continuación

		obviamente esas calorías deben ser de comida saludable como arroz, huevo, proteína, pero de los carbohidratos no”. “la verdad siempre me ha gustado estar en 60 o 65, si me subo me siento pesada”. “cuando estoy con mi familia uno ya sabe cómo comen ellos pero hay personas que no comen mucho y uno por no quedar mal pues come poco”. “La verdad si, pero a veces no me gusta porque como mucha harina y uno tiene que pues ver la economía del hogar y comer lo que sea barato, la harina es barata”.
	P4	“hace poco que salí de los balines me regule muchísimo en la alimentación, antes comía mucho más, como tres comidas, desayuno, almuerzo, cena, entre las tres comidas dos snacks y tomo mucha agua”. “proteínas, vegetales, frutas, no como dulces”. “voy a comer esto y sé que me va a hacer bien”. “cuando estaba haciendo la dieta, porque a uno le quitan harinas y dulces, yo evitaba pensar en que la comida me hacía daño” “le mentía a la nutricionista porque comía cosas que no debía por el antojo de algo digamos un bom bom bum o un chicle, a veces tomaba avenas de alpina pero no podía comer eso”. “sí, porque yo tiendo a ser diabética e hipertensa”. “me he controlado más, tomó agua, aunque antes no me gustaba”.
	P5	“Una jajaja, no mentira, ahora estoy comiendo dos en la mañana ya pues por cuestiones médicas porque por no comer me estaba subiendo el azúcar, todo eso afecta”. “Pues entonces en la mañana estoy comiéndome eh una fruta y eso papaya y eso más bien algo muy suave porque realmente a mí no me gusta desayunar o que un cafecito con galletas, por lo que no puedo comer entonces un agua de panela y eso y ya. Y al almuerzo pues si ya el arroz o la carnecita o sudado o algo así y para la cena si no me gusta comer nada”. “Pues esta semana estoy muy preocupada porque he comido muchos dulces jajaja, uno tratando de bajar de peso y comiendo dulces jajaja”. “Me preocupa porque cuando me pongo la ropa es que me miro más gorda jajaja”.

Tabla 3. Continuación

		“Mm cuando me como un dulce, un chocolate cuando yo miro que de verdad me he pasado, por lo menos la semana pasada me sentí mal me comí una chocolatina y yo dije no para que me tomo eso, nooo yo dije porque me la como. Yo le dije, no me vuelva a traer chocolatinas jajaja. Por lo menos lo salado y las verduras a mí me gusta comer”. “Si. A mi mamá. Bueno, yo antes me tomaba un vaso con agua antes del almuerzo para sentirte más llena y comer más poquito y me estaba enfermado, pero mi mamá no sabía y pues uno por la presión de verse más delgado”. “Porque... yo me preocupo cuando me subo de kilos por ejemplo ahorita me subí dos. Entonces yo pienso no... tengo que bajar”. “Ay si, cuando estoy con mi compañera de la universidad, ella come hamburguesas, pide pizzas y yo soy de buen apetito jajaja, yo trato de contenerme, pero ella pide un montón de cosas y yo como al par con ella entonces luego es que me arrepiento”. “Porque se supone que uno en la noche debe comerse algo leve, no algo pesado, pero uno debe consumir algo y por lo menos yo eso no lo estoy haciendo, lo implementé ahoritica último porque yo no lo hacía, entonces yo la verdad creo que no tengo buenos hábitos y lo otro es que yo no almuerzo a la hora que es, no almuerzo a las doce en punto si no por ahí a las dos o tres, entonces es mucho tiempo”.
	P6	“Según estudios hay que comer tres veces al día, pero la verdad desayuno muy mal y ceno muy mal y pues aquí en el horario universitario es muy difícil uno tener el horario estricto”. “Si, bastante cuando inicie a hacer pues la actividad física yo me considero muy auto- disciplinada porque yo tengo mis pesas en la casa y tengo la colchoneta, cuando me siento mal cojo todo eso y lo hago yo sola, pero, al principio fue como un choque porque uno hace ejercicio y espera resultados al otro día, y eso es imposible, y se logra es con la comida, entonces empecé a comer algo”. “Si, mucho, sabes en primer semestre me descontrolé horrible, yo prefería dormir que comer”. “porque uno va a la pesa y primero te da un dato erróneo y tu quedas con ese tic ahí en la mente, listo pues entonces es más controlarme, no excederme porque pues todo en exceso es perjudicial, pero si trato de alimentarme bien”. “Muchísimo y trato de que ellos también cambien para mejorar... pues así coordinar pues tratar de alimentarme bien y alimentar bien a las personas que me rodean”. “Si, muchísimo porque me ayuda a prevenir enfermedades”.

Partiendo de las respuestas dadas por los participantes en la categoría de conducta alimentaria, se puede resaltar que cuatro de seis participantes tienen hábitos alimenticios similares, los cuales incluyen ingerir alimentos en promedio tres veces al día e identifican entre sus comidas alimentos como proteínas, vegetales, harinas, entre otros, considerando el relato de P4: “En el día como en la mañana a las 8 de la mañana, al mediodía y a las 8 o 9 de la noche”... “En el desayuno consumo huevo, algo de harina y arroz, al mediodía proteína, vegetal, agua y en la noche lo que quede del desayuno o del almuerzo, a veces como comida chatarra”... “Como tres comidas, desayuno, almuerzo, cena, entre las tres comidas, dos snacks y tomo mucha agua” ... “voy a comer esto y sé que me va a hacer bien”.

Por otro lado, encontramos que dos participantes consideran tener distintas dificultades frente a la forma como llevan su alimentación haciendo énfasis en lo expresado por P5, “Me preocupa porque cuando me pongo la ropa es que me miro más gorda jajaja”... “Yo antes me tomaba un vaso con agua antes del almuerzo para sentirme más llena y comer más poquito y me estaba enfermado pero mi mamá no sabía y pues uno por la presión de verse más delgado”... “Porque... yo me preocupo cuando me subo de kilos por ejemplo ahorita me subí dos. Entonces yo pienso no... tengo que bajar” ... “yo la verdad creo que no tengo buenos hábitos y lo otro es que yo no almuerzo a la hora que es, no almuerzo a las doce en punto si no por ahí a las dos o tres entonces es mucho tiempo”. Se puede concluir en este punto que, en estos últimos relatos se marca la preocupación existente por la ingesta de alimentos y la relación que existe entre esta y su apariencia física, adicionando a ello la culpa que existe por ingerir cierto tipo de alimentos.

13. Discusión

A partir del primer objetivo específico de la investigación: describir los estereotipos corporales de los jóvenes en el municipio de Villavicencio, y teniendo en cuenta la visión que se tiene desde la psicología social Tajfel (1978), menciona que los estereotipos son un reflejo de la cultura y de la historia y sirven para ajustarse a las normas sociales, ahora bien, teniendo en cuenta las narrativas de los participantes, el “cuerpo ideal”, no existe con unas características definidas esto según lo expresado por P1, “Para mí el concepto de cuerpo ideal es estar bien integralmente, o sea puedes, puedes que no tenga pues músculos, que los pectorales, que las piernas pero desde que tengas, eso lo de condiciones físicas, de que tengas una buena condición física y algo saludable, sano, para mí ese es el cuerpo ideal”, no obstante, los participantes coinciden en que el cuerpo debe ser saludable y proporcional como lo expresa P6, “La verdad yo siento que mi cuerpo es ideal... me cuido para prevenir muchas enfermedades con mis hábitos y que más de un cuerpo con caderas grandes o pechos abundantes”. Así pues, la cultura permea el concepto de cuerpo ideal desde el componente de cuidado corporal, a través del ejercicio y la alimentación.

Por su parte, las opiniones externas juegan un papel importante en la conformación del estereotipo corporal de los jóvenes del municipio de Villavicencio, ya que según del Olmo (2005), los estereotipos son semejantes a los prejuicios y forman parte del grupo de herramientas útiles para la comunicación humana; en efecto, según lo hallado en la narrativa de los participantes tal como P4, “Bueno en la mayoría de tiempo ha sido mi familia, por parte de mi familia materna, son intensos con el tema del sobrepeso, ya que en la familia todos somos de contextura gruesa entonces siempre hacen comentarios, a veces mi mamá también me dice que la ropa no se me ve bien y pues me siento mal. También en la universidad la gente hace comentarios”, se evidencia como los comentarios que han recibido de los grupos sociales a los cuales pertenecen los han llevado a que se vistan de cierta manera con el fin de ocultar lo que para sus conocidos y ellos mismos son defectos del cuerpo (gorditos en la cintura, abdomen abultado, piernas anchas, entre otros), esto se muestra coherente con lo que expresa el autor, ya que a partir de los comentarios emitidos se da paso a una dinámica social que se mantiene y se transmite de una persona a otra, generando a si el establecimiento del estereotipo corporal, y marcando una pauta sobre actividades como escoger la ropa que se va a usar, lo anterior se hace evidente en lo mencionado por P5, “Nunca me pongo

vestidos de baño, pero sabe que es más también por cultura pero tampoco me pongo vestidos de baño porque siento que me miro gorda entonces pues no los uso”.

Ahora bien, en este punto se toma en cuenta el segundo objetivo específico: caracterizar los estereotipos corporales y su influencia en la conducta alimentaria de los jóvenes del municipio de Villavicencio. Encontrando que si hay una influencia de los estereotipos en la ingesta de alimentos debido a la presión social. Teniendo en cuenta esto Vain (2012), expone que el ser humano construye realidades, este proceso abarca las percepciones, conceptos y acciones, lo cual es inherente al ser humano, entendiendo a éste como un ser social que dentro de su contexto interactúa con los demás individuos. Además de la mención hecha por Sherif (1966), que resalta que los grupos tienen competencia por metas o recursos que son incompatibles con su realidad lo que posiblemente lleve al deterioro de sus imágenes y encontrar conflictos intermedios entre la compatibilidad de distintas partes.

En este punto, es importante resaltar que los participantes en sus narrativas ven al estereotipo corporal de diferentes maneras como lo menciona P3: “Pues un cuerpo ideal en el mundo pues no hay como tal cuerpos ideales, sólo que a veces la gente no come bien porque quieren seguir estereotipos y hacer ejercicios para verse bien, un cuerpo sano es el que se alimenta bien, el que descansa bien, y el que tiene buen trato con su cuerpo”, a su vez, menciona, “Pues como tal no, a veces las personas no ven eso pero digamos uno sigue mucho los estereotipos del mundo como tal y uno quisiera estar en ese estereotipo del mundo o de las demás personas, de las mujeres que son bien delgadas que pueden vestirse como quiera sin que se les vea el gordito”. De esta manera, se comprende que los estereotipos corporales están mediados por un cuerpo delgado y la voluptuosidad.

Por medio del análisis de las narrativas y en relación al tercer objetivo: identificar los estereotipos corporales que inciden en la autonomía y autoaceptación de los jóvenes, se logra determinar primeramente que, la autonomía es afectada ante situaciones donde existe presión social, dado que se busca la validación de las personas que se encuentran alrededor como la familia. Así pues, cabe recordar que para Tajfel (1978), los estereotipos son funcionales dentro de una sociedad, pues hacen parte del ajuste de normas teniendo en cuenta la cultura e historia de las diferencias entre grupos. De esta manera, los participantes expresan situaciones que se encuentran relacionadas a la apariencia física, es decir se visten y se alimentan de acuerdo a las exigencias del contexto donde se encuentren limitando así su autonomía. Vale la pena recordar que la autonomía

como dimensión del bienestar psicológico propuesto por Ryff (1995), es comprendida como la competencia de elección por sí mismo, logrando independencia frente a los distintos contextos.

En una segunda parte, se logra identificar que los participantes presentan autoaceptación dado que reconocen sus características, haciendo mayor énfasis en aquellas que pueden configurar sus relaciones interpersonales, pero el proceso de reconocer, describir y clasificar está mediado por las normas sociales y por la interacción con las personas a su alrededor. Además, como se expone en un apartado anterior, la carga cultural conecta el concepto de cuerpo ideal con la actividad física, en relación a esto se considera por parte de los participantes que practicar en algún deporte o ser enérgico es algo funcional dentro de su interacción, como lo expresa P1 al preguntarle por aspectos prácticos en su día a día: “Bueno, para mi buenas, de pronto el tema de ser atlético y gracioso”.

A modo de condensar lo anterior, existe una carga cultural dirigida al concepto de cuerpo ideal y aunque este puede tener diferentes características, si se encuentra relacionado con el cuidado corporal mediante el ejercicio y la alimentación, lo anterior guía a los participantes al momento de comer puesto que se evidencia presión social direccionada al cuerpo delgado. Además, la relación entre cuerpo ideal y actividad física explica la carga funcional que tiene para los participantes el ser enérgico o activo, los comentarios dentro de los grupos pueden configurar la forma en que los integrantes se visten y el tipo de ropa que compran, limitando así la autonomía puesto que buscan la validación intragrupo. Lo anteriormente expuesto permite dar respuesta a la pregunta investigativa, así que, los estereotipos corporales influyen en la conducta alimentaria, la autonomía y autoaceptación de los jóvenes del municipio de Villavicencio.

14. Conclusiones

A partir del ejercicio investigativo realizado y teniendo en cuenta el objetivo general de la investigación que es explicar cómo los estereotipos corporales influyen en la conducta alimentaria, la autonomía y autoaceptación de los jóvenes del municipio de Villavicencio, se pueden realizar una serie de interpretaciones que nacen de las narrativas de los participantes, toda vez que relacionan los estereotipos corporales con un cuerpo esbelto, sin gorditos, sin celulitis, con voluptuosidad y “sanos”; no obstante se identifica que el hecho de encasillar dichas características en un “cuerpo ideal” no existe según lo narrado, esto teniendo en cuenta que al preguntar específicamente por el cuerpo ideal los participantes manifiestan que no existe tal tipo de cuerpo.

Por su parte, los estereotipos corporales son un punto de partida frente a la forma en la que los participantes consideran que son percibidos por las personas que les rodean, de esta manera, no cumplir con el estándar impuesto por su círculo social o incluso su contexto familiar genera malestar emocional y preocupación, lo cual conlleva a modificar los comportamientos que afectan su imagen corporal, esto es, la conducta alimentaria, conducta deportiva, tiempo de descanso, entre otros; esto con el fin de cumplir con las características exigidas socialmente previamente descritas. Ahora bien, la conducta alimentaria específicamente se ve afectada por el estereotipo corporal en la medida que es la presión social la que controla la ingesta de alimentos de los jóvenes, esto es, alimentarse balanceadamente de proteínas, vegetales y pocas harinas, además de eliminar los carbohidratos y azúcares de la dieta, debido a que no son saludables; si bien es cierto que una alimentación balanceada está relacionada con un estilo de vida saludable, también como se había mencionado previamente la presión social y el estereotipo que se impone juegan un papel relevante en lo que motiva la dieta de los participantes, toda vez que cuatro de seis participantes coinciden en un tipo de dieta específica.

En consecuencia lo planteado en la presente investigación, se puede determinar que teniendo en cuenta lo referido por los participantes en sus entrevistas; en primer lugar, la autonomía juega un papel importante en la toma de decisiones por parte de los mismos, teniendo en cuenta que en la mayoría de los casos se tiene en cuenta la aprobación dada por familiares o personas cercanas en especial en temas trascendentales en sus vidas tales como cambio de residencia, finanzas y decisiones que tengan que ver con el estilo de vida, resaltando la sabiduría de personas mayores que tienen influencia en sus vidas; pero a su vez la mayoría de ellos consideran tener

autonomía en decisiones relacionadas con su manera de vestir, relacionarse con las demás personas o en este caso en particular, en sus hábitos alimenticios indicando que estos no se ven influenciados por las personas que les rodean.

En segundo lugar, se encuentra que la autoaceptación en la mayoría de las personas que fueron entrevistadas tiene cierta influencia que está basada en la percepción e identificación que hacen otras personas respecto a diferentes características, ya sea físicas o aspectos de su personalidad sobre ellos. Además, de exaltar la relevancia que tiene en esta categoría la carga cultural y social con la que se desarrollan los individuos a lo largo de su vida, tales como los ideales corporales establecidos por las redes sociales o medios de comunicación; la práctica de algún deporte en búsqueda de un “cuerpo ideal” reconociéndolo como un cuerpo esbelto, tonificado o delgado; el establecimiento de conductas alimentarias ya sean de riesgo con dietas restrictivas, ayunos intermitentes, etc. O “saludables” siguiendo diferentes estilos alimenticios bajos en carbohidratos y grasas saturadas, en ocasiones favoreciendo o dificultando el desarrollo de la autoaceptación en los jóvenes.

15. Aportes

Ahora bien, los aportes de la investigación a la psicología se centran, en comprender la influencia que tienen los estereotipos corporales de los jóvenes, en sus decisiones en torno a la alimentación y la incidencia en las características individuales por la percepción que tienen los demás. Conforme a lo anterior se considera pertinente trabajar estos aspectos debido a que se relacionan con la salud mental de las personas. Por otro lado, al realizar las entrevistas con jóvenes que residen en el municipio de Villavicencio, se aporta una interpretación más específica y actual del comportamiento de este grupo etario en relación a su conducta alimentaria, su autonomía y autoaceptación, dado que estos elementos interactúan con los estereotipos corporales los cuales han sido establecidos en la cultura.

A través de las preguntas se guio a los participantes en el proceso de reconocer que los estereotipos inciden en diferentes momentos, como al comer, hacer actividad física o comprar ropa, además de la importancia que tiene en ellos la forma como son percibidos por las personas a su alrededor, este proceso se condensa y finaliza con la devolución de resultados, en este encuentro se exponen los resultados a los participantes haciendo énfasis en los estereotipos corporales y cómo se conectan con las categorías de análisis. Por otro lado, se logra identificar en los participantes que, si bien es cierto, al preguntarles cuál sería para ellos un cuerpo ideal refieren que este no existe, en contraposición a ello describen que un cuerpo deseable es un cuerpo esbelto, sin gorditos, sin celulitis y otras propiedades que, aunque los participantes no lo conciben como tal.

Es por ello que el aporte a los participantes se centra en el reconocimiento de la existencia del estereotipo de cuerpo ideal, teniendo en cuenta que algunos mediante sus narrativas manifestaron que dentro de su percepción no existía una clasificación de las personas que los rodean por sus características corporales, ahora bien, se evidenció que existe una tendencia general dentro de los participantes a relacionar el estereotipo corporal con prácticas saludables, cuerpos sanos y buena alimentación, reconociendo así la existencia de un estereotipo de cuerpo ideal.

Por último, aporta a las investigadoras una comprensión más amplia desde las narrativas que reflejan las vivencias de los participantes frente a la carga cultural alrededor del concepto de cuerpo ideal y el malestar que se genera al no cumplir los estereotipos corporales. Además, dentro del proceso de formación como profesionales se aporta un entendimiento más cercano a la importancia que tiene la aprobación de la familia y personas cercanas en la toma de decisiones,

puesto que se tiene en cuenta las sugerencias o comentarios que estos hacen en las narrativas de los participantes.

Frente a lo investigado, se evidenció a nivel personal el reconocimiento del estereotipo corporal, esto teniendo en cuenta que durante la socialización de los diferentes apartados del documento se generaban debates entre las investigadoras frente a la existencia del mismo y a las prácticas que se relacionaban con este; afectando así las creencias relacionadas con estilos de vida saludables, autonomía frente a los estímulos recibidos de la sociedad tales como contenido en redes sociales, televisión o en la literatura, ya que en muchas ocasiones las investigadoras manifestaron tomar ideas o sugerencias de lo que allí se expone, además de evaluar constantemente como los estereotipos corporales impuestos afectan el bienestar psicológico de los seres humanos sin excepción, partiendo siempre de las creencias propias frente al estereotipo corporal.

16. Limitaciones

Teniendo en cuenta los tiempos con los que se contaban en el segundo semestre del año 2022 por parte de cada una de las investigadoras, ya sea por cuestiones laborales y académicas, se tuvo como limitación la cantidad de tiempo disponible para la realización de la tesis resaltando la rigurosidad con la que se tenía que llevar a cabo. Además de esto, el instrumento usado en esta investigación, el cual fue la entrevista es de conocimiento que requiere de la disposición de horarios, lugares y tiempos de los participantes y de las entrevistadoras para su apropiada consecución.

Por otra parte, como segunda limitación se tuvo en cuenta la dificultad para obtener participantes en la investigación, en ocasiones por los criterios de exclusión que limitaba la cantidad de personas a las que se podría acceder y las condiciones con las que estos podían participar de la misma. Adicionalmente, cabe mencionar que al momento de expresar a los posibles participantes sobre la temática que se llevaría a cabo en la investigación ellos no se encontraban interesados en hacerlo por distintos motivos o mencionaban en algunas ocasiones dificultades para hablar sobre temas relacionados con su imagen corporal y las conductas alimentarias que llevaban.

17. Sugerencias

A través de las múltiples investigaciones realizadas para la estructuración de la presente tesis se encontraron investigaciones que no planteaban solamente las conductas alimentarias de riesgo o trastornos de conducta alimentaria comúnmente conocidos hasta la actualidad, sino que planteaban la aparición y denominación de diferentes trastornos alimenticios que se han ido convirtiendo en una problemática durante los últimos años como lo es la Ortorexia Nerviosa, considerando en ellos, que a pesar de la afectación que tienen para la vida de las personas y aunque ya estén siendo investigados en gran escala, lamentablemente no cuentan con la suficiente evidencia teórica para ser considerados parte de los trastornos alimenticios contemplados en los manuales diagnósticos editados a la fecha, en relación a lo expuesto se considera necesario una investigación que dé respuesta a la siguiente pregunta, ¿Qué imaginarios tienen los adultos emergentes en relación a los trastornos de la conducta alimentaria en el municipio de Villavicencio?

Por lo que se sugiere que, partiendo del acceso que tienen las personas en el siglo XXI a diferentes tipos de contenidos tecnológicos y de medios masivos de comunicación, las distintas conductas alimentarias de riesgo planteadas en este documento y los hábitos de vida que se llevan a cabo en la sociedad actual; se pueda lograr tomar en consideración la importancia que tiene para la psicología, las ciencias de la salud y las ciencias sociales la relevancia de salud mental y física de los seres humanos en general requieren considerar nuevas teorías que estén a la vanguardia de acuerdo a las diferentes necesidades que tienen los individuos en la actualidad.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5. Arlington: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Arcila, A., Buritica, L., Castrillón, J y Robledo, L. (2004). Paradigmas y Modelos de Investigación. Guía Didáctica y Módulo. Fundación Universitaria Luis Amigó. <https://docplayer.es/13058592-Paradigmas-y-modelos-de-investigacion.html>
- Arnett, J (2008). *Adolescencia y adultez emergente. Un Enfoque Cultural* (2a ed). México, D F. Pearson Educación. <http://biblioteca.ucn.edu.co/Coleccion/Adolescencia/Adolescencia/Adolescencia%20y%20adultez%20emergentes.%20Un%20enfoque%20cultural.pdf>
- Arnett, J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road form the late teens through the twenties* (Second ed.). New York: Oxford University Press.
- Astudillo, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 319-334. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500007>
- Astudillo, R. (2021). Ortorexia nerviosa: ¿Un estilo de vida o el surgimiento de un nuevo trastorno alimentario? *Revista chilena de nutrición*, 48(2), 255-265. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000200255>
- Barrera, I. (2014). Bienestar Psicológico De Los Cuidadores De Adultos Mayores En La Asociación Casa Del Otoño Municipio De Yopal Casanare. **[Trabajo de grado, Universidad Nacional Abierta Y A Distancia]**. Repositorio Institucional. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/2637/23589010.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barreto, D., Gómez, I y Marín, L. (2021). Signos y síntomas en el proceso del duelo en Adultos de Edad Temprana. **[Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]**. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/34470/1/2021_signos_sintomas_duelo.pdf
- Buitrago, K., Ulloa, D y Vaca, E. (2016). Estereotipos de belleza física en medios de comunicación en mujeres jóvenes, estudiantes universitarias en Villavicencio. **[Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]**.

- <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/3854f51c-542e-4a41-8bb7-f8ff3f9bd60b/content>
- Campbell, D. (1960). Blind variation and selective retention in creative thought as in other knowledge processes. *Psychological Review*, 67, 380-400.
<https://doi.org/10.1037/h0040373>
- Carrasco, N. (2007). Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 15(30), 80-101.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572007000200003&lng=es&tlng=es.
- Casal, J., y Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo. *Rev. Epidem. Med. Prev*, 1(1), 3-7.
[http://mat.uson.mx/~ftapia/Lecturas%20Adicionales%20\(C%C3%B3mo%20dise%C3%B1ar%20una%20encuesta\)/TiposMuestreo1.pdf](http://mat.uson.mx/~ftapia/Lecturas%20Adicionales%20(C%C3%B3mo%20dise%C3%B1ar%20una%20encuesta)/TiposMuestreo1.pdf)
- Castillo, B. (2006). La sociedad de consumo y los trastornos de la conducta alimentaria. Trastornos de la conducta alimentaria, 4(2), 321-335.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2159215>
- Castro, V. (2006). La psicología social de las relaciones intergrupales: modelos e hipótesis. *Actualidades en psicología*, 20(107), 45-71.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/apsi/v20n107/v20n107a03.pdf>
- Champutiz, R., y Moreno, M. (2014). Estereotipos alrededor del cuerpo femenino establecidos en el lenguaje de lo cotidiano de las estudiantes de Sociología de la Universidad de Nariño y las estudiantes de trabajo social de la Universidad Mariana del año 2013. **[Trabajo de grado]**. Universidad de Nariño. <https://sired.udenar.edu.co/882/1/90835.pdf>
- Congreso de la República de Colombia. (1997). Ley 375. Por la cual se crea la ley de la juventud y se dictan otras disposiciones. https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85935_archivo_pdf.pdf
- Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1090. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

- Congreso de la República de Colombia. (2018). Ley 1885. Por la cual se modifica la ley estatutaria 1622 de 2013 y se dictan otras disposiciones. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=85540>
- Contreras, J. (1992). Alimentación y cultura: reflexiones desde la Antropología. *Revista Chilena de Antropología*, (11), 95-111. doi:10.5354/0719-1472.2011.17643
- Del Olmo, M. (2005). Prejuicios y estereotipos: un replanteamiento de su uso y utilidad como mecanismos sociales. *Revista de Educación*. 7(1). 13-23. <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1957/b15162084.pdf?sequence=1>
- Eceiza, M. (2008). Economía y felicidad: Acerca de la relación entre bienestar material y bienestar subjetivo. https://alumniulia.org/te158/z92xds_22/b23xa_23/Temas%20brutos%20nuevos/Desarrollo/Economia%20y%20felicidad%20-%20Miren%20Maite%20Ansa%20Eceiza.pdf
- Fandiño, A., Giraldo, S., Martínez, C., Aux, C., y Espinosa, R. (2007). Factores asociados con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios en Cali, Colombia. *Colombia Médica*, 38(4), 344-351. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28338402.pdf>
- Fanjul, C. (2008). Estereotipos publicitarios: el modelo fitness como factor de influencia social en la vigorexia masculina. *Repositori Universitat Jaume I*. <https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/9673/32384.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Feldman, R. (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida*. (4ª ed). Pearson Educación. <http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/handle/123456789/1406>
- Fernández, F. (2011). Análisis de contenido sobre los estereotipos de los personajes femeninos con respecto al logro del éxito y la inclusión personal y profesional en la televisión colombiana. **[Tesis doctoral, Universidad del Norte]**. Repositorio Institucional. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7366/analisis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>

- Gadea, W., Cuenca, R y Montero, A. (2019). Epistemología y Fundamentos de la Investigación Científica. *Cengage Learning Editores*.
<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/18574/document%2826%29.pdf>
- Gómez, L. (2020). Estereotipos de belleza: formas de control hacia los cuerpos femeninos. Un acercamiento desde las cirugías estéticas. [**Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana**]. Repositorio Institucional.
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/50209/Trabajo%20de%20grado%20Laura%20Daniela%20G%c3%b3mez%20Zambrano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González, J. (2001). El paradigma interpretativo en la investigación social y educativa: nuevas respuestas para viejos interrogantes. *Cuestiones pedagógicas*. 15. 227-246.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12862/file_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González, R., Montoya, I., M. Casullo, M y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2). 363-368.
 Recuperado a partir de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8028>
- Grilo, C., Ivezaj, V., Lydecker, J y White, M. (2019). Toward an understanding of the distinctiveness of body-image constructs in persons categorized with overweight/obesity, bulimia nervosa, and binge-eating disorder. *Journal of psychosomatic research*.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109757>
- Lameiras, M., Calado, M., Rodríguez, Y Fernández, M. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 23-33.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33730102.pdf>
- Levine, R y Campbell, D. (1972) Ethnocentrism: theories of conflict, ethnic attitudes and group behaviour. *The Journal of Politics*. 35.Wiley.<https://doi.org/10.2307/2129223>
- Lippmann, W. (1922). *Public opinion*. (1ª ed.) The Macmillan Company.
<https://wps.pearsoncustom.com/wps/media/objects/2429/2487430/pdfs/lippmann.pdf>
- Lopategui, E. (2016). Conceptos generales de salud. *Saludmed*.
http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/I1_U1-01_Conceptos_Generales_de_Salud.pdf
- Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. *Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*. 1. (88-97).

- https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Metodos_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mackie, M. (1973). Arriving at Truth by Definition: Case of stereotype innacuracy. *Social problems*, 20(4). 431-447. <https://doi.org/10.2307/799706>
- Martínez, L. (2019). Influencia de los medios de Comunicación Audiovisuales y Multimedia en la percepción de Estereotipos físicos presentes en los Estudiantes de la Carrera de Comunicación para el Desarrollo del Recinto Universitario "Rubén Darío" de la UNAN-Managua durante el Segundo Semestre 2019. **[Trabajo de grado, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua]**. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unan.edu.ni/14382/1/14382.pdf>
- Medina, C y Rodríguez, H. (2011). Estudio Comparativo del Bienestar Psicológico y Tipos de Contratación en una Empresa Colombiana. **[Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]**. Repositorio Institucional. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8036/tesis142.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Medina, L y Meneses, D. (2019). Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Subjetivo: Un Estudio Correlacional en una muestra de Estudiantes Universitarios. **[Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]**. Repositorio Institucional. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/19679/2019lauramedina?sequence=5&isAllowed=y>
- Ministerio de Salud. (1993). Resolución Número 8430 de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Molina, E. (2006). Perspectiva antropológica de un caso de ortorexia nerviosa. *Cultura de los cuidados*. 20(2). 109-116. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/872/1/culturacuidados_20_15.pdf
- Muratore, L., Flentje, A., Schuster, D y Capriotti, M. R. (2022). Disordered Eating and Body Dissatisfaction in Transgender and Gender Expansive Adults: An Evaluation and Integration of the Gender Minority Stress and Resilience and Tripartite Influence Models. *Behavior Therapy*. 53(5). 869-886. 10.1016/j.beth.2022.02.006.

- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ediciones de la OMS. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
- Palomeque, S. (2019). La construcción social, el paso de individuo a sujeto. a partir del análisis de la teoría ecológica de Bronfenbrenner a seis personas en la etapa de la adultez temprana. **[Trabajo de grado]. Universidad Santo Tomás.** https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1818/palomeque_serpio_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Perdomo, D., Montenegro, N., y Rivera, P. (2020). Influencia de los Mensajes Publicitarios en Instagram del Estereotipo de Belleza en la Autopercepción de los Adolescentes Bogotanos del Siglo XXI. **[Trabajo de grado] Fundación Universitaria Panamericana.** <https://repositoriocrai.ucompensar.edu.co/handle/compensar/2298>
- Pineda, C., Castro, J y Chaparro, R. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1). 45-55. <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v16n1/v16n1a04.pdf>
- Presidencia de la República de Colombia. (2013). Decreto 1377 de 2013. Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 1581 de 2012, derogado parcialmente por el decreto 1081 de 2015. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=53646>
- Roales, J., Moreno, E., Vinaccia, S., Contreras, F., Fernández, H., Londoño, X., Salas, G y Medellín, J. (2004). Hábitos básicos de salud y creencias sobre salud y enfermedad en adolescentes de España, Colombia y México. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 36(3). 483 – 504. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80536309.pdf>
- Rutzstein, G. (2009). Teoría y terapia cognitivo-conductual de los trastornos alimentarios. *Diagnosis*. Vol. (6). 11-26. <https://revistadiagnosis.org.ar/index.php/diagnosis/article/view/146>
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 4(4). 99-104. <https://lemonsandcrane.co.uk/resources/RISE%20psychological%20wellbeing%20in%20adulthood.pdf>
- Santacoloma, A., y Quiroga, L. (2009). Perspectivas de estudio de la conducta alimentaria. *Revista Iberoamericana De Psicología: Ciencia y tecnología*. 2(2), 7–15.

- <https://revistas.iberro.edu.co/flip/index.php?pdf=https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/download/rip.2201/314>
- Santos, O. (2019). Estereotipos mediáticos y sus repercusiones en la identidad del sujeto hipermoderno. **[Trabajo de grado,] Universidad de la República Uruguay.** <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/22830/1/Santos%2c%20Octavio.pdf>
- Sanz, R. (2007). Cuerpo, sociedad y cultura: un estudio antropológico de los llamados trastornos de la conducta alimentaria. **[Tesis doctoral].** Universidad de Zaragoza. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=144891>
- Saucedo T., Peña A., Fernández L., García A y Jiménez R. (2010). Identificación de factores de riesgo asociados a trastornos de la conducta alimentaria y su relación con el Índice de Masa Corporal en universitarios del Instituto de Ciencias de la Salud. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana.* 10(2). 16-23. https://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol10_num2/articulos/identificacion.pdf
- Saul, J., Rodgers, R., y Saul, M. (2018). Adolescent Eating Disorder Risk and the Social Online World: An Update. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics.* 31(1). 167-177. 10.1016/j.chc.2017.11.011
- Sherif, M. (1966). *In common predicament: Social psychology of intergroup conflict and cooperation.* Houghton Mifflin.
- Solano, M. (2006). Fenomenología-hermenéutica y enfermería. *Cultura de los cuidados.* 19(1). pp. 5-6. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/961/1/culturacuidados_19_01.pdf
- Soria, M., Martínez, I., Bresó, E., Lloren, S y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología.* 21(1). 170–180. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27261/26451>
- Suriá, R. (2010). Manual: Tema 5: Estereotipos y prejuicios. *Psicología Social (Sociología).* 54-65 [://hdl.handle.net/10045/14289](https://hdl.handle.net/10045/14289)
- Tajfel, H. (1978). *Differentiation between social groups: Studies in the Social Psychology of intergroup Relations.* (1a ed.) European Association of Experimental Social Psychology by Academic Press

- Taylor, S y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (1ª ed.). Editorial Paidós. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>
- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito: Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. (1ª ed.). Editorial Ariel.
- Tortajada, I., Araüna, N y Martínez, I. (2013). Estereotipos publicitarios y representaciones de género en las redes sociales. *Comunicar*. 21(41). 177-186. <https://www.redalyc.org/pdf/158/15828675019.pdf>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente* 21(40), 440-457. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v21n40/0124-0137-psico-21-40-00440.pdf>
- Vain, P. (2012). El enfoque interpretativo en investigación educativa: algunas consideraciones teórico-metodológicas. *Revista de Educación*. 3(4). 37-43. https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/83/146
- Vargas, M. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria. 70(607), 475-482. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2013/rmc133q.pdf>

Anexos

Anexo 1 Guion de la técnica utilizada para la recolección de datos

Saludo y presentación	1. Hola muy buenas tardes, es un gusto conocerlo/a. Cuénteme, ¿cómo se encuentra el día de hoy? 2. Me presento, soy: Ana Maria Hernández Pardo/ Catalina Ladino Baquero/ Ana María Tequia Ortiz, estudiante de la Universidad Santo Tomás, pertenezco a la facultad de psicología, actualmente me encuentro cursando décimo semestre y estoy realizando mi práctica investigativa. Quiero comentarle, nuestro encuentro del día de hoy es para presentarle el proyecto investigativo que tengo junto a dos compañeras que lleva como nombre, La influencia de los estereotipos corporales en la conducta alimentaria, la autonomía y autoaceptación de los jóvenes del municipio de Villavicencio, Meta, para esto realizaré junto a mis compañeras seis entrevistas, esta es una de ellas. Queremos recolectar información para poder cumplir nuestro objetivo principal, explicar cómo los estereotipos corporales influyen en la conducta alimentaria, la autonomía y autoaceptación de los jóvenes del municipio de Villavicencio. Por último, le comento que el trabajo investigativo es asesorado por la docente psicóloga Camila Pajón Rojas.
Firma del consentimiento informado	Antes de iniciar con la entrevista le voy a presentar un documento, este detalla el ejercicio que iniciamos el día de hoy, es un consentimiento informado donde usted expresa que su participación es voluntaria y que accede a que su información sea compartida en el grupo de trabajo. Además, se da claridad que su información y en general todo el proceso está enmarcado por el Código Deontológico y bioético del psicólogo, (ley 1090 del 2006) la resolución 8430 de 1993 y el Habeas Data (decreto 1377 del 2013), esto con el fin de asegurar su privacidad y bienestar dentro de la investigación además del correcto uso y protección de los datos personales que me brinde el día de hoy, todo esto será con fines netamente académicos. Por último, le comento que si usted no se siente cómodo en algún momento de la investigación puede retirarse, además estoy para responderle cualquier duda que tenga en cualquier momento de la investigación. Ahora le hago entrega del documento para que se tome su tiempo, lo lea detenidamente y posterior a esto lo firme, si está de acuerdo con todo lo que está escrito.
Instrucciones	Para esta actividad, la idea es que nos ubiquemos en un lugar tranquilo y silencioso donde se pueda sentir cómodo para responder algunas preguntas que le realizare. Sinceramente, para nosotros ninguna respuesta es mejor que otra sino por el contrario todo lo que pueda decirnos es de suma relevancia, si alguna pregunta, no le es clara, me lo hace saber para formularla de otra manera, cuando se sienta listo para iniciar, me lo comunica, por favor.

Preguntas	Estereotipo Corporal (EC) 1. ¿Has realizado prácticas para bajar de peso? ¿Cuáles? 2. ¿Cómo te hace sentir tu imagen corporal? ¿Por qué? 3. ¿Qué le preocupa de su imagen corporal? ¿Por qué? 4. ¿Cómo cree que influye su apariencia física en la interacción que usted tiene con los otros? 5. ¿Has sentido que tienes que ocultar tu cuerpo en alguna ocasión? ¿Cuál? 6. ¿Cómo cree que influye su apariencia física en la percepción que otros tienen de usted? 7. ¿Cómo afecta su apariencia física en su estado de ánimo? 8. ¿Alguna vez ha recibido comentarios por su apariencia física? ¿Cuándo? ¿Cuáles? 9. ¿Qué aspectos de su cuerpo tiene en cuenta al momento de comprar ropa? ¿Por qué? 10. ¿Cómo describiría usted un cuerpo ideal? Bienestar Psicológico (BP): Autonomía (AN) 11. ¿Qué aspectos tiene en cuenta al momento de tomar una decisión en situaciones donde tienes poco tiempo para pensar? 12. ¿Cree usted que tiene control frente a sus decisiones? ¿Por qué? 13. ¿Se le facilita tomar decisiones por sí mismo/a? ¿Por qué? 14. ¿Necesita validación de otro para saber si la decisión tomada estuvo bien? ¿Por qué? ¿En qué momentos? 15. ¿Cuáles son los valores que guían sus acciones? 16. ¿Qué tipos de decisiones le cuesta trabajo tomar? ¿Por qué? 17. ¿Cree usted que hay características tuyas que cambian dependiendo de las personas? ¿Cuáles? ¿Por qué? 18. ¿Qué tienes en cuenta cuando planeas proyectos o decisiones para el futuro? 19. ¿De qué manera evalúa si tomo una buena o mala decisión? Autoaceptación(AA) 20. ¿Qué características reconoce en sí mismo? 21. ¿Si le pidiera que clasificara las características que acaba de mencionar entre buenas y malas, cómo las calificaría? ¿Por qué? 22. ¿Cómo cree usted que esas características afectan su relación con otros? ¿Por qué? 23. ¿Cómo cree que puede influir los hechos que ocurrieron en el pasado en su percepción del presente? ¿Por qué? Conducta Alimentaria (CA) 24. ¿Cuántas veces come al día? 25. ¿Qué tipos de alimentos consume?
-------------------------	--

	26. ¿Te preocupa la cantidad de calorías o de comida que ingieres en el día? ¿Por qué? 27. ¿En qué momentos te has sentido culpable por haber comido ciertos alimentos? ¿Por qué? 28. ¿Alguna vez ha ocultado información sobre su alimentación? ¿Por qué? 29. ¿Es importante para usted mantener un peso? ¿Por qué? 30. ¿Cambia sus hábitos alimenticios cuando está con otras personas? ¿Por qué? 31. ¿Considera que la forma en la que se alimenta es la adecuada para su salud? ¿Por qué?
Cierre	Ya hemos finalizado con las preguntas, gracias por participar en esta entrevista y ser parte fundamental de nuestro proyecto investigativo, espero se haya sentido cómodo durante la entrevista y en ese sentido expresarse de manera libre y tranquila, estaremos en contacto para poder hacer la devolución de resultados. Espero tenga un buen día, gracias por su tiempo.