



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ESTEREOTIPOS DE BELLEZA Y LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE
HOMBRES JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS USUARIOS DE LA RED SOCIAL
INSTAGRAM EN EL PERÍODO 2022 – 2023**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciado en Psicología

AUTOR: ANAHÍ CRISTINA ORMAZA ACOSTA

TUTOR: ROSA HERLINDA ARMAS CAICEDO

Quito - Ecuador

2023

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Anahí Cristina Ormaza Acosta con documento de identificación N° 1725162067
manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la
Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de maneratotal o
parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 09 de enero del año 2023

Atentamente,



Anahí Cristina Ormaza Acosta

CI: 1725162067

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Anahí Cristina Ormaza Acosta con documento de identificación No. 1725162067, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la sistematización de experiencias prácticas de investigación: ESTEREOTIPOS DE BELLEZA Y LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE HOMBRES JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS USUARIOS DE LA RED SOCIAL INSTAGRAM EN EL PERÍODO 2022 – 2023 el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 09 de enero del año 2023

Atentamente,



Anahí Cristina Ormaza Acosta

CI: 1725162067

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Rosa Herlinda Armas Caicedo con documento de identificación N° 1708387301, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **ESTEREOTIPOS DE BELLEZA Y LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE HOMBRES JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS USUARIOS DE LA RED SOCIAL INSTAGRAM EN EL PERÍODO 2022 – 2023**, realizado por Anahí Cristina Ormaza Acosta con documento de identificación N° 1725162067, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción de sistematización de experiencias prácticas de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 09 de enero del año 2023

Atentamente,



Rosa Herlinda Armas Caicedo

CI: 1708387301

I. Resumen

El presente proyecto de titulación denominado “Estereotipos de belleza y las conductas alimentarias de hombres jóvenes de 18 a 25 años usuarios de la red social Instagram en el período 2022 – 2023”; abarca sobre una problemática poco estudiada en la población masculina, por lo que se pretende dar una breve explicación acerca de las repercusiones de dichos estereotipos en la población de estudio. Todo esto con el objetivo de determinar la relación que existe entre los estereotipos de belleza y los hábitos alimenticios del grupo de estudio.

Por lo cual se realizaron entrevistas a 5 personas que cumplieran con todos los requisitos esperados, los cuales fueron: ser hombres, edad que varía de entre 18 a 25 años y que sufren de alguna alteración con su imagen corporal. Concluido el análisis de los hallazgos se obtuvo información acerca de los efectos de los estereotipos de belleza en ellos, además de determinar su influencia en las conductas alimentarias, para que finalmente se pudieran relacionar los resultados obtenidos con la revisión bibliográfica de diversos autores que han tratado acerca de temas similares.

Como resultado final se encontró que la preocupación excesiva por la imagen corporal trae como consecuencia que, una gran cantidad de jóvenes abusen de dietas basadas en un alto consumo de proteínas lo que asimismo provoca perturbaciones en la conducta alimentaria. Por tanto, es indispensable profundizar más acerca de este tema, para poder crear herramientas que ayuden a la detección temprana de las alteraciones y rediseñar programas que ayuden a la prevención e intervención orientados específicamente a hombres. Este es un primer intento para poder acercarnos a encontrar nuevos caminos que permiten moldear una vida plena con la percepción de una imagen corporal saludable.

Palabras clave: Estereotipos de belleza, conductas alimentarias, imagen corporal

I. Abstract

The present titling project called "Stereotypes of beauty and eating behaviors of young men from 18 to 25 years old, users of the Instagram social network in the period 2022 - 2023"; It covers a problem little studied in the male population, so it is intended to give a brief explanation about the repercussions of these stereotypes in the study population. All this with the aim of determining the relationship between beauty stereotypes and eating habits of the study group.

Therefore, interviews were conducted with 5 people who met all the expected requirements, which were: being men, ages ranging from 18 to 25 years old, and suffering from some alteration with their body image. After the analysis of the findings, information was obtained about the effects of beauty stereotypes on them, in addition to determining their influence on eating behaviors, so that, finally, the results obtained could be related to the bibliographic review of various authors who have treated about similar topics.

As a final result, it was found that excessive concern for body image results in a large number of young people abusing diets based on a high protein intake, which also causes disturbances in eating behavior. Therefore, it is essential to delve deeper into this topic, in order to create tools that help in the early detection of alterations and redesign programs that help in prevention and intervention aimed specifically at men. This is a first attempt to get closer to finding new paths that allow shaping a full life with the perception of a healthy body image.

Key words: Stereotypes of beauty, eating behaviors, body image.

DEDICATORIA

A mis padres Katia y Cristian y mi hermana Patricia por todo el esfuerzo, amor y sacrificio que me han hecho por mí, por tomarme de la mano y mostrarme siempre el camino que debo seguir, por la preparación profesional que he obtenido a lo largo de toda mi carrera que por fin hoy finaliza, por la cual estoy segura un día les recompensaré. Para mis personas favoritas en todo el mundo, a las que amo infinitamente, quienes han sido los pilares fundamentales en mi formación académica y profesional. G

AGRADECIMIENTO

Agradezco a toda mi familia por la paciencia y el apoyo brindado en todos estos años y a mis amigos por estar conmigo en las buenas y en las malas.

II.	Índice de Contenido	
III.	Datos informativos del proyecto	1
IV.	Objetivo.....	1
	Objetivo general:.....	1
	Objetivos específicos:	1
V.	Eje de la investigación	2
	Estereotipo de belleza	2
	Conductas alimentarias	4
	Imagen corporal	6
	Esquema corporal e imagen inconsciente	7
	Repercusión de las redes sociales	9
	Imagen Corporal en hombres	11
VI.	Objeto de la práctica de investigación.	14
VII.	Metodología	16
VIII.	Preguntas clave.....	20
	• Preguntas de inicio.....	20
	• Preguntas interpretativas.....	20
	• Preguntas de cierre.....	20
IX.	Organización y procesamiento de la información.....	20

Clasificación de la información:	28
X. Análisis de la información	33
XI. Justificación	34
XII. Caracterización de los beneficiarios	36
XIII. Interpretación.....	36
XIV. Principales logros del aprendizaje.....	38
XV. Conclusiones y recomendaciones	39
XVI. Referencias bibliográficas	42
XVII. Anexos	44
Anexo 1: Formato de consentimiento informado	45
Anexo 2: Guía de las entrevistas	46
Anexo 3: Test Complejo de Adonis	47
Anexo 4: Escala de evaluación de la imagen corporal de Gardner	51

III. Datos informativos del proyecto

- **Título del trabajo de titulación:**

Estereotipos de belleza y las conductas alimentarias de hombres

- **Nombre del proyecto:**

Estereotipos de belleza y las conductas alimentarias de hombres investigación de tipo descriptiva, no experimental transversal.

- **Delimitación del tema:**

Estereotipos de belleza y las conductas alimentarias de hombres jóvenes de 18 a 25 años usuarios de la red social Instagram en el período 2022 – 2023

IV. Objetivo

Objetivo general:

Establecer una relación entre los estereotipos de belleza y las conductas alimentarias de los hombres jóvenes de 18 a 25 años usuarios de la red social Instagram en el período 2022 – 2023.

Objetivos específicos:

- Identificar efectos y repercusiones de los estereotipos de belleza en el grupo de estudio.
- Analizar las conductas alimentarias de la población estudiada.
- Indagar acerca de la incidencia de los estereotipos de belleza en las conductas alimentarias de los hombres jóvenes de 18 a 25 años.

V. Eje de la investigación

En la presente investigación se utilizó un enfoque mayormente psicoanalítico debido a que uno de los autores de los que se recopiló información fue de Françoise Dolto, dado que gracias a sus escritos se pueden explicar algunas partes de la imagen corporal, lo cual será la piedra angular para el desarrollo de la hipótesis propuesta.

A continuación se detalla el marco teórico que se sirve de sustento para explicar dicho eje, en el cual se describirán las categorías de análisis junto a sus subcategorías para una mejor comprensión del fenómeno estudiado.

Estereotipo de belleza

Para comprender a que hace referencia el concepto de estereotipo de belleza primero hay que tener claro cuál es el concepto de belleza, sin embargo conceptualizar este término es una tarea bastante compleja debido al carácter subjetivo de la palabra, la cual no posee un único significado, ya que varía dependiendo de la cultura y la época en la que se encuentre. Muchos autores a lo largo del tiempo han intentado definir este término con sus propias palabras, por lo que actualmente se tienen varias concepciones de una misma palabra. Uno de los autores que más se asemeja a lo que se quiere explicar la define como:

La percepción de lo bello depende de la cosmovisión (manera de ver e interpretar el mundo) de cada sujeto; por ejemplo, al contemplar una obra de arte o un objeto se percibe y se valora lo bello a partir de los conocimientos y experiencias de ese sujeto, en relación con sus vivencias personales y sociales. Puede ser por ello subjetiva e intangible la belleza, porque depende también de las normas sociales, culturales y temporales de cada sociedad y época, que transgreden cualquier definición. (Haydée et. al, 2019)

En pocas palabras el término “belleza” se lo podría definir como el conjunto de

características que posee un individuo para que se le pueda considerar deseable o atractivo dentro de la sociedad y época en la que este se desenvuelve, no obstante siempre va a depender del ojo del observador, siendo así considerado como “bello” a todo aquello que evoca sensaciones agradables a la vista.

Asimismo se puede resaltar que la belleza posee un valor abstracto debido a que es intangible y no se la puede ver, siendo por lo mismo algo sumamente subjetivo por su variabilidad en el tiempo y de sociedad, que inclusive puede darse de diferente manera dependiendo de cada persona de acuerdo a las modas y tendencias vigentes.

Con todo, en la mayoría de ocasiones, para que una persona sea considerada como bella debe cumplir con una serie de características internas como lo son la simpatía, el encanto o inteligencia, y características externas como el ser joven, tener buena salud, tener una personalidad sensual y poseer simetría, lo cual se ha visto plasmado en los famosos concursos de belleza. Esta belleza, ya sea femenina o masculina, ha sido comercializada y explotada en el marketing a más no poder.

La búsqueda incesable de lo bello y el placer ha dado lugar a que el concepto de belleza haya existido y siga perdurando de generación en generación, solo que con algunas modificaciones, por lo que de igual forma se han dado innumerables modificaciones a los estereotipos de belleza.

En los diferentes momentos de la historia, estas cualidades definen aquello que es atractivo y lo que no eran totalmente contrarias a las actuales. En la antigüedad aquellas mujeres con caderas anchas y pechos grandes se consideraban bellas debido a que esto era un símbolo de fertilidad. Mientras que en la actualidad estos ideales se guían por distintas motivaciones, ya no se trata solo de supervivencia o reproducción, sino que lo bello se determina por factores como

un cuerpo extremadamente delgado en cuanto a mujeres y un cuerpo musculoso en los hombres.

En cambio, los ya mencionados estereotipos se pueden definir como: “el conjunto de expectativas o creencias que se tienen acerca de una categoría de gente o, en palabras, sobre los atributos personales de un grupo de personas” (Myers, 1995).

Esta belleza no solo se encuentra asociada a estar delgado o musculoso, sino también a ciertos requisitos como lo es tener un rostro pequeño con facciones finas, dientes excesivamente blancos y rectos, labios voluminosos y cuerpo voluptuoso o tonificado. Esta glorificación y adoración a la apariencia física genera una presión en hombres y mujeres que promueve la obsesión y la búsqueda imparable de alcanzar este tan ansiado ideal, sin importar si se da por la utilización de prácticas dañinas como lo son las intervenciones quirúrgicas, ejercicio excesivo o la restricción alimentaria.

Este tipo de comportamientos, en la gran mayoría de ocasiones, se llegan a banalizar y visualizarse como prácticas aparentemente fáciles de alcanzar y aptas para todo tipo de personas sin embargo, el incumplimiento de esto se toma como una falta de autocuidado y se reduce a el cambio como una mejora.

Para la sociedad en que vivimos hoy en día la apariencia es algo a tomar en consideración a cuando se conoce a alguien, lo que ha ocasionado que una gran parte de personas se sientan extremadamente presionadas por cumplir los patrones de perfeccionismo corporal, sin darse cuenta que esto a su vez puede llevarles a desarrollar alguna enfermedad relacionada con los trastornos alimenticios.

Conductas alimentarias

Cuando hablamos de estereotipos no se puede evitar mencionar y relacionarlos con los trastornos alimenticios, puesto que estos son agentes predisponentes que facilitan su

manifestación, cabe mencionar que esto se da más comúnmente en adolescentes y adultos jóvenes, ya que es en esta edad en donde se tiene mayor presión en cumplir con las expectativas impuestas por la sociedad, lo cual conlleva a que se termine practicando conductas nocivas que perjudican su cuerpo, afectando así su salud física y emocional.

Según la Asociación Americana de Psicología (2014):

Los TCA, se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial (pág. 329).

Los trastornos de la alimentación afectan a toda clase de personas sin importar la edad, su género, origen étnico y racial, peso corporal y estatura. Inclusive aquellas personas que aparentan ser saludables, como atletas o deportistas profesionales, pueden padecer de estos trastornos y estar extremadamente enfermas.

Con frecuencia suelen manifestarse durante la adolescencia y juventud o adultez emergente, aunque no es imposible que pueden aparecer a edades más avanzadas. Las personas que padecen de un trastorno alimenticio pueden tener o bien bajo peso corporal, peso normal o sobrepeso, por lo que es difícil el conocer si alguien posee esta enfermedad a simple vista.

La mayor parte de los TCA se particulariza por una fijación y obsesión desmesurada por la apariencia corporal, cantidad de comida o calorías que se consume y el peso, lo que conlleva a desarrollar algunas conductas alimentarias perjudiciales. De igual forma este tipo de conductas pueden afectar significativamente en la obtención de nutrientes adecuados para subsistir. Estos trastornos pueden causar daños casi que irreparables en el aparato digestivo, corazón (ataques o insuficiencia cardiaca) , presión arterial alta, huesos (osteoporosis), vesícula, desgaste en dientes,

daño en boca, garganta y esofago (inflamación o ruptura), además de que podrían derivarse diferentes enfermedades. Sin embargo, con un tratamiento adecuado, se puede retomar las rutinas alimenticias saludables y en varias ocasiones, revertir algunas de las complicaciones peligrosas generadas debido a la enfermedad.

En el momento de abordar este tema se pone énfasis en la existencia de diversos enfoques psicológicos que han analizado y estudiado los Trastornos de Conducta Alimentaria, dándoles una explicación del porqué se dan y a la vez estos han propuesto diferentes métodos para su tratamiento. Una de las corrientes más importantes que se ha enfocado en el estudio de los TCA es la psicoanalítica. La psicoterapia psicoanalítica ha demostrado tener éxito en el tratamiento de estos trastornos debido a que ayuda a las personas a reflexionar acerca de su relación con los alimentos.

Hilde Bruch (1973) considera que la base para los diferentes trastornos del comportamiento alimentario, se centran en los problemas en la identificación de sensaciones y emociones, en la percepción y distorsión de la imagen corporal, la dependencia hacia la madre y la fragilidad de la identidad. Esta distorsión, junto con disfunciones de tipo alimentarias son simbólicas, ya que se consideran como formas de camuflaje para diversos problemas, que no han logrado resolverse por otros medios.

Imagen corporal

La imagen corporal es aquella concepción interna o representación mental que se posee acerca de nuestro propio aspecto, el cual refleja la percepción subjetiva del físico más allá de las características físicas. Se refiere a cómo el sujeto se percibe a sí mismo, lo que ve cuando se observa en un espejo, en pocas palabras es como el individuo cree que es.

Esta imagen se basa en cuestiones emocionales, psicológicas, sociales y en la experiencia

personal y dado a que se ve perturbada por varios factores subjetivos, muy probablemente esta imagen sea errada. Las opiniones propias que se tiene acerca de que si le agrada o no su aspecto físico, pueden perjudicar su bienestar, tanto físico como mental. En el momento en que vemos nuestro cuerpo de modo positivo, nos comenzamos a sentir más agusto con nosotros mismos, mientras que cuando nos miramos y no nos gusta aquello que vemos, nos sentimos mal y queremos cambiar.

Generalmente tendemos a dar más peso a nuestras propias percepciones que a la realidad física como pasa en los casos de personas con trastornos alimentarios, en donde una persona que padece anorexia puede estar extremadamente delgada y aun así quiere dejar de comer debido a que cree estar gorda y poco atractiva.

Por todo esto, la imagen corporal no se asocia forzosamente con la apariencia física que es auténtica, sino más bien se relaciona más con aquellas valoraciones que la personas tiene hacia su mismo cuerpo. Dichos individuos que cuando cualifican sus medidas corporales, realizan juicios de valor que no van acorde con aquellas medidas verdaderas de su cuerpo, muestran una alteración de su propia imagen corporal. Aquellas personas que poseen una imagen corporal negativa corren el peligro de sufrir de un trastorno alimentario, baja autoestima, síntomas depresivos y aislamiento social.

La niñez es la etapa en donde se construye la imagen corporal. La autora de esta teoría menciona que: “La imagen inconsciente del cuerpo corresponde al conjunto de sensaciones e impresiones percibidas por el sujeto y plasmadas en el psiquismo de forma permanente, desde su gestación hasta los tres primeros años de vida.” (Dolto, 1994).

Esquema corporal e imagen inconsciente

Para entender esto hay que diferenciar claramente dos términos, el esquema corporal es

aquello que caracteriza a los seres humanos como especie y nos permite situarnos en el espacio y es completamente independiente de la relación con los demás. Es una representación de nuestro organismo el cual evoluciona con el tiempo, se desarrolla todos los días cambiando de volumen, peso y talla, este a su vez puede ser afectado por lesiones transitorias o permanentes.

En cambio, cuando se habla de imagen inconsciente del cuerpo nos referimos a algo propio de cada individuo que se va desarrollando dependiendo de su historia y su relación con los otros, es la síntesis de todas las experiencias emocionales e interhumanas. No se refiere a lo biológico sino a cómo es sentido este cuerpo por la persona que vive a través de él. Este es meramente inconsciente, se encuentra constantemente en construcción y destrucción y se expresa mediante el lenguaje, dibujos, música, gestos y mímicas.

Las interacciones entre estos dos conceptos son totalmente variadas, dado que incluso si tuviésemos un esquema corporal con alguna lesión la imagen inconsciente puede ser sana, y al contrario, una persona con un esquema corporal completamente sano puede presentar una imagen inconsciente patógena.

En la actualidad la internalización de los cánones de belleza existentes que se basan en modelos que predicen la delgadez, son causantes de impulsar el acrecentamiento de algunas alteraciones de la imagen corporal. La ya mencionada insatisfacción corporal se origina cuando la persona retiene en su interior la imagen de un cuerpo modelo establecido por la sociedad en la que se desenvuelve y por quererse comparar con sus iguales llega a la conclusión de que su cuerpo dista mucho con dicho ideal.

La representación de la imagen corporal se ha transformado en el principal agente que repercute e influye en la elección de alimentos. El ejemplo más claro es el interés que ha ido creciendo con el tiempo sobre el mundo de las dietas en la actualidad. En la mayor parte de los

casos de ayunos popularmente conocidas provocan la menor cantidad de ingesta energética diaria recomendadas y saludables.

Las etapas vitales en el proceso natural de crecimiento y envejecimiento como lo son la pubertad y la menopausia alteran la imagen corporal debido a que cuando nuestro cuerpo cambia también experimentamos alteraciones en las emociones y sentimientos.

Este pensamiento de que lo bello es “bueno” y lo que no se asemeje es considerado como “malo” ha provocado diferentes reacciones en ambos sexos; la adoración de la delgadez, el rechazo y el estigma a la gordura o “rollitos” por parte de las mujeres y la persecución de la musculatura asociada a la fuerza por parte del hombre. Cabe recalcar que mientras las mujeres buscan aceptación por parte del género opuesto, la gran mayoría de los hombres se compara y compara su cuerpo con el de sus pares para así encontrar su validez.

Repercusión de las redes sociales

Actualmente se vive en una era en la cual está en auge el uso de redes sociales como una manera predilecta para conectarse con otras personas. Una red social en este contexto está definida como, una “plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios” (Real Academia Española, 2016).

La sobreexposición a estas redes ha contribuido a la internalización de los ideales estéticos como únicos medios para la aceptación social y por consecuencia el aumento de la evaluación negativa del propio cuerpo. Precisamente dicha insatisfacción corporal aumenta especialmente la probabilidad de padecer un TCA.

Las publicaciones que se realizan en estas páginas atraen a un sin número de personas, conocidos o no, a opinar acerca del aspecto físico de las personas, poniendo likes y me gustas a las fotos o dejando comentarios que enfatizan lo bien que se ve, dando a entender que mientras

más “bonita” esté una persona mayor aceptación social tendrá.

La cultura actual ha normalizado completamente el hecho de opinar acerca de los cuerpos ajenos, percibiendo como una práctica habitual y natural los juicios y burlas hacia los otros, se realizan críticas hacia los demás por considerar que su cuerpo no se acerca o es opuesto al que los cánones de belleza demandan, a todo este fenómeno se lo ha denominado en las redes sociales como “body shaming”.

Este término anglosajón se ha creado y expandido por algunas comunidades para definir a las burlas hacia una persona por su apariencia física. Estas prácticas de odio se han extendido por las redes sociales y constantemente se pueden ver comentarios que señalan las imperfecciones corporales de cualquiera que suba algún contenido a estas. En el día a día se reciben mensajes a través de diferentes medios sobre cosas que no se ven bien en nuestro cuerpo y que se deben casi por exigencia cambiar.

Por lo general estos juicios de valor se dan en círculos cercanos como lo son la familia, grupos de amigos, compañeros de universidad o trabajo y en contadas ocasiones en contextos externos. Las palabras que para algunos pueden llegar a considerarse como insignificantes para otros pueden convertirse en algo esencial para la construcción de su imagen corporal, lo que también a posterior puede derivar en la creación de sentimientos negativos hacia uno mismo y posiblemente, aportar al desarrollo de múltiples trastornos mentales.

Términos como el “Body positive” han nacido de estas redes con la finalidad de visibilizar aquello que ahora se le dice “cuerpos reales”, lo cual hace alusión a tener celulitis, estrías, acné, cicatrices, pecas, alopecia, sobrepeso, el sí es de alta o baja estatura, etc. Para así poder dejar de percibirlos como defectos o algo que se deba cambiar.

Imagen Corporal en hombres

La imagen corporal puede sufrir de algunas alteraciones, las cuales durante bastante tiempo se han considerado como una dificultad casi que exclusiva de las mujeres, por lo que se estudia o se diagnostica en menor medida en la población masculina. Sin embargo, según Garner (1998) “la insatisfacción de la imagen corporal de los hombres se ha ido incrementando drásticamente durante las últimas tres décadas, de un 15% a un 43%, haciendo estas tasas casi comparables a aquellos encontrados en mujeres”

Si un hombre no consigue cumplir con el requisito de ser alto, tener la espalda ancha con pectorales marcados y una gran musculatura, puede llegar a ser percibido como muy poco masculino por sus pares.

El incremento en el índice de personas con insatisfacción corporal se ha convertido en una circunstancia alarmante puesto que este es un factor que predispone la aparición de un TCA y debido a que de manera muy escasa se ha hablado acerca de percepción de la imagen corporal en hombres y su conexión con los trastornos alimenticios. Sin embargo, según Cumella (2003) “el 10% de los pacientes con trastornos alimentarios son hombres”. Este bajo porcentaje ha conllevado a que se produzcan escasas investigaciones acerca de estos trastornos en esta población, que no se lleve a cabo la creación de escalas y test para la obtención de indicadores que ayuden a su diagnóstico.

Comúnmente las mujeres que padecen de algún trastorno alimentario se sienten descontentas con la parte inferior del cuerpo, en tanto que los hombres se sienten acomplejados con la parte superior.

Desde pequeños, la imagen corporal interviene en la calidad de vida debido a que continuamente está presente en la manera de pensar y sentir sobre sí mismos. Por consiguiente,

el poseer una imagen corporal negativa o que se encuentre distorsionada afecta de manera emocional, cognitiva y conductual a la persona tanto que podría desarrollar condiciones clínicas como problemas alimentarios, ansiedad, depresión, etc.

Una de las tantas consecuencias que vienen junto a la poca satisfacción de la imagen corporal es el brote de alguna conducta restrictiva que no sea saludable, la cual se utiliza como medio para tratar de resolver esta cuestión. Las ya mencionadas conductas restrictivas pueden llegar a convertirse en trastornos alimenticios serios. Mediante una exploración en la literatura ya existente se puede mencionar que debido a la discriminación y rechazo de sus pares el autoconcepto que posea la persona será directamente proporcional a su nivel de estima y vulnerabilidad.

El siguiente autor afirma que:

En ambos sexos se dará una valoración elevada del aspecto físico global asociada a la percepción del cuerpo (un cuerpo menos graso, delgado, esbelto y bello). Aunque esta correlación es más acusada en las mujeres, existe actualmente una tendencia creciente en los hombres por cuidar su apariencia física más allá de la modelación muscular del cuerpo. Depilación, manicura, cosmética, perfumería, moda, tratamientos de belleza y cirugía estética (campos anteriormente casi exclusivos de la mujer) comienzan a formar parte y a adquirir importancia en el mundo masculino. (Fanjul, 2008, pág. 4)

En cuanto a lo que se refiere a hombres, el ideal que se exhibe generalmente en la publicidad es aquel que se visualiza en países occidentales del primer mundo, cuyas características serían: tez blanca, joven, complexión mesomorfa, atlético, con buen físico y músculos definidos, con ojos y cabello claro. Muchas de estas características físicas antes mencionadas se consiguen principalmente mediante el ejercicio y que están asociadas a valores

como la constancia, voluntad, fortaleza y autocontrol.

El dilema radica cuando este cuerpo ideal planteado por los cánones de belleza difiere de los cuerpos reales de los hombres, quienes llegan a sentirse insatisfechos, consumidos por la convicción de que solo alcanzando este ideal, podrán reponer la seguridad en sí mismos, que perdieron anteriormente, y así de igual forma alcanzarán la plenitud y el éxito en la vida.

De igual forma esto conlleva a que se discrimine a aquellos cuerpos que no entren dentro de esta norma por ser considerados como imperfectos, lo que a su vez glorifica situaciones de la vida diaria como la inocente acción de comer, dado que el comer abundantemente es un acto plenamente asociado con la masculinidad y algo digno de festejar.

Algunas de las patologías de la alimentación como lo son la vigorexia o la anorexia nerviosa, emergen en el momento en que la persona se llega a obsesionar por llegar a obtener este cuerpo perfecto antes descrito sin importarles lo que tenga que hacer para lograrlo. Estos hombres pasan la mayor parte de su tiempo entrenando en gimnasios, restringiendo su alimentación al ingerir comidas que sean bajas en grasas y con alto contenido proteínico, agregando sustancias sintéticas como esteroides para la obtención de músculo en un corto periodo de tiempo, sin siquiera ponerse a pensar en los efectos que estos puedan causar en su salud.

El siguiente autor afirma que:

Cuando una persona se siente insatisfecha con su imagen corporal, suele referir a una devaluación de su apariencia y a una preocupación excesiva por su cuerpo. En esta insatisfacción además de manifestarse los aspectos afectivos y cognitivos, se presentan aspectos perceptivos, que influyen en la valoración de su cuerpo. Las personas insatisfechas con sus cuerpos, tienden a ocultarlos, someterlos a dietas y ejercicios

extremos, así como evitar situaciones sociales en donde puedan ser objeto de la mirada de otros (Espina et al., 2001).

La frustración generada por la valoración negativa de nuestra imagen personal, la obsesión por dar más importancia a lo físico que al resto de cualidades que nos distinguen, nos lleva a sentirnos decepcionados y resignados a no ser aprobados por nuestros pares.

En medio de esta búsqueda por aceptación y reconocimiento social se desarrollan los complejos por nuestros cuerpos e imagen, lo cual repercute drásticamente en la salud tanto emocional como física que, en ciertas ocasiones, cambia la conducta alimentaria de las personas, ya sea de buena o mala manera y lo que posteriormente podría conllevar al desarrollo de TCA.

VI. Objeto de la práctica de investigación.

El propósito de la investigación fue el brindar información acerca de un fenómeno poco estudiado, a la vez de plantear una hipótesis relacionando dos variables, dado que una puede explicar a la otra. Se planteó la interrogante de si los estereotipos influyen en las conductas alimentarias de los hombres tal como pasa con las mujeres.

Es bien sabido por la mayoría de personas, en particular por los especialistas y la comunidad científica, que existen diversas investigaciones acerca de esta problemática centrada mayoritariamente en la población femenina, debido a que es en esta en donde se evidencia con mayor claridad la repercusión de los ideales de belleza, observando que cada vez es más frecuente el padecimiento de trastornos alimentarios como lo es la anorexia nerviosa y la bulimia, derivados de aquella insatisfacción con su cuerpo y su imagen corporal, baja autoestima, ansiedad social y depresión.

Si bien la presión social que tienen las mujeres con respecto a su peso y su figura es algo del día a día y ha existido por ya mucho tiempo, poco se habla del escaso y casi inexistente

conocimiento acerca de las exigencias, cada vez mayores, que se les impone a los hombres con respecto a su cuerpo y musculatura, lo cual se ve evidenciado en el incremento significativo de la cantidad de personas que asiste a gimnasios, en la numerosa publicidad de aquellos productos hechos para aumentar el músculo, en las cada vez más populares cirugías estéticas y en la creciente fama de la subcultura del fisicoculturismo.

Hay que mencionar además que dicha carencia de conocimiento ha provocado que muchas veces no se tome en cuenta o no se preste la suficiente importancia al tema de que los hombres también pueden sufrir de trastornos alimentarios como lo son la dismorfia muscular o mejor conocida como vigorexia, la cual afecta significativamente a sus relaciones sociales y en su desenvolvimiento de la vida cotidiana, además de que poseen dietas poco saludables destinadas a consumir una gran cantidad de alimento sin la necesidad de tener hambre y así adquirir volumen, para luego concentrarse en la definición del músculo mediante el ejercicio.

Aun cuando los TCA son más frecuentes en mujeres, en las últimas décadas se ha evidenciado un aumento significativo en aquellos casos de hombres que adolecen de esta patología, sin embargo gracias al estigma social que asocia a esta enfermedad como algo femenino provoca que los hombres que la padecen, la mayoría de las veces, opten por ocultar los síntomas y no buscan la ayuda necesaria para tratarlos, ya que a su vez se arriesgaría a ser juzgados por su entorno, lo que también ocasiona que estas personas no participen de aquellos estudios realizados sobre la temática, por lo tanto existe un limitado número de investigaciones al respecto.

Los medios comunicación en conjunto con las redes sociales son la principal fuente de recolección de información por parte de los jóvenes y a la vez estos son los lugares en donde más abunda la desinformación. Actualmente el uso de blogs, webs y foros ha ido en descenso por lo

que aplicaciones como Facebook, Tiktok, Twitter e Instagram son las que se han abierto paso y se han instaurado como las plataformas más utilizadas del momento.

Instagram, siendo una de las redes sociales predominantes entre los adolescentes y adultos jóvenes, por el gran número de usuarios que esta posee, ha desempeñado un papel fundamental en la instauración de los cánones de belleza debido a la gran cantidad de contenido referente a la veneración de aquellos cuerpos considerados “atractivos” y al desprecio de lo que sale fuera de esta norma.

La viralización de los ahora llamados “influencers” o modelos de Instagram también ha fomentado significativamente la idolatría hacia los cuerpos con medidas poco realistas debido a que son ellos los que aconsejan erradamente a sus seguidores con información pobremente fundamentada, dando “tips” respecto a cómo obtener la figura deseada.

Hoy por hoy los estudios e investigaciones acerca de esta temática se suelen hacer o solamente con mujeres o bien con personas de ambos sexos, pero siempre haciendo hincapié en como estos perjudican especialmente al sexo femenino. No obstante es importante recalcar que es poca, aunque no inexistente, la información sobre el tema referente a hombres.

Por todo lo antes mencionado, la presente investigación aspira a profundizar acerca de los estereotipos de belleza y las conductas alimentarias de los hombres jóvenes usuarios de la red social Instagram, dictaminando si existe alguna relación entre estos.

VII. Metodología

La metodología a usar en la realización de la investigación es el enfoque cualitativo puesto que lo que se busca no es el generalizar los resultados, sino que se pretende profundizar acerca de la temática mediante las experiencias de los participantes, por lo que se consideró a personas que nos ayuden a comprender de mejor manera el fenómeno que se estudia. Para

Bonilla y Rodríguez (2005) el método cualitativo se orienta a profundizar casos específicos y no a generalizar. Su preocupación no es prioritariamente medir, sino cualificar y describir el fenómeno social a partir de los rasgos determinantes, según sean percibidos por los elementos mismos que están dentro de la situación estudiada. (p. 110)

Del mismo modo se opta por emplear un método inductivo debido a que se parte del estudio de un supuesto particular para producir conclusiones generales y usar un método analítico para indagar a profundidad las variables, como lo son sus causas, efectos y naturaleza, del problema investigado.

Se ha elegido utilizar un estudio de tipo descriptivo ya que se pretende investigar la incidencia y el cómo se manifiesta el fenómeno para su posterior análisis. De igual manera el diseño de investigación es de tipo no experimental transversal dado a que se aprecia la problemática tal cual se dio en la realidad, sin manipular ni intervenir sobre las variables y la recopilación de datos se da sólo en un momento y periodo específico.

Para el proceso de selección de la muestra se ha tomado en cuenta la cifra de casos que podrían ayudar a contestar las preguntas de investigación y a cumplir con los objetivos, además de tener presente las limitaciones existentes al momento de procesar los datos y la información. El tamaño de la muestra es pequeña y por lo tanto no es probabilística, ni aleatoria, lo cual no denota mala calidad en la recolección de información, sino que se aplican distintos criterios en la selección que son convenientes para el estudio. Los participantes escogidos reflejan las realidades y poseen las cualidades relevantes de la población estudiada.

Además se utiliza un muestreo por conveniencia dada su facilidad, eficiencia y disponibilidad de las personas para participar en la investigación, con este método se ahorra tanto tiempo como dinero. Se escogió a cinco personas para la muestra debido a que su edad ronda

entre los 18 a 25 años, son usuarios frecuentes de la red social Instagram y han sufrido recientemente un cambio drástico en su conducta alimentaria.

Según Hernández (2010) Existen tres factores que intervienen para determinar el número de casos que se deben estudiar para definir la muestra inicial: (a) Capacidad operativa de recolección y análisis, el número de casos que podemos manejar de manera realista y de acuerdo con los recursos que dispongamos., (b) El entendimiento del fenómeno, el número de casos que nos permitan responder a las preguntas de investigación, que más adelante se denominará “saturación de categorías”; (c) La naturaleza del fenómeno bajo análisis, si los casos son frecuentes y accesibles o no, si el recolectar información sobre estos lleva relativamente poco o mucho tiempo. En algunos casos en los estudios cualitativos la muestra planteada al inicio de la investigación puede ser distinta a la muestra final, se pueden añadir o excluir dependiendo de las necesidades del estudio.

Como herramienta para la recolección de datos se empleó la entrevista, la que es comúnmente usada en investigaciones cualitativas con el propósito de poder recabar información precisa acerca del tema estudiado. La entrevista es un instrumento en el cual se establece una conversación entre el entrevistador y el entrevistado con el propósito de conseguir respuestas a las preguntas planteadas con anterioridad. Siendo esta más confiable que un cuestionario, puesto que se adquiere información más exacta y además da la oportunidad al investigador de resolver dudas a lo largo de su transcurso, asegurando así gran cantidad de contenido relevante para su posterior interpretación.

Taylor y Bogan (1986) entienden la entrevista como “un conjunto de reiterados encuentros cara a cara entre el entrevistador y sus informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que los informantes tienen respecto a sus vidas, experiencias o situaciones.”

En cuanto al tipo de entrevista, se determinó manejar una entrevista semiestructurada debido a su grado de flexibilidad, ya que a pesar de poseer un formato preestablecido en donde se encuentra un determinado número de preguntas, estas se pueden ajustar o modificar completamente de acuerdo a las contestaciones de la persona entrevistada y esa es justamente su ventaja.

Para la realización de la entrevista, como anteriormente ya se mencionó, se posee de una guía en donde las preguntas están agrupadas por categorías que se desglosan de los objetivos y del marco teórico de la investigación. Esta no se seguirá al pie de la letra debido a que solo servirá para encaminar la conversación. El orden de las preguntas puede variar de acuerdo a lo que el entrevistado vaya respondiendo, ya que este tiene la libertad de decir lo que considere apropiado, por lo que el entrevistador tampoco puede interrumpir, ni presionar para que la persona conteste solo lo que se le preguntó, aunque si se considera pertinente se le puede pedir que profundice más en el tema o que aclare ciertos aspectos que pueden ser relevantes posteriormente.

El entrevistado necesariamente debe conocer cuáles son los propósitos y objetivos de la entrevista, a la vez de también explicarle cuáles son las limitaciones y beneficios de la investigación. Cabe aclarar que antes de cualquier cosa se debe solicitar autorización y un consentimiento informado para poder grabar, ya sea su voz o su rostro, recalando siempre que todo se manejará de manera confidencial y anónima.

Se debe elegir un lugar agradable, favorable y sin muchos ruidos externos que puedan entorpecer la grabación. Lo que se pretende con todo esto es facilitar el diálogo profundo en donde el entrevistado se sienta cómodo para contar su historia y expresar sus opiniones sin miedo a ser juzgado ni intimidado, por lo que de igual manera el entrevistador deberá prestar

especial atención a su comportamiento no verbal y paraverbal para evitar reacciones de desaprobación que puedan condicionar los testimonios, y asimismo deberá mantener una actitud receptiva y empática.

VIII. Preguntas clave

- **Preguntas de inicio.**

- ¿Cómo se relacionan los estereotipos de belleza con las conductas alimentarias de los hombres jóvenes de 18 a 25 años usuarios de la red social Instagram en el período 2022 – 2023?
- ¿Cuáles son los efectos y repercusiones que tienen los estereotipos de belleza en los hombres de 18 a 25 años?
- ¿Qué conductas alimentarias tienen los hombres de 18 a 25 años?

- **Preguntas interpretativas.**

- ¿Los hombres se preocupan por su atractivo físico?
- ¿Cómo afecta la presión social en la salud mental de los hombres?
- ¿Cómo influyen las redes sociales en la concepción de los estereotipos de belleza?
- ¿Cómo son las conductas alimenticias de aquellos hombres que han recibido comentarios negativos acerca de su físico?

- **Preguntas de cierre.**

- ¿Qué incidencia tienen los estereotipos de belleza en las conductas alimentarias de los hombres jóvenes de 18 a 25 años?

IX. Organización y procesamiento de la información

Entrevista 1:

Categoría de análisis	Subcategoría	Información
Estereotipos de belleza	Atractivo físico	<p>Mujer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Más baja que él - Tono de piel claro - Tipo de voz bonita - Delgada <p>Hombre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estatura alta - Con barba - Físico estético y atlético (que se note que hace ejercicio)
	Imagen corporal	<ul style="list-style-type: none"> - No se considera atractivo - Le parece que su altura es baja (1.65) - Siente que nunca le ha atraído a las chicas - Es muy delgado
	Efectos	<ul style="list-style-type: none"> - Ha recibido comentarios negativos de terceras personas acerca de su peso y aspecto físico - La gente se burla de él por tener espinillas, por su estatura pequeña, por estar delgado - Se ha llegado a sentir muy mal, se guarda los comentarios negativos ya que está acostumbrado - En el colegio las chicas no se le acercaban

		<ul style="list-style-type: none"> - Nunca ha llegado a sentir que es atractivo - Sufre de insatisfacción corporal debido a que desea engordar - Ha sufrido de presión social por cambiar cosas de su físico
	Cuidado corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Le gusta arreglarse cuando sale de casa - Hace ejercicio una hora al día - Usa cremas para la cara - Se peina bien o usa gorras para salir
	Redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Entra frecuentemente - Sigue a personas que conoce, a personas que se le hacen atractivas físicamente o personas famosas
Conductas alimentarias	Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> - Siempre intenta comer grandes cantidades para ganar volumen y ya no estar tan delgado - Se siente lleno muy rápido - Se levanta con náuseas cuando se despierta - En ocasiones trata de comer tanto hasta el punto de querer vomitar - Cuando está ocupado en la universidad no come porque no le da el tiempo

Entrevista 2:

Categoría de análisis	Subcategoría	Información
Estereotipos de belleza	Atractivo físico	<p>Mujer y hombre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facciones del rostro simétricas - Nariz, ojos y sonrisa bonita - Figura atlética - Partes corporales proporcionadas
	Imagen corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Se considera una persona poco atractiva, más abajo que el promedio - Considera que es delgado - Le gustaría tener facciones que le favorezcan más
	Efectos	<ul style="list-style-type: none"> - Ha recibido comentarios negativos acerca de su delgadez - Se ha sentido mal, lleno de tristeza y enojo - Ha tenido una sensación de insuficiencia - Siente presión por mejorar físicamente, sin embargo no lo demuestra por aspectos sociales - Busca actividades que lo hagan ver más atlético, como hacer ejercicio - Sufre de insatisfacción corporal debido a que desea engordar
	Cuidado corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Se preocupa por lo que se va a poner cuando sale, por lo que le gusta arreglarse - En la mañana y en la noche se lava la cara

		<ul style="list-style-type: none"> - Le gusta ponerse ciertos productos de cuidado facial, como cremas
	Redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Entra al menos unas tres horas al día - Ve fotos de amigos o de personas famosas - Sigue a personas que le parecen agradables a la vista
Conductas alimentarias	Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> - Intenta equilibrar sus comidas - Intenta no comer entre comidas - Consume comida contundente, que contenga mucha proteína, en la mañana, tarde y noche para así ganar volumen - Intenta hacer dietas para conseguir su figura ideal

Entrevista 3:

Categoría de análisis	Subcategoría	Información
Estereotipos de belleza	Atractivo físico	<p>Mujer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bonita sonrisa y bonitos ojos - Se encuentre bien físicamente - Que tenga buena personalidad - Que se vea bonita en general <p>Hombre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mandíbula marcada - Bonita sonrisa - Ojos claros y bonitos - Cuerpo tonificado

		<ul style="list-style-type: none"> - Estatura alta
	Imagen corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Considera que está gordo y que debería hacer ejercicio - Quisiera tener una mandíbula marcada - Se considera medianamente atractivo
	Efectos	<ul style="list-style-type: none"> - Con comentarios negativos le decían que estaba gordito debido a que antes era delgado. - Se siente mal - Le motiva a hacer más ejercicio - Ha cambiado su forma de alimentación - Desea tener un cuerpo más saludable - Cambia cosas de él para gustarle a las chicas
	Cuidado corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Se preocupa por vestirse y verse bien cuando sale - Arregla bien su cabello para que no se vea descuidado - Desinfectar los piercing que tiene - Se baña todos los días - Usa crema y protector solar en la cara
	Redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Las usa frecuentemente (4 horas al día) - Mira deportes, videojuegos, artistas y celebridades. - Sigue a personas que le llaman la atención

Conductas alimentarias	Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> - Come mucha carne porque tiene proteínas y ayuda a que crezca los músculos y su volumen - No come mucho, solo algo que le sostenga - En la mañana y en la noche solo toma un vaso con agua con alguna fruta
------------------------	----------------------	--

Entrevista 4:

Categoría de análisis	Subcategoría	Información
Estereotipos de belleza	Atractivo físico	<p>Hombre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varonil - Serio - Cara linda, simétrica - Bonita sonrisa
	Imagen corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Se considera medianamente atractivo (promedio) - De estatura baja - Delgado - Quisiera tener más volumen
	Efectos	<ul style="list-style-type: none"> - Ha recibido comentarios negativos acerca de su peso y estatura - Le han hecho sentir mal - Prefiere ignorar los comentarios negativos - Sufre de presión por mejorar su físico - Se encuentra disgustado por su físico
	Cuidado corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Le gusta arreglarse cuando va a salir - Se ducha todos los días

		<ul style="list-style-type: none"> - Se pone cremas en el cuerpo y en la cara siempre antes de dormirse
	Redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Entra a Instagram todos los días - Ve historias de famosos - Sigue a personas que le parecen atractivas
Conductas alimentarias	Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene cuidado con lo que come para poder ganar volumen - Toma bastante agua - No ha cuidado mucho su alimentación últimamente

Entrevista 5:

Categoría de análisis	Subcategoría	Información
Estereotipos de belleza	Atractivo físico	<p>Mujer y hombre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buen rostro - Sus cejas, su sonrisa, su nariz, su color de pelo y sus ojos deben ser simétricos y bonitos.
	Imagen corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Se considera medianamente atractivo - Delgado - No le gusta mostrar sus brazos
	Efectos	<ul style="list-style-type: none"> - Comentarios negativos acerca de que estaba muy delgado - Se ha sentido presionado por cambiar su físico - Inseguridad de mostrar sus brazos

		<ul style="list-style-type: none"> - No se siente conforme con su apariencia por lo que ha trabajado en eso - Hace ejercicio para definir más sus músculos
	Cuidado corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Le gusta arreglarse cuando sale - Se baña todos los días
	Redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Contenido informativo - Entra frecuentemente - Sigue a personas que le parezcan atractivas
Conductas alimentarias	Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> - Sigue una dieta alta en proteínas - Se ha definido un horario estricto para sus comidas - Come mucho para poder ganar volumen

Clasificación de la información:

De la primera subcategoría denominada atractivo físico que se desprende de la primera categoría de análisis, en donde se preguntó acerca de las cualidades físicas que debe poseer una persona para ser considerada atractiva se obtuvieron los siguientes resultados:

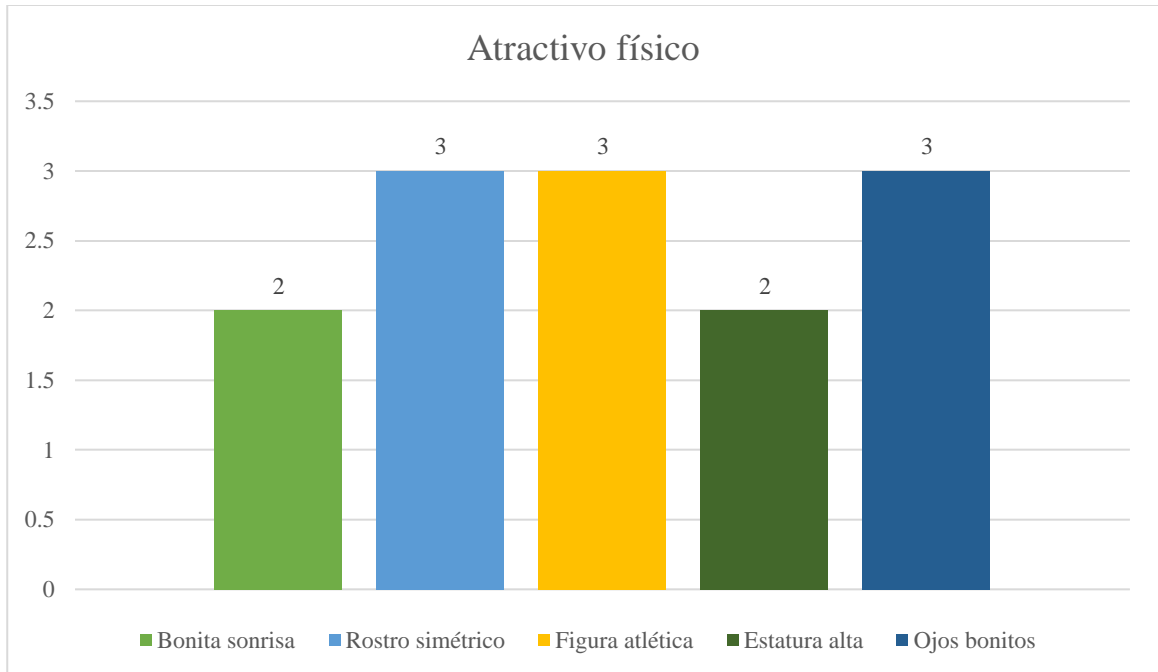


Gráfico 1. Elaborado por Anahí Ormaza, 2023.

De la segunda subcategoría denominada imagen corporal que se desprende de la primera categoría de análisis, la cual hace referencia a cómo se perciben ellos mismos se obtuvieron los siguientes resultados:

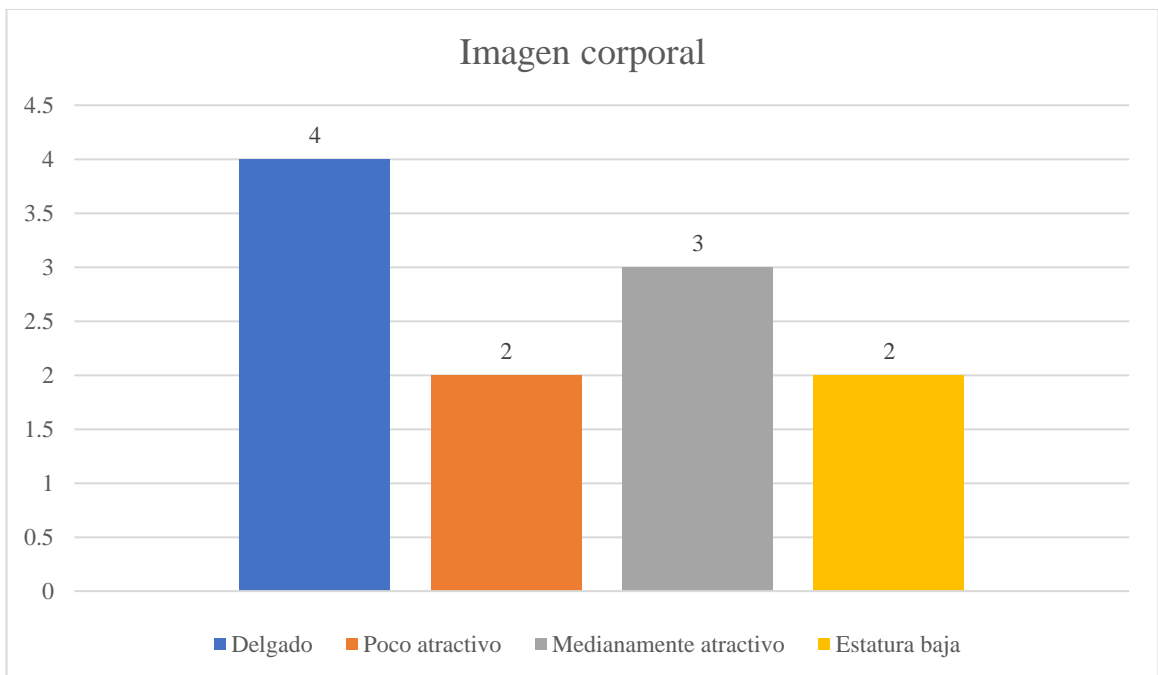


Gráfico 2. Elaborado por Anahí Ormaza, 2023.

De la tercera subcategoría denominada efectos que se desprende de la primera categoría de análisis, que es en alusión a cómo repercuten los estereotipos de belleza en ellos se obtuvieron los siguientes resultados:

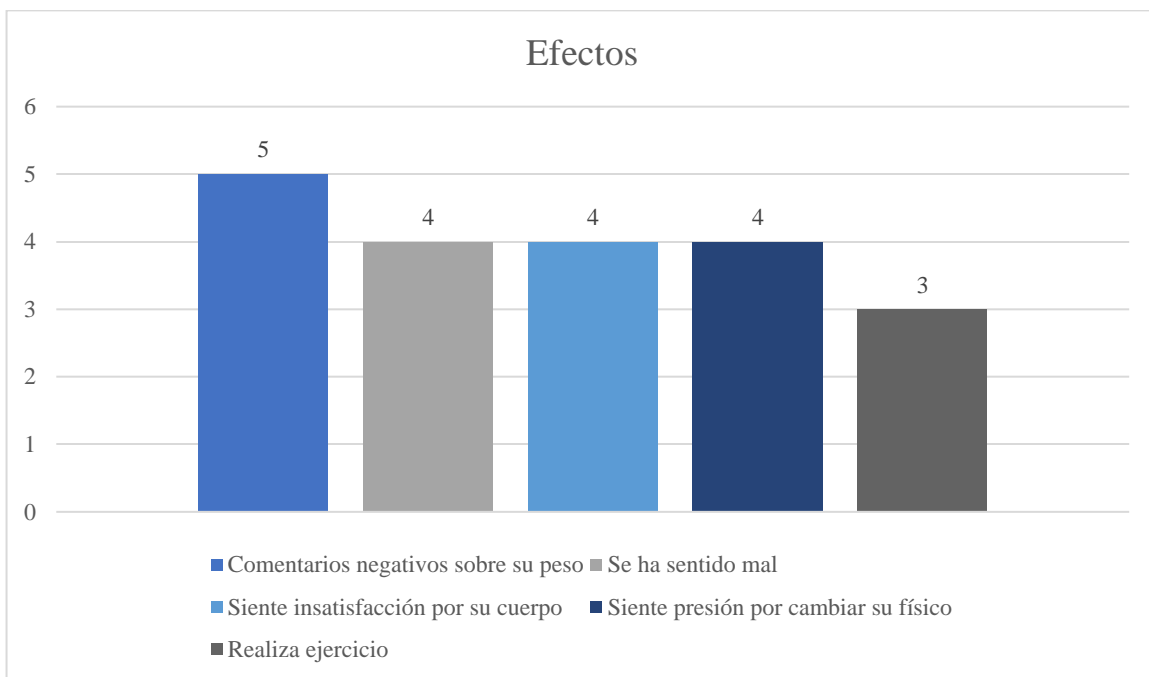


Gráfico 3. Elaborado por Anahí Ormaza, 2023.

De la cuarta subcategoría denominada cuidado corporal que se desprende de la primera categoría de análisis, la que consiste en la higiene personal y forma en la que se limpia y cuida la piel se obtuvieron los siguientes resultados:

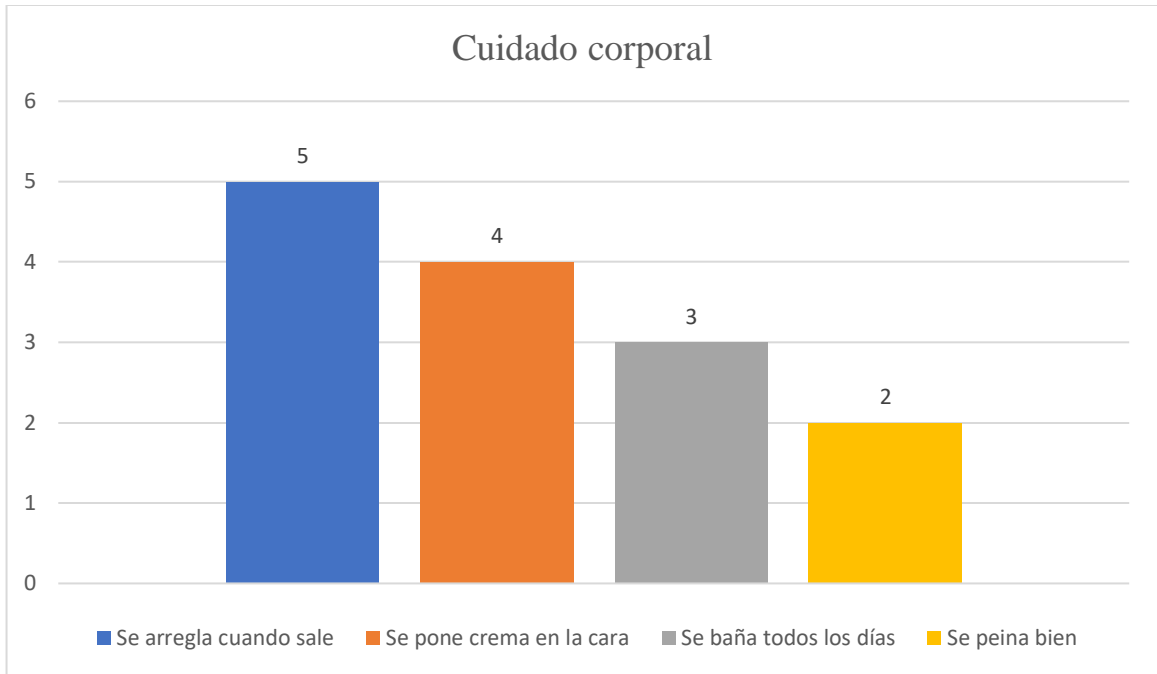


Gráfico 4. Elaborado por Anahí Ormaza, 2023.

De la quinta subcategoría denominada redes sociales que se desprende de la primera categoría de análisis, para poder observar su influencia e importancia en la creación de los estereotipos de belleza se obtuvieron los siguientes resultados:

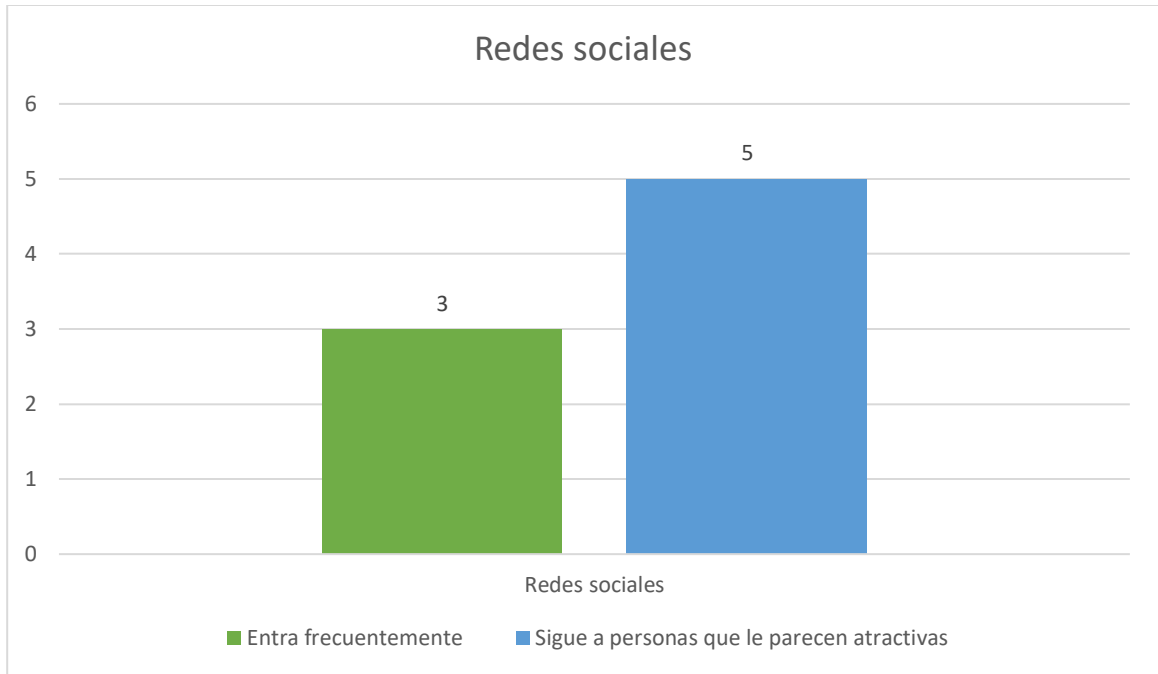


Gráfico 5. Elaborado por Anahí Ormaza, 2023.

De la sexta subcategoría denominada hábitos alimenticios que se desprende de la segunda categoría de análisis, en donde se profundiza acerca del conjunto de costumbres en su consumo de alimentos se obtuvieron los siguientes resultados:

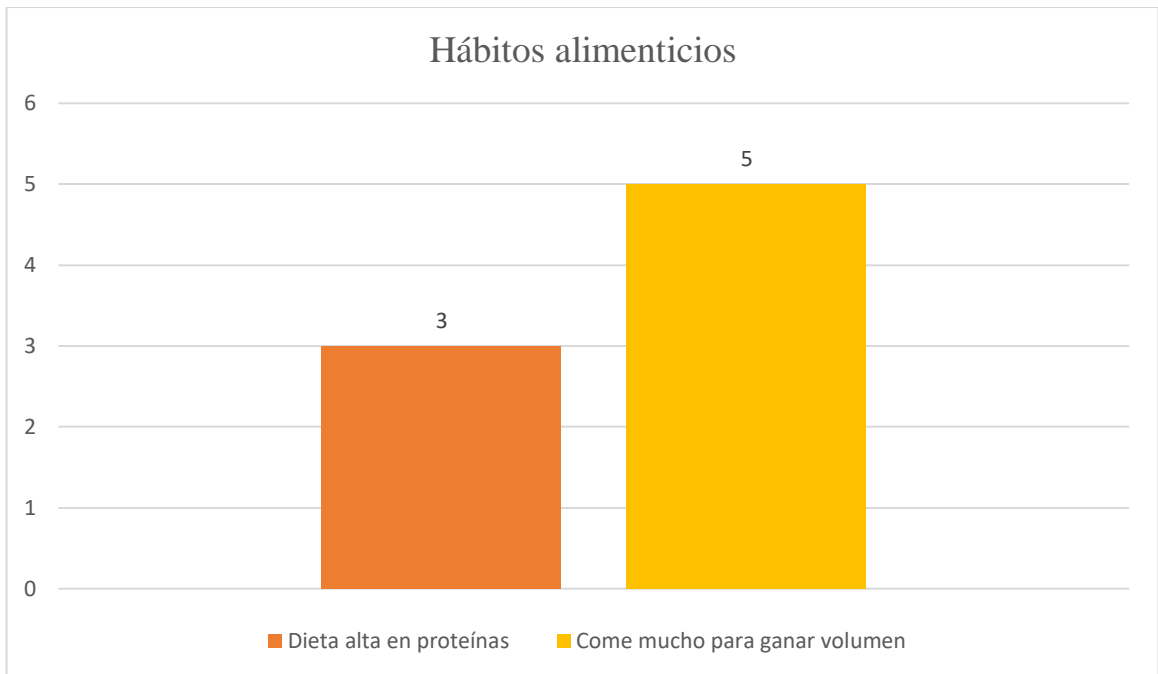


Gráfico 6. Elaborado por Anahí Ormaza, 2023.

X. Análisis de la información

El tipo análisis de la información conseguida fue de contenido, por lo que se realizaron matrices de vaciamiento de información, las cuales agrupan de forma estructurada los principales elementos de cada una de las entrevistas realizadas. De las dos variables principales del estudio se desprendieron cinco subcategorías de la primera y una subcategoría de la segunda. Para la obtención de las gráficas se agruparon aquellas respuestas que más se repetían entre los cinco entrevistados.

De acuerdo a la primer subcategoría denominada atractivo físico, la cual es acerca de las cualidades que debe poseer un hombre para ser considerado atractivo, los individuos entrevistados respondieron lo siguiente: 2 contestaron que se debe tener bonita sonrisa, 3 dijeron rostro simétrico, 3 figura atlética, 2 estatura alta y 3 ojos bonitos. Otras de las cualidades mencionadas fueron; mandíbula marcada, facciones finas y que tenga barba. Algunos de ellos también comentaron las cualidades que debe tener una mujer para que ellos puedan considerarla atractiva y la mayoría de los atributos mencionados fueron similares, con la excepción de la figura atlética ya que comentaron que debe ser delgada.

En la segunda subcategoría llamada imagen corporal, en la que se hace referencia a cómo creen que son físicamente, dio como resultado que 4 de las 5 personas entrevistadas respondieron que son delgados, mientras que la otra persona respondió que se consideraba una persona gorda, 2 que son poco atractivos, 3 que son medianamente atractivos y 2 que tienen estatura baja.

En la tercera subcategoría nombrada efectos, en donde se preguntó a los entrevistados si presentan algún malestar por los estereotipos de belleza se recabó las siguientes respuestas de parte de las 5 personas entrevistadas; los 5 mencionaron que alguna vez han recibido comentarios acerca de su peso (o bien por su delgadez o por su aumento de peso), 4 se han

llegado a sentir mal por estos comentarios, 4 actualmente sienten insatisfacción acerca de su cuerpo, 4 sienten presión por cambiar algo de su físico y 3 realizan ejercicio o alguna actividad física para mejorar aquello que no les gusta de su cuerpo. Entre otros comentarios hacia su persona algunos entrevistados mencionaron también que recibieron burlas debido a sus espinillas y que tienen inseguridad por mostrar alguna parte de su cuerpo.

En la cuarta subcategoría titulada cuidado corporal en la cual se determina aquellas rutinas de cuidado facial o corporal que tiene la persona entrevistada, se encontró que 5 de los entrevistados respondió que cuando sale le gusta arreglarse, 4 personas se ponen siempre crema en la cara, 3 se bañan todos los días y a 2 les gusta peinarse bien.

En la quinta subcategoría denominada redes sociales la cual aspira analizar el uso de las redes sociales para la proliferación de los estereotipos de belleza, 3 de los 5 entrevistados contestaron que entran frecuentemente, mientras que los otros solo entran algunas horas al día, además de que todos los entrevistados admitieron que siguen a personas que les parecen físicamente atractivas, confesando así que al principio lo que más les interesa al conocer a alguien es su físico.

Y en cuanto a la última subcategoría nombrada hábitos alimenticios 3 personas consume una dieta alta en proteínas, mientras que todos los entrevistados come mucho para poder ganar volumen, en el caso de la persona que comentó sentir que está gordo explicó que de todas formas sigue comiendo mucho, aunque no grasas, a la vez de que hace ejercicio regularmente para así llegar a su cuerpo deseado.

XI. Justificación

Esta investigación se realizó con el objetivo de dar mayor visibilidad a los problemas que ha generado el que la sociedad le de un gran valor a los estereotipos de belleza y la manera en

que estos han influenciado en el desgaste de la autoestima y la salud mental de los hombres jóvenes, lo cuales actualmente son altamente influenciados por opiniones ajenas o de personas pertenecientes a su círculo de amistades.

Es de gran importancia conocer e informar acerca de las consecuencias que produce el imitar dichos estereotipos, siendo una de ellas la desvalorización de su imagen corporal. Se ha observado desde hace ya tiempo atrás como la sociedad ha impuesto una determinada figura que todos deben imitar para poder ser aceptadas. Y aunque sean las mujeres aquellas que siempre han estado más expuestas a estos cánones, los hombres igualmente sufren de estas presiones sociales.

La reacción de cada persona a dichos estándares se da de diferente manera, pero es bien sabido que a todos les afecta de alguna u otra manera en ciertos aspectos de su vida cotidiana, al igual que ha provocado que se distorsione la realidad de estos, dándoles el sentimiento de querer ser aceptados para lo cual ha sido necesario que día con día sobrelleven las críticas y burlas de los demás. Para poder cumplir con las mencionadas expectativas es muy común que se recurra a la alteración de la alimentación, lo que a su vez conlleva a que se desarrollen trastornos de la conducta alimentaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que estos casos son más frecuentes en los jóvenes de entre 12 y 24 años, son las mujeres las más afectadas. Y según asociaciones de México, Argentina y EE.UU. que tratan estos casos, los trastornos afectan en todo el mundo a siete de cada 1000 mujeres y a uno de cada 1000 hombres. Todo esto sumado a que ahora los nutricionistas han alertado que la pandemia ha aumentado los trastornos de conducta alimentaria (TCA) y un empeoramiento de la alimentación en edades tempranas, según la segunda edición del Informe "¿Cómo comemos en la Comunidad Valenciana?. (Heredia, 2021)

Sin embargo, estos datos podrían estar mucho más equilibrados si brotaran todos los

casos que verdaderamente hay. Esto se debe a que a los hombres les cuesta mucho pedir ayuda y más aún cuando esta enfermedad continúa siendo asociada a algo solamente de chicas. En hombres esta afección se desarrolla entre los 16 y 19 años de edad, a la vez que en las mujeres se empieza a observar la sintomatología desde los 12 años. La carencia de artículos o investigaciones acerca del tema en hombres ocasiona que se pase por alto muchos casos.

Por todo lo antes mencionado se pretende que con esta investigación se pueda dar mayor notoriedad a la problemática y por consiguiente se puedan desarrollar programas de prevención y promoción de la salud física y anímica de la población afectada, dado que es una cuestión que cada día que pasa va en aumento y que afecta significativamente su vida.

XII. Caracterización de los beneficiarios

El estudio se realizó con cinco personas, los cuales todos fueron hombres que rondan entre los 18 a 25 años de edad, viven en la ciudad de Quito, son usuarios muy activos en la red social Instagram y se encuentran actualmente estudiando en alguna universidad.

Los participantes de la investigación se mostraron receptivos hacia la investigación ya que es un tema que les interesa y que creen que es importante visibilizar y concientizar a la sociedad en general.

La comunidad académica y científica también se puede beneficiar de la información que se pudo obtener en la investigación puesto que abrirá paso a posibles futuras aportaciones a la temática por parte de entes más grandes y reconocidos.

XIII. Interpretación

Los resultados obtenidos de las entrevistas en conjunto con la revisión teórica anteriormente realizada nos ayudan a comprender de mejor manera cuál es la repercusión de los estereotipos de belleza en las conductas alimentarias de los hombres. El descontento de las

personas entrevistadas se focalizó con respecto a las críticas sobre su cuerpo lo cual llevó a que se desarrollara una insatisfacción corporal por su descontento con su propio cuerpo. Según Garner en los últimos tiempos se ha dado un aumento radical en las tasas de insatisfacción corporal llegando a un 43% en hombres, porcentaje que estaría cerca del de las mujeres.

Actualmente la imagen corporal es una razón por la cual se preocupan también los hombres, especialmente en su adolescencia y adultez temprana, sin embargo esto va a depender de varios factores ya sean internos o externos y del contexto en el que viva cada individuo. El poseer una imagen corporal negativa o distorsionada afecta totalmente al individuo, comprometiendo su salud mental que a la larga puede causar un TCA.

El autor Raich plantea que un hombre debe ser alto, tener espalda estrecha y pectorales prominentes para ser considerado masculino. Las respuestas que dieron los 5 entrevistados son parecidas a esta afirmación por el motivo de que la gran mayoría respondió que un hombre debe tener estatura alta, un físico atlético, bonita sonrisa y bonitos ojos para que se pueda considerar atractivo.

Durante toda la investigación analizamos a los estereotipos como un factor detonante para que se de esta insatisfacción y los resultados arrojados nos pueden llevar a concluir que esta afirmación es cierta, dado que cuando se preguntó a las personas entrevistadas las repercusiones que pudieron percibir después de que alguien criticó su físico, la mayoría respondió que se sintieron mal, decaídos, empezaron a sentirse acomplejados con alguna parte de su cuerpo y la intentaron cambiar.

Fanjul en sus estudios asegura que debido al sentimiento de culpa al no poder alcanzar el ideal de belleza esperado se desarrolla una preocupación desmedida por su aspecto físico, provocando inseguridades y baja autoestima. En la gran parte de los entrevistados se puede

observar que no se consideran guapos ni deseables por las mujeres, sienten que tiene muchos defectos que pueden cambiar si se esfuerzan, tiene vergüenza de mostrar una parte de su cuerpo, sienten que está mal que sean tan delgados dado a que toda su vida les han repetido que eso no es estético.

Además de que según Espina cuando un individuo está insatisfecho con su imagen corporal comienza a preocuparse de manera excesiva en su cuerpo, lo ocultan de miradas ajenas y se someten a dietas. Dentro de los cinco entrevistados tres confesaron que se encuentran realizando una dieta alta en proteínas, sin embargo todos comentaron que comen mucho para poder ganar volumen, acompañándolo con idas al gimnasio. Algunos de ellos de igual forma explicaron que a veces comían y a veces no, lo que provocaba que se sintieran mal por el hecho de mantener su figura delgada, en ocasiones incluso se obligaban a comer para poder ganar peso.

Estas restricciones en la alimentación con el tiempo podrían convertirse en un trastorno alimenticio grave. Por lo que Cumella afirma que el 10% de las personas que padecen de TCA son hombres. Y aunque no se puede diagnosticar con ningún trastorno a las personas entrevistadas, debido a que se necesitan más estudios realizados por un especialista, si se puede afirmar que la presión por conseguir un cuerpo tonificado, que luzca bien a la vista de los demás ha llevado a que cambien sus hábitos alimenticios por dietas que pueden perjudicar su salud.

XIV. Principales logros del aprendizaje

En cuanto a las experiencias que dejó la investigación se podría mencionar que fue un estudio productivo debido al hecho de que se puso en práctica varios de los conocimientos adquiridos en la carrera universitaria, al igual que gracias a la recopilación de información se pudo obtener un mayor conocimiento de términos psicológicos que antes se desconocía o no se los tenía del todo claros.

Las principales dificultades se resumen en que fue cansado y complejo el hecho de encontrar personas que dieran la información necesaria que se necesitaba para el estudio, dado que la mayoría de personas que fueron entrevistadas no aportan experiencias acerca de tratar con estereotipos de belleza. Además de que al momento de las entrevistas muchos no querían abrirse sobre sus experiencias con las críticas ni cómo se sintieron al escucharlas. Se tuvo que entrevistar a varias personas de las cuales solo 5 fueron escogidas para que participaran.

Debido a la inexperiencia en la realización de entrevistas, no se adquirió tanta información como se esperaba en un principio, al igual que la revisión de libros, revistas y artículos científicos fue extenuante y abrumador por la cantidad de información que se debía revisar, a la vez de que en ocasiones se vuelve agotador dado a la falta de referencias que ofrecieran una perspectiva acerca del fenómeno que se buscaba explicar.

Sin embargo, siempre quedan experiencias personales que servirán en un futuro, en investigaciones que se quieran realizar para continuar el proceso académico, ya que durante toda la vida se seguirá adquiriendo conocimiento y para la obtención de títulos superiores se requerirá de hacer otros estudios con mayor profundidad.

XV. Conclusiones y recomendaciones

Como conclusión se pudo evidenciar que realmente los hombres se ven afectados enormemente por aquellos comentarios de terceras personas y por la presión que ejerce la sociedad en general. En nuestra cultura toda persona es menospreciada y atacada por el simple hecho de no cumplir con aquellas concepciones de belleza que vienen arraigadas desde hace muchos años.

Durante el desarrollo del estudio se constató la invisibilización de las repercusiones de los estereotipos de belleza en el género masculino, centrando toda la atención en cómo estos

perjudican a las mujeres. Todo esto deja una preocupación latente acerca de la concepción sobre que los hombres, por el mismo hecho de ser hombres, no sufren ni se preocupan por su aspecto personal, ya que eso es cosa de mujeres.

Gracias a las entrevistas realizadas, aquellas personas que participaron, pudieron abrirse acerca de sus experiencias y sentimientos que no habían compartido muy a menudo, ni con muchas personas y así poder entender que no son los únicos a los que les ha ocurrido ese tipo de situaciones incómodas en las que la gente habla o critica los cuerpo ajenos, a la vez de que lograron comprender un poco acerca del por qué les ha afectado tanto siendo una cuestión asociada únicamente a las mujeres.

Cada objetivo planteado, tanto el general como los específicos, fueron debidamente alcanzados dado a que las preguntas de las entrevistas fueron sacadas y están relacionadas directamente con las categorías de análisis, las cuales a su vez se desprenden de los objetivos de investigación y las preguntas de investigación. Esto ayudó a que el proceso de análisis e interpretación de resultados fuera fácil de realizar.

Estos objetivos permitieron trabajar con dos categorías de análisis, que son los estereotipos de belleza y las conductas alimentarias, las cuales se desprendieron seis subcategorías que se dividen en atractivo físico, imagen corporal, efectos, cuidado corporal, redes sociales y hábitos alimenticios. Estas dimensiones complementarias nos ayudaron a observar el fenómeno estudiado de manera más extensa y práctica.

El objetivo general propuso establecer una relación entre los estereotipos de belleza y las conductas alimentarias de los hombres jóvenes de 18 a 25 años usuarios de la red social Instagram en el período 2022 – 2023. Por lo que al cotejar los resultados obtenidos durante la investigación junto con la teoría se pudo observar que efectivamente existe una conexión entre

las dos categorías de análisis, debido a que todos los individuos a los que se les realizó la entrevista aseguraron que su forma de alimentación cambió después de escuchar algunos malos comentarios a causa de no cumplir con los estándares de belleza.

En cuanto a los objetivos específicos se identificó que los efectos principales provenientes de los estereotipos de belleza en los hombres jóvenes son con respecto a su autoestima, dado a que muchos de ellos manifestaron que no se consideran atractivos, mientras que los demás solo se consideraban medianamente atractivos, ya sea porque alguien de su entorno hizo comentarios acerca de su aspecto físico o porque personas del sexo opuesto los rechazaron por no asemejarse a su concepción de belleza. Todas estas críticas incitaron a que quieran hacer ejercicio para así ganar algo de volumen y músculo, al igual que alteraron su forma de alimentación, con la concepción de que si cambian algo de su cuerpo puedan llegar a obtener aprobación de sus semejantes. Las personas entrevistadas que cambiaron su conducta alimentaria, lo hicieron imitando una dieta basada en el consumo de proteínas.

Es de gran importancia remarcar que en ningún sentido el presente estudio representa a todos los hombres, dado a que la muestra presentada fue obtenida principalmente por disponibilidad y por lo tanto no puede ser generalizada toda la población masculina de la ciudad o del país. Los hallazgos obtenidos corresponden solo a las personas que participaron en el estudio y aunque en cierta medida se puede tener en cuenta sus implicaciones, pero aún así no puede ser generalizable.

Se recomienda realizar de un superior número de estudios acerca de la prevalencia de la distorsión de la imagen corporal y los problemas en la conducta alimentaria de hombres adolescentes y adultos con una mayor cantidad de muestra, la cual sea seleccionada completamente al azar de tipo probabilística, debido a que los datos que resulten de esta podrían

brindar un punto de vista más exacto acerca de la situación estudiada. Y si hubiese la posibilidad de llevar a cabo estudios en diferentes países, utilizando muestras probabilísticas llegando a brindar estudios precisos y oportunos.

De igual manera se considera oportuno y necesario desarrollar alguna intervención para las personas afectadas, que ayuden a desarrollar estrategias que promuevan un estilo de vida saludable con dietas adecuadas y personalizadas junto a rutinas de ejercicios que ayuden a mejorar su estado físico, asimismo proponer una intervención psicológica con el fin de afianzar su autoestima sin que le afecten las críticas de la sociedad y en consecuencia disminuir las distorsiones de la imagen corporal y prevenir la aparición de cualquier trastorno de conducta alimentaria o algún otro trastorno mental que arriesgue su salud.

Una alternativa que de igual forma podría ser conveniente en investigaciones similares es que se las haga desde un enfoque mixto dado que así se podría obtener resultados enriquecidos con más información para su correcta generalización y para el posterior planteamiento de soluciones. La realización de encuestas a un mayor número de personas y la creación de instrumentos de evaluación y diagnóstico para trastornos alimenticios serían de gran ayuda para una mejor comprensión de la problemática.

XVI. Referencias bibliográficas

APA. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. México:

Panamericana.

Blanco, C. M. C., & Castro, A. B. S. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. NURE investigación: Revista Científica de enfermería, (27), 10.

Bonilla, E. & Rodríguez, P. (2005). *Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.

- Bruch, H. (1973). *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa and the Person Within*. New York: Basic Books.
- Casal, J. & Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo. *Rev. Epidem. Med. Prev*, 1(1), 3-7.
- Cumella, E. J. (2003). Examining eating disorders in males: an obsession with bulging biceps and a sculpted six-pack can lead to serious, but treatable, problems. *Behavioral Health Management*, 23, 38-40.
- Díaz, H., Figueroa, J., & Sánchez, N. (2019). Una experiencia pedagógica; la belleza definida por José Martí. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es.
- Espina A., M.A. Ortego, I. Ochoa, F. Yenes y A. Alemán. (2001). *La imagen corporal en los trastornos alimentarios*. *Psicothema*. 13(4): 533-538.
- Fanjul, P. (2008). Modelos masculinos predominantes en el mensaje publicitario y su influencia social en la psicopatología del siglo XXI: La vigorexia. *Revista de ciencias sociales. Prisma social*. n° 1. <http://www.isdfundacion.org/publicaciones/revista/pdf/5.pdf>
- Garner, D. (1998). *Inventario de trastornos de la conducta alimentaria 2*. Madrid: Tea Ediciones.
- Heredia, V. (15 de agosto de 2021). *Trastornos alimenticios son parte de las consultas diarias en la pandemia*. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/actualidad/trastornos-alimenticios-consultas-diarias-pandemia.html>
- Hernández, D. (2009): *El epistolario de José Martí. Las cartas a María Mantilla, en*

contribuciones a las Ciencias Sociales.

Hernández, R., Fernández, C & Batptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*, (5a ed.).

Myers, D. (1995). *Psicología Social*. México: Mc Graw Hill/Iberoamericana de México.

O’Heron, C. A. y Orlofsky, J. L. (1990). Stereotypic and nonstereotypic sex role trait and behavior orientations, gender identity, and psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 134-143.

Taylor, J. y Bodgan, H. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Paidós.

Taylor, S. (2007). *Psicología de la Salud*. México: McGraw Hill

Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J. & López, P. (2013). *Imagen corporal: revisión bibliográfica*. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>

Weber, M. (2002). *Economía y sociedad. Esbozo de sociología comprensiva*. Fondo de Cultura Económica. México.

XVII. Anexos

Anexo 1: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO APLICACIÓN DE ENTREVISTA

Yo, identificado con Documento Nacional de Identidad N° autorizo que sea utilizada la información que brinde en el cuestionario de preguntas (entrevista) junto con el registro en audio y la aplicación de dos reactivos para el proyecto de investigación científica titulado “Estereotipos de belleza y conductas alimentarias de hombres jóvenes de 18 a 25 años usuarios de la red social instagram en el periodo 2022 - 2023”.

Yo he leído la información del proyecto previamente, de la cual tengo una copia. He tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre la información y cada pregunta que yo he hecho ha sido respondida para mi satisfacción. He tenido el tiempo suficiente para leer y comprender los riesgos y beneficios de mi participación.

He sido notificado que la información aportada al estudiante de psicología en formación durante el proceso, está sujeta a secreto profesional y que, por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin mi consentimiento expreso y que la publicación de los resultados se dará de manera completamente anónima.

Finalmente, afirmo que me han explicado y aclarado todas las dudas.

En constancia, firmo autorizando.

Firma del participante

Fecha

Anexo 2: Guía de las entrevistas

Preguntas entrevista:

1. ¿Con qué frecuencia entras a la red social Instagram?
2. ¿Qué tipo de contenido consumes en esta red social?
3. ¿Para seguir a alguien en Instagram tomas en cuenta su atractivo físico?
4. Para ti ¿qué atributos debe tener una persona para ser considerada atractiva o atractivo?
5. En tu opinión ¿crees que entras dentro de esta concepción de belleza?
6. ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo acerca de tu apariencia física?
7. ¿Cuál fue tu reacción al escuchar el comentario?
8. ¿Cómo te sentiste con dicho comentario?
9. ¿Tú crees que los hombre sufren de presión social por mejorar su apariencia física?
10. ¿Alguna vez sentiste tú esta presión por mejorar tu apariencia?
11. ¿Estás conforme con cómo es tu apariencia física?
12. Cuando sales ¿te gusta arreglarte?
13. ¿Tienes alguna rutina de cuidado corporal?
14. ¿Conoces acerca de dietas o de comer equilibrado?
15. ¿Para ti es importante el cuidado alimenticio?
16. ¿Y tú que hábitos alimenticios tienes?
17. ¿Crees que los estereotipos de belleza influyen en tu alimentación?

Anexo 3: Test Complejo de Adonis

TRADUCCIÓN DEL ADONIS COMPLEX QUESTIONNAIRE (POPE ET AL., 2002).

1.- ¿Cuánto tiempo dedicas cada día preocupándote por algún aspecto de tu apariencia (no simplemente pensando, sino preocupándote)?

- a) Menos de 30 minutos.
- b) De 30 a 60 minutos.
- c) Más de 60 minutos.

2.- ¿Con qué frecuencia estás mal por alguna cuestión relacionada con tu apariencia (preocupado, ansioso, deprimido...)?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

3.- ¿Con qué frecuencia evitas que partes de tu cuerpo o tu cuerpo entero sea visto por otros? Por ejemplo ¿con qué frecuencia evitas ir a vestuarios, piscinas, situaciones donde debas quitarte la ropa? O también, ¿con qué frecuencia llevas ropas que alteran u ocultan tu apariencia corporal, como por ejemplo intentar ocultar tu cabello o llevar ropas holgadas para esconder tu cuerpo?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

4.- ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades de aseo para mejorar tu apariencia?

- a) Menos de 30 minutos.
- b) De 30 a 60 minutos.
- c) Más de 60 minutos.

5.- ¿Cuánto tiempo dedicas cada día en actividades físicas para mejorar tu apariencia física, tales como levantamiento de pesas, jogging, máquina de caminar? (Nos referimos sólo a esas actividades deportivas cuyo objetivo principal sea mejorar la apariencia física)

- a) Menos de 60 minutos.
- b) De 60 a 120 minutos.
- c) Más de 120 minutos.

6.-¿Con qué frecuencia sigues dietas, comiendo alimentos especiales (por ejemplo de alto grado proteínico o comidas bajas en grasas) o ingieres suplementos nutricionales específicamente para mejorar tu apariencia?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

7.- ¿Qué parte de tus ingresos económicos los empleas en cuestiones dedicadas a mejorar tu apariencia (por ejemplo, comidas especiales de dieta, suplementos nutricionales, productos para el pelo, cosméticos, técnicas cosméticas, equipamiento deportivo, cuotas de gimnasio...)?

- a) Una cantidad insignificante.
- b) Una cantidad sustancial, pero nunca hasta el punto de que me cree problemas económicos.
- c) Cantidad suficiente hasta el punto de crearme problemas económicos.

8.- ¿Con qué frecuencia tus actividades relacionadas con tu apariencia física afectan a tus

relaciones sociales? Por ejemplo el tener que dedicar tiempo a entrenamientos, tus prácticas alimentarias especiales, o cualquier otra actividad relacionada con tu apariencia que terminan afectando a tus relaciones con otras personas.

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

9.- ¿Con qué frecuencia tu vida sexual se ha visto afectada por tus preocupaciones relacionadas con la apariencia?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

10.- ¿Con qué frecuencia tus preocupaciones con la apariencia o actividades relacionadas con ella, han comprometido tu trabajo o carrera (o tus actividades académicas si eres estudiante)? Por ejemplo llegando tarde, perdiendo horas de trabajo o de clase, trabajando por debajo de tu capacidad, o perdiendo oportunidades de mejora o ascenso por preocupaciones y/o actividades con la imagen corporal?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

11.- ¿Con qué frecuencia has evitado ser visto por otra gente por tus preocupaciones con tu apariencia? Por ejemplo no yendo a la escuela, al trabajo, a eventos sociales o estar en público...

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.

c) Frecuentemente.

12.- ¿Has consumido algún tipo de droga -legal o ilegal- para ganar músculo, perder peso, o para cualquier intento de mejorar tu apariencia?

a) Nunca.

b) Sólo drogas legales compradas en sitios oficiales o bajo prescripción.

c) He usado esteroides legales, píldoras de adelgazamiento, u otras sustancias.

13.- ¿Con qué frecuencia has tomado medidas extremas (otras que no sean el uso de drogas) para cambiar tu apariencia, tales como hacer ejercicio excesivo, entrenamiento incluso estando adolorido, hacer dietas extremas, vomitar, uso de laxantes u otros métodos de purga, uso de técnicas no convencionales de desarrollo muscular, crecimiento del pelo, alargamiento del pene, etc...?

a) Nunca o raramente.

b) Algunas veces.

c) Frecuentemente.

Anexo 4: Escala de evaluación de la imagen corporal de Gardner

Nombre

Fecha

Unidad/Centro

Nº Historia

ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL –GARDNER-

Población diana: Población general femenina entre 13 y 35 años. Se trata de un cuestionario de 11 siluetas **autoadministrado y heteroadministrado** por un clínico con experiencia en este campo. La silueta central obtiene el valor 0, mientras que las siluetas situadas a su izquierda tienen puntuaciones negativas (de -1 a -6) y las situadas a su derecha obtiene puntuaciones positivas (de 1 a 6).

Primero, la paciente señala con una "P" la silueta que representa la percepción actual de su imagen corporal y con una "D" la silueta que desearían tener.

Posteriormente, el entrevistador señala con una "R" su estimación de la imagen corporal real del paciente. La diferencia entre la imagen corporal percibida y la deseada se considera el *Índice de Insatisfacción* de la imagen corporal, y la diferencia entre la imagen percibida y la Real se considera el *Índice de Distorsión* de la imagen corporal. No se han establecido puntos de corte.

Índice de Insatisfacción	
Índice de Distorsión	

Instrucciones para el profesional: Doble este documento por la línea discontinua y muestre a la paciente las figuras sin el texto.

