



FUNDACIÓN H. A.  
**BARCELÓ**  
FACULTAD DE MEDICINA



# TRABAJO INTEGRADOR FINAL

## CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

DRA. CARVONE NÉLIDA.

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR:

MARIA TRINIDAD RIDAO.

TÍTULO DEL TRABAJO:

“EL IMPACTO DE LA AUTOPERCEPCION DE LA IMAGEN CORPORAL EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA DE LOS ADOLESCENTES”

SEDE:

LA RIOJA.

DIRECTOR/A DE TIF:

LIC. EMANUEL GUARAGLIA.

FECHA DE PRESENTACIÓN:

29 DE AGOSTO DE 2024.

Sede Buenos Aires  
Av. Las Heras 1907  
Tel./Fax: (011) 4800 0200  
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja  
Benjamín Matienzo 3177  
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698  
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé  
Centeno 710  
Tel./Fax: (03756) 421622  
☎ (03756) 15401364



**LICENCIATURA EN PSICOLOGIA DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS  
DE LA SALUD  
FUNDACIÓN H. A. BARCELÓ**

**PAGINA DE APROBACION**

**EVALUACION DEL TRABAJO FINAL DE INVESTIGACION**

**Clasificación:.....**

**DEFENSA ORAL DEL TRABABO FINAL DE  
INVESTIGACION**

**Clasificación:.....**

**TRIBUNAL EXAMINADOR**

.....

**Sede Buenos Aires**  
Av. Las Heras 1907  
Tel./Fax: (011) 4800 0200  
☎ (011) 1565193479  
informesba@barcelo.edu.ar

**Sede La Rioja**  
Benjamín Matienzo 3177  
Tel./Fax: (0380) 4422090  
☎ (0380) 154811437  
informeslr@barcelo.edu.ar

**Sede Santo Tomé**  
Centeno 710  
Tel./Fax: (03756) 421622  
☎ (03756) 15401364  
informesst@barcelo.edu.ar

**Oficina Posadas**  
Félix de Azara y Córdoba,  
local 12, galería "El Paseo"  
Tel.: (0376) 4440521  
posadas@barcelo.edu.ar



Instituto Universitario de Ciencias de la Salud  
“Fundación H. A. Barceló”

Licenciatura en Psicología

## “El impacto de la autopercepción de la imagen corporal en la conducta alimentaria de los adolescentes”

---

- **Autora:** Ridaó, María Trinidad.

Equipo docente:

- **Asesor docente:** Lic. Guaraglia, Emanuel.
- **Asesor metodológico:** Lic. Gallardo, Horacio.

La Rioja, 2024

# AGRADECIMIENTOS

---

En primer lugar, quiero agradecer a mi familia, en especial a mis papas, Carla y Juan, quienes me brindaron la oportunidad de estudiar esta hermosa carrera. Gracias por inculcarme valores sólidos que guiaron cada paso de mi camino. Ustedes me enseñaron que ser buena persona es la mayor aspiración en la vida, y por eso los admiro profundamente. Siempre estuvieron para mí, tanto para celebrar mis logros como para acompañarme en los momentos difíciles. Gracias por su amor incondicional, todo lo que soy se los debo a ustedes. Les estoy eternamente agradecida porque sin su apoyo y contención no estaría celebrando este momento. No hay palabras que alcancen para describir el amor que les tengo, los amo mucho mamá y papá.

A mi mejor amiga, Ana Díaz, quien es un pilar fundamental en mi vida. Tu amistad y apoyo incondicional me ayuda a crecer y a cumplir metas. Infinitas gracias por cada momento compartido, por cada risa y por cada lagrima. Deseo que me sigas acompañando, motivando e inspirando siempre.

A las amigas que me brindó esta carrera, que me acompañaron en cada paso y me ayudaron a cumplir este objetivo. Siempre se alegraron por mis logros e hicieron que el pasaje por la universidad sea más placentero.

A Emanuel Guaraglia, por aceptar ser mi asesor de TIF y acompañarme en este proceso. Te admiro no solo por el profesional que sos, sino también por la calidez de tu persona. Estoy muy agradecida por tu tiempo, dedicación y compromiso puesto en este trabajo final desde el primer momento.

Quiero agradecer también a Verónica Lanfranchi, rectora del Instituto I.A.E.S. por abrirme las puertas de la institución y permitirme realizar las practicas intensivas finales. Gracias por su buena predisposición y colaboración.

Por último, a Milagros Corzo, amiga y ahora también colega, gracias por ser la referente de esta institución y acompañarme en mi trabajo de campo.

# ÍNDICE

---

INTRODUCCIÓN.....	5
CONTEXTUALIZACIÓN.....	6
FUNDAMENTACIÓN.....	7
Justificación de la investigación .....	7
Antecedentes de Investigación .....	8
Planteamiento del problema.....	10
OBJETIVOS.....	11
MARCO TEÓRICO.....	12
Imagen corporal.....	12
Alteración de la imagen corporal.....	17
Insatisfacción de la imagen corporal.....	20
Adolescencia .....	21
Estereotipos de belleza .....	31
Autoconcepto y autoestima .....	33
Conducta alimentaria.....	35
DISEÑO METODOLÓGICO.....	42
Lógica de investigación .....	42
Tipo de investigación.....	42
Unidad de análisis .....	43
Variables.....	43
Técnicas de recolección de datos.....	43
ARTICULACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA.....	45
Cuerpos cambiantes: ¿Cómo autoperciben su imagen corporal?.....	45
Más allá de las apariencias: explorando la satisfacción corporal de los adolescentes....	48
Conducta alimentaria: persiguiendo el cuerpo ideal .....	51
El peso de lo social-cultural: Cómo los estereotipos nos moldean.....	53
Edificando la imagen corporal: Construcción del autoconcepto y autoestima en los adolescentes.....	55
CONCLUSIÓN.....	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
ANEXOS.....	66
Modelo de entrevista a adolescentes.....	66
Entrevistas a los adolescentes.....	68

# INTRODUCCIÓN

---

El presente trabajo de investigación se realiza con el propósito de cumplir con los requisitos finales establecidos por el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud “Fundación H. A. Barceló” para la adquisición del título de grado “Licenciatura en Psicología”.

En el mismo se pretende conocer cuál es el impacto que provoca la autopercepción de la imagen corporal en las conductas alimentarias de la población adolescente.

La adolescencia es un período de transición entre la dependencia de la niñez y la independencia de la edad adulta en la que ocurren diferentes cambios biológicos, sociales y psicológicos, los cuales suelen generar una sensación de perplejidad, dudas, miedos y ansiedad que la mayoría de los adolescentes superan con éxito (Salazar, 2008). No obstante, existe un consenso unánime en reconocer que la población adolescente es un grupo particularmente vulnerable debido a que durante esta etapa se produce la integración de la imagen corporal y la formación de la identidad, por ende, están expuestos a numerosos factores de riesgo relacionados con el desarrollo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

La autopercepción de la imagen corporal juega un rol fundamental en la vida de los adolescentes, y su influencia en la conducta alimentaria es un tema de creciente interés en la investigación. Por este motivo, se pretende conocer la satisfacción o insatisfacción asociada a la percepción individual del propio cuerpo y los efectos que esta tiene sobre las actitudes alimenticias que asumen los adolescentes para modificar sus cuerpos.

# CONTEXTUALIZACIÓN

---

En función del tema a investigar, se realizaron las prácticas supervisadas intensivas finales en el “Instituto Argentino de Estudios Superiores” (I.A.E.S), ubicado en calle Bazán y Bustos 115, La Rioja, Argentina.

La institución es de gestión privada, por lo que la población escolar que asiste es de nivel socioeconómico medio y alto en su mayoría. En la misma se procura recopilar datos mediante la administración de entrevistas individuales semiestructuradas a una muestra de alumnos que se encuentran cursando el primer año del nivel secundario, con el objetivo de recabar la perspectiva individual en relación a la valoración de la imagen corporal y su repercusión en los comportamientos relacionados a la alimentación.

La institución educativa I.A.E.S está presente en nuestra comunidad desde su creación el 06 de noviembre del año 1985. Con la idea puesta en la necesidad de dar respuesta al creciente mercado informático y a la demanda de una carrera de Nivel Superior que cubra este campo, se acordó en esa fecha la creación del instituto para dictar la carrera de “Analista de sistemas de computación”, respaldados por un título de validez nacional. Luego, con el paso de los años los planes de estudios fueron modificándose y actualizándose para ofrecer siempre alternativas modernas e innovadoras.

En la actualidad dicho instituto cuenta con la “Tecnicatura en soporte de infraestructura de tecnología de la información”. Además, dispone de nivel de educación medio denominado “Educación Secundaria Orientada”, conformado por 5 años de niveles académicos, de 1° a 5°.

# FUNDAMENTACIÓN

---

## Justificación de la investigación

Si bien la evidencia científica apoya un modelo interactivo de influencias biopsicosociales en la etiología de los TCA, la insatisfacción corporal, que puede desarrollarse desde edades prepuberales, es el predictor más consistente para la aparición de conductas alimentarias de riesgo. Dicha insatisfacción corporal viene determinada por otros factores psicológicos como la baja autoestima, el afecto negativo y la interiorización del ideal de belleza contemporáneo (Canals y Arija Val, 2022).

Los TCA representan la tercera enfermedad crónica más común entre las jóvenes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que los TCA son una de las enfermedades mentales de prioridad para adolescentes dado el riesgo que implican para la salud (López y Treasure, 2011).

Hoy en día, la prevalencia de estos trastornos está en aumento, convirtiéndose en un serio desafío de salud pública debido a las graves consecuencias clínicas que acarrearán para quienes los sufren.

Cabe destacar, que una gran parte de los adolescentes que padecen de estos trastornos no consulta directamente por ello. Por tal motivo, el interés del presente trabajo de investigación consiste en arrojar luz sobre esta temática generando un espacio de escucha y cuestionamiento en el ámbito escolar, de tal manera que permita identificar y comprender las presiones y exigencias sociales que influyen en la autopercepción corporal respecto a cómo creen los adolescentes que deberían verse.

La relevancia de la presente investigación radica en que la autopercepción corporal, medida en satisfacción e insatisfacción, puede tener un profundo impacto en la salud mental de los adolescentes. La representación mental del cuerpo es muy importante para definir la autoestima después de la pubertad, aspecto que declina en la adolescencia temprana. La insatisfacción con la

imagen corporal importante y persistente a menudo es vinculada con conductas alimentarias de riesgo como la restricción de alimentos, los atracones, las conductas compensatorias, el ejercicio excesivo y otras conductas destinadas al control del peso, que emergen como resultado del descontento con el propio cuerpo.

## Antecedentes de Investigación

Juana María Meléndez, Gloria María Cañez de la Fuente y Hevilat Frías Jaramillo (2012) financiados por el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, AC de México, llevaron a cabo una investigación titulada “Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo?” con el objetivo de conocer el comportamiento alimentario de los adolescentes en los principales espacios sociales de consumo alimentario; así como los factores involucrados en éste y su relación con el cuerpo, desde una perspectiva socioantropológica. Se detectó un 5% de los adolescentes con riesgo en el comportamiento alimentario y 44% tuvo una percepción corporal errónea de sí mismo. Entre los principales factores involucrados en el comportamiento alimentario encontró la presión social por la imagen corporal; el miedo a la obesidad; el rechazo por las grasas y azúcares; el aumento en el consumo alimentario individualizado y la preferencia por comidas rápidas de alto valor energético, privilegiando su sabor y el tiempo para consumirlos.

Darío Hernán Esposito (2015) realizó una investigación en Buenos Aires llamada “Influencia del modelo estético corporal prevalente e insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes de escuela secundaria básica” donde constató que, a mayor nivel de influencia del patrón de belleza, mayor es el nivel de insatisfacción con la propia imagen. Estos resultados le permitieron hipotetizar que ambas variables funcionan como factores predisponentes y aportan evidencia a las teorías que consideran a los trastornos de la conducta alimentaria como síndromes ligados a la cultura.

En ese mismo año, en México, la tesis de Yolanda Quiroz Ríos (2015) titulada “Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes” tuvo como objetivo de estudio identificar y describir la autopercepción de la imagen corporal en adolescentes de una escuela pública a nivel bachillerato. Para ello, trabajó con una muestra de 207 alumnos, de los cuales fueron 87 hombres y 120 mujeres de entre las edades de 15 a 20 años, con una media de 17 años. Los resultados que obtuvo indican que, si bien los adolescentes no presentan alteración de su imagen corporal, se hace muy notoria la dualidad en que se encuentran, por un lado, verse y conocerse físicamente tal cual son y por otro lado la insatisfacción que tiene de su cuerpo, del deseo de ser morfológicamente distinto a lo que son, las mujeres desean un cuerpo más delgado, y los hombres tener un cuerpo atlético, sin grasa.

El estudio de Alvarado Flores y Echegaray Cordova de 2016 titulado “Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa, 2015”, tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre la autopercepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes. Encontró que el 43% de adolescentes no presentaron una percepción del cuerpo alterada, seguido por el 47% con percepción de su imagen corporal en riesgo y el 10% con una percepción alterada de su imagen corporal. En relación con los hábitos alimentarios el 61% presentaba adecuados hábitos alimentarios y el 39% hábitos inadecuados. Se encontró que existe relación estadísticamente altamente significativa entre las variables.

En España, Lola Nogales Núñez (2022) realizó su Trabajo de Investigación titulado “La influencia del autoconcepto y la autoestima en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria durante la adolescencia” donde obtuvo que muchas de las participantes muestran indicios de insatisfacción corporal, la cual se traduce en algunos casos en problemas alimenticios. Los resultados reflejan que tanto la autoestima como el autoconcepto mantienen relación con el posible desarrollo de TCA.

## Planteamiento del problema

Teniendo en cuenta que la presión que ejercen los modelos normativos puede llegar a afectar gravemente a sujetos especialmente sensibles en momentos críticos de su desarrollo, provocando alteraciones de la imagen corporal asociadas a conductas alimentarias de riesgo, es que se ha definido como problema de investigación el siguiente:

**¿Cuál es el impacto de la autopercepción de la imagen corporal en la conducta alimentaria de los adolescentes pertenecientes al primer año del nivel educativo medio del “Instituto Argentino de Estudios Superiores” (I.A.E.S) ubicado en la Capital de La Rioja, Argentina, en el periodo de abril a mayo de 2024?**

A continuación, se especifican los interrogantes que guían la presente investigación:

- ¿Qué sienten y piensan estos adolescentes respecto de sus cuerpos?
- ¿Qué factores influyen a la hora de construir la representación de la imagen corporal?
- ¿Cuál es el nivel de satisfacción que tienen respecto a su imagen corporal?
- ¿Cómo impacta la satisfacción / insatisfacción de la imagen corporal en la conducta alimentaria de los adolescentes?

# OBJETIVOS

---

## Objetivo general

- Conocer la autopercepción de la imagen corporal y su impacto en la conducta alimentaria de los adolescentes pertenecientes al primer año del nivel educativo medio del "Instituto Argentino de Estudios Superiores" (I.A.E.S) ubicado en la Capital de La Rioja, Argentina.

## Objetivos específicos

- Identificar los factores psicológicos, sociales o culturales que influyen en la autopercepción de la imagen corporal de los adolescentes.
- Conocer el impacto de la autopercepción corporal en las emociones y pensamientos de los estudiantes.
- Determinar el nivel de satisfacción / insatisfacción de la imagen corporal en los adolescentes.
- Detectar cómo influye el grado de satisfacción / insatisfacción en las conductas alimentarias.
- Determinar el nivel de riesgo y afectación a la calidad de vida de dichas conductas alimentarias.

# MARCO TEÓRICO

---

## Imagen corporal

Probablemente todavía no contemos con una definición rotunda de imagen corporal y para lograr una mayor precisión del término deberemos reconocer que estamos ante un constructo teórico multidimensional, y que sólo haciendo referencia a varios factores implicados podemos discernir a qué nos referimos.

El término imagen hace referencia en primer lugar a una experiencia de registro visual, sin embargo, son dos cosas distintas la imagen corporal y la apariencia física, pero están entrelazados y es importante saber la diferencia. El concepto de imagen corporal debe ser entendido como un conjunto que involucra tanto registros perceptuales, como sentimientos, y como un proceso que está en constante movimiento, es decir que no es fija o estática, más bien es un constructo dinámico, que varía a lo largo de la vida en función de las propias experiencias, de las influencias sociales, etc. (Quiroz, 2015).

Uno de los primeros autores que abordan la imagen corporal es Schilder, quien propuso la primera definición de ésta en el año 1935, en su libro "The Image and Appearance of the Human Body", donde explicita que: "La imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos" (Schilder, 1950 citado en Ayensa 2003).

Años más adelante este concepto es definido por Slade (1994) como "una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo" (p. 502).

La imagen corporal es definida por Rodríguez (2000) como una fotografía mental que cada individuo tiene sobre la apariencia del cuerpo unida a las actitudes y sentimientos con respecto a esa imagen corporal.

Si bien la imagen corporal parte de lo biológico y de lo físico, lo trasciende, pues entre otras cosas, se refleja y contiene en ella la forma en que cada individuo se percibe a sí mismo. La apreciación personal está intrínsecamente ligada a la autopercepción de la imagen corporal, la cual moldeada por la historia personal, puede acercarse o distanciarse del ideal individual que cada persona se plantea alcanzar.

La profesora R. M. Raich de la Universidad Autónoma de Barcelona, probablemente será la investigadora que más ha trabajado en España en Imagen Corporal y en un libro específico que dedicó a este tema propone una definición integradora de imagen corporal: "...es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos." (Raich, 2000).

La formación de la imagen corporal ocurre desde la niñez y continua en todas las etapas de la vida, pero es en la adolescencia donde toma relevancia para el desarrollo psicosocial de la persona, puesto que en esta etapa, como lo menciona Quiles (2003), se suelen tener criterios idealizados sobre el atractivo y la belleza física, lo que mediatiza las relaciones interpersonales, la aceptación, el deseo, la atracción e incluso el enamoramiento.

Analizando las aportaciones de diversos autores, resulta interesante mencionar las contribuciones de Pruzinsky y Cash (1990) sobre la existencia de varias imágenes corporales interrelacionadas. Estos autores plantean que existe:

- Una imagen perceptual que se refiere a los aspectos perceptivos con respecto a nuestro cuerpo y podría parecerse al concepto de esquema corporal mental. Incluiría información sobre el tamaño y forma de nuestro cuerpo y sus partes.
- Una imagen cognitiva que incluye pensamientos, auto-mensajes y creencias sobre nuestro cuerpo.

- Una imagen emocional que incluye nuestros sentimientos sobre el grado de satisfacción con nuestra figura y con las experiencias que nos proporciona nuestro cuerpo.

Para estos autores la imagen corporal que cada individuo tiene es una experiencia fundamentalmente subjetiva, y manifiestan que no tiene por qué haber un buen correlato con la realidad.

Thompson (1990) amplía el concepto de imagen corporal planteando que además de los componentes perceptivo y cognitivo-emocionales, existe un componente conductual, ya que existen conductas que tienen origen en la manera en que se mira y considera la forma del cuerpo y el grado de satisfacción con él. Así Thompson, concibe el concepto de imagen corporal constituido por tres componentes:

- Un componente perceptivo que se refiere a la precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones (percepción del cuerpo en unas dimensiones mayores a las reales) o subestimaciones (percepción del tamaño corporal inferior al que realmente corresponde)
- Un componente subjetivo (cognitivos-afectivos) que hace referencia a las actitudes, sentimientos, pensamientos y valoraciones que despierta el cuerpo, principalmente su tamaño, peso, forma o cualquier otro aspecto de la apariencia física. Desde el punto de vista emocional, la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc.
- Un componente conductual que tiene que ver con las conductas que se derivan de la percepción del cuerpo y de los sentimientos asociados que provoca. Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje, etc. Por ejemplo, evitar situaciones donde se vea el cuerpo desnudo o comprar ropas que simulen ciertas partes del cuerpo.

Integrando los tres componentes, se concluye que tener una buena o mala imagen corporal influye en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas, y, además, en la forma en que nos respondan los demás.

Estevez Diaz (2012) propone que la imagen corporal que se forma la persona puede ser negativa o positiva. Se considera positiva, cuando el individuo dispone de un esquema corporal correctamente integrado, es decir, lo percibe bien, está conforme y cómodo con la apariencia que ostenta. En contraste, tal imagen se torna negativa cuando la persona no experimenta comodidad ni conformidad con la imagen de su propio cuerpo.

La formación de la imagen corporal es un proceso dinámico que puede ir cambiando hacia una mayor aceptación, o, al contrario, hacia un rechazo total.

Otros autores hablan más bien de la posibilidad de tener una imagen corporal favorable o desfavorable. La primera será cuando exista una percepción clara y verdadera del cuerpo, se esté a gusto con el cuerpo y se entienda que el aspecto físico de una persona dice muy poco sobre su carácter y valor personal, por lo que no perderá el tiempo preocupándose en torno a la comida, el peso y las calorías. Por el contrario, la imagen corporal será desfavorable cuando exista una percepción distorsionada de las formas corporales y se perciban partes del cuerpo como no son realmente; cuando se esté convencido de que solamente otras personas son atractivas, que el tamaño y forma del cuerpo son signo de fracaso personal; y cuando exista vergüenza, ansiedad e incomodidad por el cuerpo (Quiles 2003, citado en Quiroz Rios, 2015).

La formación de una imagen corporal negativa o desfavorable es el resultado de la convergencia de factores históricos o predisponentes y factores de mantenimiento.

### Factores predisponentes

a) Factores sociales y culturales: Estos factores proponen un ideal estético que está vinculado a la autoestima, el atractivo y la competencia personal. Se enfatiza la creencia de que lo bello es bueno, se adora la delgadez

y se estigmatiza la gordura. Además, existe una falsa creencia sobre la manipulación del peso y el cuerpo. Según Toro (1988), las mujeres experimentan presión cultural hacia la delgadez, mientras que los hombres se ven presionados hacia la fuerza asociada con la potencia muscular y la masculinidad.

b) Modelos familiares y amistades: El comportamiento modelado por figuras importantes, como los padres obsesionados con el cuerpo y el atractivo, que constantemente emiten comentarios negativos sobre su propia apariencia, puede hacer que un niño/a aprenda esas actitudes. Además, ser criticado o sufrir burlas por parte de sus compañeros sobre su cuerpo puede hacer que una persona sea más vulnerable.

c) Características personales: La baja autoestima, la inseguridad, las dificultades para lograr la autonomía y los sentimientos de ineficacia pueden llevar a una persona a centrarse en lograr una apariencia física perfecta como forma de compensar esos sentimientos.

d) Desarrollo físico y feedback social: Los cambios que ocurren durante la pubertad, el desarrollo temprano o tardío, el índice de masa corporal o el peso y las características físicas pueden ser factores de vulnerabilidad.

e) Otros factores: La obesidad infantil, los traumas por accidentes, las enfermedades, el haber sido víctima de abuso sexual, los fracasos en actividades como la danza o los deportes, y las experiencias dolorosas relacionadas con el cuerpo pueden sensibilizar a una persona hacia su apariencia física y hacerla más consciente de ella.

Todos estos factores contribuyen a la construcción de una imagen corporal que incorpora actitudes, esquemas, ideales, percepciones y emociones negativas e insatisfactorias sobre el propio cuerpo, las cuales permanecen latentes hasta que ocurre un evento desencadenante.

## Factores de mantenimiento

Los factores que contribuyen al mantenimiento de una imagen corporal desfavorable incluyen eventos desencadenantes como la exposición del cuerpo, la observación social y la comparación con otros, así como solicitudes de cambio por parte de personas cercanas. Estos eventos pueden activar el esquema de la imagen corporal negativa, generando malestar y disforia. Tal malestar impulsa la realización de conductas de evitación, rituales y comprobaciones que activan pensamientos y autoevaluaciones negativas, realimentando así la disforia. Estas conductas resultan ineficaces para gestionar las emociones, preocupaciones y pensamientos negativos, convirtiéndose en factores que mantienen el trastorno (Salaberria, K. et al., 2007).

## Alteración de la imagen corporal

La mayoría de las definiciones consideran a la imagen corporal como un constructo psicológico multidimensional. En este sentido, al hablar de alteración de la imagen corporal es necesario especificar si nos referimos a una alteración global que afecta a todo el concepto de imagen corporal, o solamente a una de sus dimensiones, como podría ser una alteración perceptiva o una alteración cognitiva.

La distorsión acerca de la propia imagen es relativamente frecuente, pero depende del grado y repercusión en otras áreas de la vida para que adquiera una dimensión patológica. Existe dificultad para establecer el punto de corte entre lo normal y lo anómalo, y por eso resulta necesario fijar criterios diagnósticos y una definición operativa clara.

Garner y Garfinkel (1981) distinguen dos tipos de alteraciones de la imagen corporal, en donde se incluyen aspectos relacionados: uno es la distorsión perceptiva, que conlleva una estimación del tamaño de partes del cuerpo; el segundo es la alteración cognitivo-afectiva, la cual es asociada a la insatisfacción y preocupación por la figura.

Una persona con una imagen corporal distorsionada es aquella que percibe alguna parte de su cuerpo (puede ser una o varias) con un tamaño y/o forma que no coinciden con la realidad, ven su cuerpo como un fracaso, con vergüenza y no se sienten cómodos con su cuerpo en su intimidad ni en público (Thompson y Cafri, 2007).

Algunos autores señalan que las personas insatisfechas con sus cuerpos tienen distorsiones perceptivas, y otros autores señalan que no. Sepúlveda et al. (2001) utilizan el término “insatisfacción corporal” para referirse a la presencia de juicios valorativos sobre el cuerpo que no coinciden con las características reales, mientras otros autores utilizan este término para indicar simplemente la inconformidad con el propio cuerpo.

Vaz et al. (1999) abogan por esfuerzos dirigidos a aclarar conceptos y sugieren junto a Thompson (1990), evitar la confusión entre la “alteración de la imagen corporal” y la “insatisfacción corporal”, ya que el primer término incluye al segundo y otros aspectos más. Conforme a esto, muchos autores coinciden en proponer que el término más global podría ser “alteración de la imagen corporal” y que éste englobaría a la distorsión perceptual e insatisfacción corporal (Raich et al., 1994).

Los cambios físicos que ocurren durante la adolescencia conllevan a modificaciones en la percepción de la imagen del nuevo cuerpo, y como consecuencia de esto, el adolescente construye juicios de valor acerca de esa representación. Puede aprobar o desaprobar su cuerpo, juzgarlo como malo, creer que otros lo califican de forma negativa o confundir las sensaciones o sentimientos relacionados con él. En esta reevaluación del cuerpo influyen aspectos culturales marcados por los modelos estéticos predominantes en la sociedad en ese momento. Varios autores aseguran que la imagen que el adolescente tiene de sí mismo es trascendental para el equilibrio emocional, ya que se forma a través de la experiencia, de los rendimientos personales y de la aprobación de los demás.

Es importante reconocer que tener una imagen corporal negativa en algún momento de la vida, especialmente en la adolescencia, no necesariamente

constituye un trastorno, y que incluso es un problema común en esta etapa vulnerable de la vida, ya que la aspiración de los adolescentes de ser aceptados puede desencadenar procesos de comparación de su cuerpo con la gente de su condición social o de los medios de comunicación y generar alteraciones de la imagen corporal. Sin embargo, cuando la preocupación por el cuerpo y la insatisfacción con el mismo no se adecúan a la realidad, ocupan la mente con intensidad y frecuencia, y generan malestar interfiriendo negativamente en la vida cotidiana hablamos de trastornos de la imagen corporal.

Las alteraciones perceptivas y el malestar acerca de la imagen corporal pueden ser un síntoma presente en distintos cuadros clínicos (por ej. en la Esquizofrenia) o puede ser un trastorno en sí mismo, como es el caso de la Vigorexia, el Trastorno dismórfico corporal y los Trastornos de alimentación (Salaberria et al., 2007).

En la vigorexia o dismorfia muscular, la preocupación se centra en obtener un cuerpo hipermusculado, lo que conduce a estas personas a pasar horas en el gimnasio y a consumir hormonas y anabolizantes esteroideos para aumentar su masa muscular, con el riesgo que conlleva para la salud. Se ven excesivamente delgados a pesar de tener un cuerpo musculoso y presentan pensamientos reiterados de preocupación y rituales (Pope et al., 1997 citado en Salaberria, K. et al., 2007).

El trastorno dismórfico se define como una preocupación excesiva por un “defecto corporal” inexistente o de escasa entidad. Esta preocupación es exagerada, produce malestar e interfiere gravemente en la vida cotidiana del sujeto dificultando las relaciones personales y su funcionamiento en diversas áreas. La preocupación puede referirse a partes del cuerpo o aspectos más globales, así como a defectos faciales, la forma, el tamaño, el peso, la simetría de partes del cuerpo y los olores (Phillips, 1991, citado en Salaberria, K. et al., 2007).

Los trastornos de la conducta alimentaria 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 (DSM-V, 2013).

En estos trastornos aparece la insatisfacción con la imagen corporal y preocupaciones centradas de un modo global en el peso o tamaño del cuerpo. Los pensamientos están centrados en la delgadez y las conductas motoras.

En las sociedades occidentales industrializadas (y en las que están en vías de industrialización) tienen la presión hacia la esbeltez y la exigencia de un cuerpo perfecto. Estas presiones repercuten en un gran descontento con el propio cuerpo y en una gran preocupación por el peso, que aunque no llegue a producir trastorno alimentario sí alimenta una gran insatisfacción corporal y una enorme preocupación por la comida, que puede llevar a comportamientos no saludables de control del peso, como por ejemplo: pasar hambre, saltarse comidas o no comer, e incluso a realizar conductas extremas de control de peso (provocarse el vómito, abusar de laxantes y/o diuréticos y dietas muy restrictivas o ayunos) (Neumark-Sztainer et al., 2006, citados en Raich, 2011).

Por tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo.

## Insatisfacción de la imagen corporal

¿Qué pasa cuando la imagen corporal percibida no nos es agradable, placentera o no la aceptamos? Una de las respuestas más factibles es que puede presentarse la insatisfacción.

La insatisfacción corporal, definida como las discrepancias entre la imagen corporal autopercebida y la imagen corporal ideal, es un constructo complejo que engloba percepciones, pensamientos, sentimientos y comportamientos referentes al propio cuerpo (Cash y Pruzinsky, 2002).

Cash (2002, citado por Raich, 2011) afirma que la percepción y sentimientos de que la forma corporal discrepa con los ideales de belleza

interiorizados e irreales es una constante en nuestra sociedad, donde las mujeres son bombardeadas con el modelo estético de belleza superdelgado y en el que la mayoría, al compararse con este, muestran gran insatisfacción con su propio cuerpo. Los medios de comunicación tienen un papel central en erigir, difundir y perpetuar valores e ideas socioculturales relacionadas con los modelos de belleza y éxito social femenino asociados a la delgadez corporal.

La insatisfacción con la imagen corporal está presente en el inicio y en el mantenimiento de los trastornos de alimentación, y es uno de los factores más importantes de recaída y de mal pronóstico, ya que la persona disconforme con su apariencia tiende a realizar conductas inapropiadas en el intento de adecuar la imagen propia al modelo estético corporal prevalente con el fin de paliar la discrepancia entre el ideal corporal y la propia realidad (Raich et al., 1997). Sin embargo, es importante remarcar que no toda insatisfacción corporal es un trastorno. Los cambios corporales de la pubertad suelen llevar asociados una imagen corporal negativa y distorsionada; observándose que conductas de restricción de la alimentación, insatisfacción corporal e ideas de peso deseado por debajo del real son factores frecuentes en la mayoría de la población adolescente. Esta situación no es exclusiva de la adolescencia, pero es más frecuente durante esta etapa de la vida (Grant y Cash, 1995).

## Adolescencia

La palabra “adolescencia” deriva del latín “*adolescere*” que significa “*crecer*”, “*desarrollarse*” y refiere a la etapa de transición entre la dependencia de la niñez y la independencia de la edad adulta. Esta etapa se caracteriza por procesos específicos, transformaciones importantes y por la gran intensidad de los afectos y vivencias.

La adolescencia abarca, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), desde los 10 hasta los 19 años de edad, constituyendo una fase de desarrollo psicosomático, situada entre la infancia y la adultez. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia (OMS, 2016). Dentro de dicho periodo transcurrido en el segundo decenio de la vida de los seres

humanos, la OMS distingue la “adolescencia temprana” como el periodo entre los 10 y 14 años y a la “adolescencia tardía” como el periodo entre los 15 y 19 años.

No obstante, es importante resaltar que la cronología de la maduración varía de un individuo a otro. La madurez física, emocional y cognitiva de las personas dependen de la manera en que cada uno experimenta la vida, por lo cual aparece la dificultad en definir con precisión a la adolescencia y en unificar criterios para la edad de inicio y finalización de la misma.

La adolescencia constituye una etapa intrincada y trascendental en el desarrollo humano, durante la que se producen cambios a nivel psíquico y corporal, siendo estos últimos los más evidentes. La época en la que se producen los cambios orgánicos que convierten al niño en un individuo sexualmente maduro y con capacidad reproductora es denominada “pubertad”. La pubertad es un proceso eminentemente biológico y desencadenado hormonalmente que se manifiesta con la aparición gradual de los caracteres sexuales secundarios y la adquisición de la fertilidad. Su inicio y finalización es diferente en cada individuo, y es más tardía en el varón. Las niñas tienen su primera menstruación generalmente a los 12 años (aunque pueden empezar a menstruar a los 8 años), mientras que, en los niños, la primera eyaculación ocurre generalmente hacia los 13 años. Mientras que la pubertad es un fenómeno universal para todos los miembros de la especie humana, la adolescencia es un hecho no necesariamente universal y que varía de acuerdo con los cambios sociales y culturales.

La adolescencia consiste más bien en la etapa del desarrollo del ser humano que sigue a la pubertad y en la que se produce toda una serie de atributos menos observables como los cambios del pensamiento, las conductas y las relaciones sociales. Es una etapa donde los adolescentes se esfuerzan por entenderse a sí mismos, exploran su propia identidad, no solo tratando de comprenderse (representación del yo), sino también evaluando sus atributos, lo que conforma su autoestima (dimensión de evaluación del yo) y el autoconcepto (evaluación del yo en un dominio específico) (Santrock, 2004, citado en Salazar Mora, 2008).

Viñar (2009) afirma que la tormenta hormonal pubertaria es el gatillo que dispara y desata un trabajo mental inédito que cada individuo y grupo humano deben transitar, tramitar o resolver, por lo que la adolescencia es mucho más que una etapa cronológica de la vida y el desarrollo madurativo: es un trabajo de transformación o proceso de expansión y crecimiento, de germinación y creatividad, que tiene logros y fracasos.

Muchos autores coinciden en considerar que, como consecuencia de los cambios puberales, los individuos deben realizar un proceso de adaptación psicosocial que es la adolescencia.

La tarea central de este período fue definida por Erikson en 1996 (citado en Gaete, 2015) como la búsqueda de la identidad. Dicha identidad (el ¿quién soy yo?, un sentido coherente y estable de quién se es, que no cambia significativamente de una situación a otra) hace a la persona diferente tanto de su familia, como de sus pares y del resto de los seres humanos. El logro de una identidad personal hacia fines de la adolescencia y comienzos de la adultez involucra varios aspectos: la aceptación del propio cuerpo, el conocimiento objetivo y propia personalidad, la identidad sexual, la identidad vocacional, y que el joven defina una ideología personal (filosofía de vida), que incluya valores propios (identidad moral).

Hay que considerar que la adolescencia es una de las etapas del desarrollo humano que plantea más retos, puesto que el crecimiento físico que presenta está acompañado de un desarrollo emocional e intelectual rápido. La capacidad de los adolescentes para el pensamiento abstracto, por contraposición a los patrones de pensamiento concreto de la infancia, les permite realizar tareas propias de este periodo, como es el establecimiento de su imagen corporal (Mahan y Escott-Stump, 2000, citado en Estevez Díaz, 2012). Todas las transformaciones físicas suponen en los sujetos una necesidad imperiosa de aceptar, asimilar e integrar su nueva imagen corporal, lo cual a veces puede ser difícil.

Los adolescentes pueden verse afectados al no aceptar los cambios que ocurren en su cuerpo cuando perciben que se alejan del modelo sexual ideal, lo

cual puede conducir a una insatisfacción con partes específicas de su cuerpo, ya que no representan el atractivo que esperan tener. De esta manera, se puede ver afectada la construcción de su imagen corporal (Pastor Carballo y Bonilla Campos, 2000).

Cada individuo progresa de manera única a través de sus etapas, es por ello que existen diferencias en la edad de inicio y finalización de las mismas. La adolescencia puede ser asincrónica en diferentes aspectos (biológico, emocional, intelectual y social) y no siempre sigue un curso lineal, pudiendo experimentar retrocesos debido a factores estresantes. También se observan particularidades influenciadas por el sexo, la etnia y el entorno del individuo (Gaete, 2015).

## Etapas de la adolescencia

La adolescencia suele exhibir rasgos comunes y seguir un patrón evolutivo dividido en tres fases o etapas. Aunque la terminología para referirse a estas etapas puede variar, la designación más común ha sido la de adolescencia temprana, media y tardía.

Los rangos de edad que abarcan estas etapas no son uniformes, pero podrían aproximarse de la siguiente manera:

- Adolescencia temprana: desde los 10 a los 13-14 años.
- Adolescencia media: desde los 14-15 a los 16-17 años.
- Adolescencia tardía: desde los 17-18 años en adelante.

A continuación, se describen las tres etapas en términos generales tomando los aportes de Verónica Gaete (2015):

## Adolescencia temprana

La adolescencia temprana, tomada en un sentido amplio, podría considerarse como el periodo en el que comienzan a manifestarse cambios físicos, fundamentalmente el desarrollo de los órganos sexuales y las características sexuales secundarias. Estos cambios externos pueden ser motivo de ansiedades o entusiasmo para los individuos cuyos cuerpos están sufriendo la transformación.

Al inicio de la pubertad, la mayoría de los jóvenes empiezan a realizar evaluaciones de sí mismos, comparando aspectos tales como los físicos, las habilidades motoras, las capacidades intelectuales y las habilidades sociales con los de sus iguales y con los de sus ídolos o héroes. Esta autoevaluación crítica podría acompañarse de un sentimiento de vergüenza que hace a las personas adolescentes vulnerables a la crítica y al ridículo (Rice, 2000).

Durante esta etapa, los individuos experimentan egocentrismo, una cualidad común que gradualmente disminuye a medida que la persona madura, dando paso a una perspectiva más sociocéntrica, propia de la adultez. El egocentrismo adolescente se manifiesta mediante un enfoque predominante en uno mismo y a través de los fenómenos a los que Elkind llama la “*audiencia imaginaria*” y la “*fábula personal*” (Elkind, 1967, citado por Carretero, 1985).

El adolescente se encuentra centrado en su propia conducta, cambios corporales y apariencia física, y tiende a asumir que los demás tienen perspectivas y valores idénticos a los suyos. Así, construye en su propio pensamiento una «audiencia imaginaria» y reacciona ante ella. Suele experimentar la sensación de estar en un escenario como protagonista ante una audiencia constituida por sus pares, sobre los que proyecta sus autoevaluaciones y preocupaciones. Además, tomará decisiones sobre su vestimenta, peinado, accesorios, lenguaje, preferencias musicales y comportamientos específicos (incluso de riesgo), buscando satisfacer a esa audiencia y ganar su admiración.

Por otro lado, con la “*fabula personal*” de la que habla el autor se pretende recoger la tendencia de los adolescentes a considerar sus experiencias, positivas

y negativas, como únicas y, en cierto sentido, incomprensibles e incommunicables para otras personas. De ahí esa tendencia de los adolescentes a sentirse incomprensidos y a pensar que les ocurren avatares enormemente especiales («Nadie se ha sentido nunca como me siento yo»).

Dentro del área del desarrollo psicológico, en esta etapa también ocurren otros fenómenos. Existe labilidad emocional, con rápidas y amplias fluctuaciones del ánimo y de la conducta, una tendencia a magnificar la situación personal, falta de control de impulsos, y necesidad de gratificación inmediata y de privacidad.

En el ámbito del desarrollo social, se inicia la movilización hacia afuera de la familia, distanciándose de la misma debido a su deseo de independencia. Además, comienza a poner a prueba la autoridad, evidenciando más resistencia a los límites, a la supervisión y a aceptar consejos o tolerar críticas de parte de los padres.

El grupo de pares adquiere mayor importancia y el adolescente se hace más dependiente de las amistades como fuente de bienestar. El involucramiento con los pares se caracteriza por el contacto principalmente con aquellos del mismo sexo y la aparición de la necesidad de amistades exclusivas con quienes divertirse y compartir secretos. Es importante resaltar que en esta etapa existe una fuerte susceptibilidad a la presión de los pares.

En cuanto al desarrollo sexual, debido a los cambios físicos puberales, el adolescente experimenta una gran inseguridad sobre sí mismo (se siente extraño dentro del nuevo cuerpo), lo que le genera preocupación respecto a su apariencia y atractivo, y hace que se pregunte continuamente si es normal. Suele compararse a menudo con otros jóvenes y con los estereotipos culturales debido a dicha inseguridad sobre su atractivo. También aumenta el interés en la anatomía y fisiología sexual, lo que incluye dudas y ansiedades acerca de la menstruación, las poluciones nocturnas, la masturbación, el tamaño de las mamas o del pene, entre otras cosas.

## Adolescencia media

En la adolescencia media, la mayoría de las chicas ya habrá finalizado la pubertad, mientras que los chicos aún están desarrollándose físicamente durante esta época.

En este período, el aspecto central es el distanciamiento afectivo de la familia y el acercamiento al grupo de pares. No existe otra etapa en la que el grupo de pares sea más poderoso e influyente. En un esfuerzo por diferenciarse de su familia y encontrar su propia identidad, el joven adopta la vestimenta, la conducta, los códigos y valores de su grupo de pares. Esta influencia puede ser positiva cuando lo motivan a destacar en lo académico, deportivo, a postergar el inicio de relaciones sexuales, etc., o negativa, favoreciendo por ejemplo que se involucre en conductas de riesgo.

Es esperable que en esta etapa el adolescente cuestione los valores y la autoridad de sus padres, así como que desafíe los límites establecidos. Esto es esencial para su desarrollo, ya que necesita diferenciar su identidad de la de su familia y adquirir autonomía para alcanzar la madurez.

En cuanto al desarrollo psicológico, en este periodo el sentido de individualidad sigue fortaleciéndose, pero la autoimagen todavía está muy influenciada por la opinión de los demás. El joven tiende al aislamiento y pasa más tiempo solo, lo que le permite explorar y abrirse a un amplio rango de emociones. Además, desarrollan la capacidad de comprender y preocuparse por los sentimientos de los demás.

En cuanto al desarrollo sexual, se observa un aumento en la aceptación del propio cuerpo y en la comodidad con él. La mayoría de los adolescentes ya ha experimentado gran parte de los cambios corporales y está menos preocupado por ellos. No obstante, dedican mucho tiempo a aumentar su atractivo sexual experimentando con su apariencia y con su comportamiento. Suelen tomar conciencia de su orientación sexual y con ello el coqueteo y las relaciones de pareja, habitualmente breves y utilitarias.

## Adolescencia tardía

En esta etapa, la velocidad de crecimiento disminuye y se restablece la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales. Estos cambios contribuyen a fortalecer la seguridad y a superar la crisis de identidad. Se comienza a desarrollar un mayor control sobre las emociones, así como una mayor independencia y autonomía. La identidad se encuentra más firme en sus diversos aspectos. La autoimagen ya no está definida por los pares, sino que depende del propio adolescente. Los intereses son más estables y existe conciencia de los límites y las limitaciones personales. Se adquiere aptitud para tomar decisiones en forma independiente y para establecer límites, y se desarrolla habilidad de planificación futura.

Respecto al desarrollo social, se observa una disminución en la influencia del grupo de pares, cuyos valores van perdiendo importancia a medida que el adolescente se familiariza más con sus propios principios e identidad. Las amistades se vuelven más selectivas. Al mismo tiempo, el joven vuelve a acercarse a su familia, aumentando gradualmente la intimidad con sus padres, especialmente si la relación ha sido positiva en los años anteriores. Al haber alcanzado un grado suficiente de autonomía, el adolescente se convierte en una entidad separada de su familia y comienza a apreciar los valores y la experiencia de sus padres, buscando o permitiendo su ayuda en un estilo de interacción más horizontal.

El desarrollo sexual en la adolescencia tardía se caracteriza por la aceptación de los cambios corporales y de la imagen corporal. El joven ha completado ya su crecimiento y desarrollo puberal, los que suelen no preocuparles a menos que exista alguna anomalía. Acepta también su identidad sexual, con frecuencia inicia relaciones sexuales y aumenta su inclinación hacia relaciones de pareja más íntimas y estables, las que comprenden menos experimentación y explotación, estando más basadas en intereses y valores similares, en compartir, y en la comprensión, disfrute y cuidado mutuo.

## Conductas de riesgo en la adolescencia

De acuerdo con Dina Krauskopf (citado en Perea, 2015), el riesgo implica la probabilidad de que la presencia de una o más características o factores incremente la aparición de consecuencias adversas para la salud, el proyecto de vida, la supervivencia personal o de otros.

Es en la adolescencia cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo, que son aquellas acciones voluntarias o involuntarias que pueden llevar a consecuencias nocivas. Estas conductas son múltiples y se deben a diferentes características propias de la edad, entre las que se destacan la "sensación de invulnerabilidad", la necesidad y alto grado de experimentación emergente, la identificación con ideas opuestas a los padres y necesidad de transgresión en el proceso de autonomía y reafirmación de la identidad, la susceptibilidad a la influencia, el déficit para postergar, planificar y considerar consecuencias futuras (corteza prefrontal en desarrollo), entre otras. Estas conductas están determinadas por la cantidad de factores protectores y factores de riesgo presentes en el entorno del adolescente, ya que a lo largo de la vida, todas las personas experimentan cambios físicos y mentales que marcan la forma de percibir el mundo y la conducta a tener en diversas situaciones, en la cual va a incidir el contexto; en la adolescencia esa conducta está marcada por experimentar sensaciones y experiencias nuevas, que conlleva a tomar decisiones y resolver conflictos por sí mismos.

Constituyen grandes riesgos en los adolescentes conductas que responden a la impulsividad y al sufrimiento mismo como son: comportamientos alterados de la ingesta de alimentos y actividad física inadecuada, actividad sexual que pueda conducir a embarazo no deseado o infección, el uso y abuso de sustancias, las conductas que contribuyan a lesiones no intencionales y violencia (homicidio/suicidio), entre otras.

## Cuerpo en la adolescencia

El cambio físico en la adolescencia se experimenta cuando el niño va perdiendo su cuerpo infantil y aparece la necesidad psicológica de reestructurar

la imagen corporal. Los adolescentes empiezan a tener autoconciencia de los cambios, una preocupación por el cuerpo, la necesidad de integrar una imagen individual del aspecto físico y la “ofuscación” por el grado de aceptación que su figura despierta en el grupo de pares (Santrock, 2004 citado en Salazar, 2008).

Para integrar su autoimagen, los adolescentes exploran detalladamente los cambios corporales experimentados y analizan las posibilidades que les ofrecen en su entorno para mejorar su apariencia, tales como: prendas de vestir, maquillaje, peinados, gestos, maneras de hablar, expresiones faciales y posturas.

Los cambios físicos que se producen durante la adolescencia son bastante rígidos e intensos y afectan al tamaño general del cuerpo, excepto al cerebro. Las transformaciones físicas suponen una clara diferenciación entre chicos y chicas y producen en ellos una toma de conciencia e interés por su aspecto físico que redundará en sus relaciones sociales.

Algunos de los cambios en la composición corporal más importantes que ocurren en la adolescencia son el aumento de la masa muscular, ósea y grasa, en las mujeres, mientras que en los varones aumenta en mayor proporción la masa muscular y ósea, disminuyendo la grasa.

En cuanto a la talla, el crecimiento puberal no es armónico, sino que el individuo crece por segmentos, dando la sensación de desproporción. Generalmente se produce un aumento de la cintura pélvica en las chicas y de la escapular en los varones (Hidalgo Vicario y Güemes Hidalgo, 2013).

A su vez, el rostro experimenta un crecimiento asimétrico de sus diferentes partes constitutivas: se desarrollan más rápidamente la nariz y la barbilla que la frente y los pómulos. El ojo crece en su diámetro anteroposterior, determinando a veces las miopías que aparecen en ese momento. Se modifica la proporción entre el diámetro biacromial y bitrocantéreo, aumentando más el primero respecto del segundo en el varón y viceversa en la mujer. Se desarrollan las glándulas mamarias. El vello aumenta en cantidad y varía su distribución, como rasgo diferencial de sexo (barba y vello pectoral en el hombre). Además aumentan y se modifican cualitativamente las secreciones sebácea y sudorípara.

A raíz de los cambios puberales, pueden surgir sentimientos de extrañeza. La imagen que se refleja en el espejo es sentida como nueva y a veces inquietantemente extraña. Se trata de una imagen que muestra rasgos en transición como nariz grande, imperfecciones de la piel, miembros muy largos. Casi todos los adolescentes sienten diferentes grados de inadecuación y aun de fealdad. Extrañan el cuerpo infantil y sienten una enorme distancia entre la figura que ven ante sí y el ideal estético actual, impuesto por los medios de comunicación. En nuestra sociedad, entre los púberes, el apelativo "gorda" es una forma sutil de agresión (Lenarduzzi, 2005).

Los cambios físicos que experimenta el adolescente le obligan a revisar y reconstruir su concepto de sí mismo, de modo que el aspecto físico se convierte en un valor esencial que modula su autoestima. A estas edades la apariencia física junto con la aceptación social (atractivo físico y popularidad) constituyen los elementos más poderosos a la hora de considerarse a sí mismo como competente y capaz. Con demasiada frecuencia los adolescentes están pendientes de sus cuerpos y de los cambios físicos que experimentan y a menudo dudan si son atractivos o "normales".

## Estereotipos de belleza

Al hablar de modelo estético corporal prevalente se hace referencia a aquel estereotipo de cuerpo ideal construido social y mediáticamente que es usado por las publicidades como canon de "cuerpo bello" o "cuerpo que se debe aspirar tener". Este modelo, que se impone como el único válido, acentúa la disconformidad con el propio cuerpo e incrementa los niveles de insatisfacción con la imagen corporal (Leiderman y Triskier, 2004, citados en Espósito, 2015).

Desde muy pequeños, a los niños les llegan mensajes sobre los estándares del atractivo físico a través de diferentes fuentes. En la medida en que estos mensajes culturales son internalizados, se transforman en ideales personales que pueden afectar negativamente a las autoevaluaciones y a la satisfacción corporal con la propia apariencia física (Thompson y Heinberg, 1993, citados en Espósito, 2015).

Las percepciones del cuerpo “normalizado” o “idealizado” varían dependiendo del tiempo, del lugar y sobre todo del contexto histórico y sociocultural. Los patrones estéticos corporales han sido valorados de manera distinta en ciertas épocas de la historia.

En tiempos remotos el tener cuerpo robusto, con sobrepeso, significaba riqueza y abundancia, ya que representaba el tener acceso a los alimentos. En cambio, las personas delgadas eran catalogadas como pobres que no tenían los recursos para poder alimentarse con una gran cantidad de comida. Posteriormente, en el auge del cristianismo, se hizo especial hincapié en tener un cuerpo delgado; que para lograr este cuerpo promovieron las prácticas de ayuno, justificadas con la salud y la espiritualidad, y se consideró que tener un cuerpo delgado era estar en una buena relación con Dios, mientras que un cuerpo no delgado era señal de gula, no saludable, pecado, etc. El hecho de privarse de la comida se consideraba la prueba definitiva de autodisciplina, y un cuerpo delgado era sinónimo de disciplina, de autocontrol y de salud. Este discurso fue llegando hasta la época actual, mediante los cambios sociales que fueron ocurriendo a lo largo de los años.

Actualmente se pone gran atención a cuidar el cuerpo para lograr una “figura saludable”, que se define como una figura con poca adiposidad y que corresponde también al ideal estético que se muestra en los medios de comunicación.

La mayoría de los autores coinciden en señalar que estereotipo de belleza actual en Occidente para las mujeres se centra en un cuerpo delgado, tonificado y proporcional, con una piel sin imperfecciones y con rasgos faciales armoniosos. Además, se pone énfasis en unos glúteos formados y una cintura pequeña y definida. Mientras que, para los varones, es un cuerpo donde predomina el tejido muscular y con espalda ancha. Se centra en un cuerpo alto, atlético y definido, además de rasgos faciales bien definidos.

Existe un movimiento hacia la aceptación de diferentes tipos de cuerpos y apariencias, donde se celebra la belleza natural y la diversidad de cuerpos, promoviendo la inclusión, aunque el ideal estético sigue predominando. La

existencia de este ideal de belleza, establecido y compartido socialmente, supone una presión significativa para la población en general y, especialmente, para los adolescentes que se encuentran en la etapa de integración de la imagen corporal.

En la sociedad actual el ser delgado significa triunfo, éxito, control sobre sí mismo y, por el contrario, el no ser delgado, el engordar, implica sentimientos asociados con el fracaso. Entonces, la aceptación del propio cuerpo va a estar condicionada por los criterios predominantes en el grupo de pares, quienes están, a su vez, determinados por los modelos sociales de moda. Los adolescentes se encuentran en un medio donde toda la sociedad, la prensa, los amigos, los padres, la televisión, etc. empujan hacia el adelgazamiento (Toro y Vilardell, 1987).

El culto que rinde al cuerpo nuestra sociedad es cada vez más importante y los mensajes socioculturales de una industria que sobrevalora la delgadez impactan en el comportamiento y pensamiento de la población, sobre todo joven, induciendo conductas de riesgo para su bienestar físico y psicológico.

## Autoconcepto y autoestima

Autoconcepto se ha definido como las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta (Shavelson et al., 1976), así como el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual. Si al autodescribirnos nuestros juicios de valor son satisfactorios, entonces obtendremos un autoconcepto global positivo. En el caso contrario, generaremos sentimientos negativos y, por tanto, repercutirá en un autoconcepto global negativo.

La importancia de este constructo reside en su relevante aportación a la formación de la personalidad, ya que se relaciona con la competencia social, pues influye sobre la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y, en definitiva, cómo se comporta (Clemes et al., 2000, citado en Cazalla-Luna y Molero, 2013).

Para los adolescentes el desarrollo de las relaciones interpersonales es un factor muy influyente sobre las autopercepciones, siendo el atractivo físico una de las variables que condicionan inicialmente la interacción (cantidad y satisfacción) con sujetos del sexo opuesto, así como la propia percepción y asignación de atributos a otros. Rosenberg (1965) ya señalaba que la magnitud de la influencia de lo que otros piensan sobre uno en particular depende, entre otros factores, del nivel del autoconcepto de este último. Así, los adolescentes con alto autoconcepto son menos influenciados por las opiniones contrarias y negativas a su autoimagen que los jóvenes con pobres autoconceptos.

Mientras que el componente cognitivo/perceptivo (pensamientos) o autoconcepto se relaciona con la idea que cada persona tiene de sí misma, el componente afectivo/evaluativo (sentimientos) o autoestima es definido como el aprecio, estima o amor que cada cual siente por sí mismo.

La autoestima sería, por tanto, la valoración que el sujeto hace de su autoconcepto, de aquello que conoce de sí mismo. Se puede considerar la autoestima como un aspecto del autoconcepto (Berk, 1998 citado en Cazalla-Luna y Molero, 2013) o cómo un componente del autoconcepto (Burns, 1990 citado en Cazalla-Luna y Molero, 2013), en cualquier caso, incluye juicios de valor sobre la competencia de uno mismo y los sentimientos asociados a esos juicios.

Como señala Coopersmith (1967, citado en Cazalla-Luna y Molero, 2013), la autoestima es la dimensión evaluativa dentro del autoconcepto que se identifica como una actitud positiva o negativa de aprobación o desaprobación personal, respecto a sí mismo. Podría afirmarse que la autoestima hace referencia a la medida en que la persona se gusta o se acepta a sí misma, y coincide con diversos autores al describirla en función de la atribución aprendida de la valía propia.

La valoración que cada uno hace de sí mismo puede ser positiva, cuando existe confianza en uno mismo, auto-aceptación, optimismo, indiferencia ante la opinión de los otros, etc., o por el contrario, puede darse una valoración negativa cuando la persona carece de confianza en sí misma, quiere parecerse y ser

alguien diferente, se preocupa excesivamente por los pensamientos ajenos, es pesimista, etc. La autoestima es una autoevaluación cargada afectivamente, por lo cual, las autovaloraciones de los atributos o conductas se realizan a través de dimensiones evaluativas como bueno-malo, positivo-negativo, entre otras.

Este constructo hace referencia a la forma habitual de percibirnos, pensar, amar, sentir y comportarnos con nosotros mismos y tiene que ver con la medida en que la persona se cree capaz, destacada y digna. También se relaciona con el tipo de cuidado que de a su cuerpo, con la forma en que proteja o descuide su integridad, y con la búsqueda de crecimiento personal que posea.

Asimismo, Branden (citado en de Mezerville, 2007) manifiesta que la autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entienden a los primeros como aquellos factores que radican o son creados por el individuo, sean ideas, creencias, prácticas o conductas; mientras que los factores externos son entendidos como los factores del entorno, es decir, los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente; las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura. En relación con esto, se concibe a la autoestima como una internalización de las actitudes que el sujeto percibe hacia él tanto propias como aquellas que proceden de los otros.

## Conducta alimentaria

El término “conducta alimentaria” se asocia de manera inmediata con el hecho de ingerir alimentos; sin embargo, es una conducta compleja mediada por factores externos a la persona y no exclusivamente porque los individuos quieran satisfacer sus necesidades alimentarias y sus requerimientos nutricios.

Saucedo M. (2003) entiende a la conducta alimentaria como el conjunto de acciones que lleva a cabo un individuo en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural, todas éstas vinculadas a la ingestión de alimentos. La alteración de esta ha dado origen a lo que se conoce como conductas alimentarias de riesgo y trastornos de la conducta alimentaria (TCA),

en los cuales los patrones de ingestión de alimentos se ven distorsionados. El desarrollo de estas conductas alimentarias de riesgo se debe en parte al importante impacto en el vínculo cuerpo-alimentación que han provocado los hábitos y modelos alimentarios de la actualidad, los cuales tienden a querer alcanzar una figura delgada idealizada.

El fenómeno alimentario incluye diversos comportamientos, entre ellos los relacionados con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades de ellos (Osorio et al., 2002).

Desde el punto de vista semiológico, Fuentealba R. y Leiva V. (2008) definen una pauta de comer normal como la ingesta de alimentos que permite un balance energético equilibrado y con aportes de nutrientes completo de acuerdo con la edad y género de la persona, distribuido regularmente durante el día de acuerdo con las normas culturales. Además, tanto la ingesta de alimentos como la relación con ellos, se caracteriza por ser placentera (egosintónica).

Una variante del comer normal o no sintomático que proponen estos autores son aquellos hábitos alimentarios condicionados culturalmente por factores tales como la expresión de amistad a través de la comida, estilos de vida especialmente asociados a las condiciones laborales (aumento del sedentarismo, mala calidad de vida), la presión de la industria del alimento (comida chatarra) y de los medios de comunicación. Algunos de estos hábitos alteran episódicamente la minuta habitual provocando un desequilibrio en el balance energético, pero en general son vivenciados como egosintónicos. Ejemplos de lo señalado son las comidas copiosas de fin de semana, convivencias, rituales familiares (bautizos, matrimonios) y otras costumbres sociales.

A su vez, los autores mencionados definen como comer sintomático a un patrón de alimentación nutricional que se caracteriza por ser calóricamente desequilibrado; con pérdida de la capacidad de regular la ingesta, lo que se puede manifestar en un rango desde una excesiva restricción al total descontrol al momento de comer; con un perfil de consumo de alimentos desorganizado en

su distribución diaria; con presencia de sentimientos de culpa y displacer (egodistónicos) en la relación con los alimentos y el hecho de alimentarse.

Fuentealba R. y Leiva V. (2008) incluyen dentro del comer sintomático al picoteo, los atracones y las conductas compensatorias inadecuadas.

---

### Picoteo

Se caracteriza por la ingesta intermitente a través del día de cantidades relativamente pequeñas de comida, normalmente ricas en carbohidratos (sándwiches) o lípidos (snacks y golosinas), con la sensación de no poder detenerse, sin sensación de hambre y más bien asociada con estados emocionales displacenteros tales como ansiedad, pena y/o rabia. No afecta necesariamente el consumo de las comidas normales como el almuerzo o la cena, aunque es posible que en esas ocasiones se coman porciones más abundantes.

---

### Atracón

Se define como la ingesta en un corto periodo de tiempo ( $\pm$  2hrs) de una cantidad de comida definitivamente superior a la que la mayoría de la gente podría consumir en el mismo tiempo y en circunstancias similares, y con la sensación de pérdida de control sobre la ingesta. Además, se acompaña de tres o más de los siguientes síntomas: ingesta mucho más rápido de lo normal, comer hasta sentirse desagradablemente lleno, ingesta de grandes cantidades de comida a pesar de no tener hambre, comer a solas para esconder la voracidad, sentirse a disgusto consigo mismo o con gran culpabilidad después del atracón. Se considera pseudoatracón o atracón subjetivo a una ingesta de alimentos, habitualmente de alta densidad calórica y/o ricos en carbohidratos, sin apetito, en un contexto emocional egodistónico, con la sensación de no poder detener ni

---

controlar esa ingesta, pero que a diferencia de lo que sucede en el atracón no es tan abundante. Tanto el picoteo, como el atracón y pseudoatracción comparten con las conductas compulsivas el hecho de ser actos que el individuo vivencia como impuestos, fuera de su control a pesar de ser consciente de lo innecesario de ellos. Estas conductas en un primer momento pueden calmar un estado de ansiedad, pero posteriormente producen un cierto malestar por la irracionalidad subyacente en ellas.

---

<b>Conductas compensatorias inadecuadas</b>	Están orientadas a compensar el consumo de calorías con el objeto de evitar subir de peso. Entre ellas están el exceso de ejercicios, el aumento de consumo de agua previo a las comidas, eludir comer junto con la familia o en grupo, práctica de dietas vegetarianas. Especial atención merecen las conductas purgativas (vómitos autoprovocados, el uso de purgantes o de diuréticos) y las conductas restrictivas (severa y voluntaria disminución de la ingesta de comidas y por ende de calorías). Disminuyen tanto la cantidad de alimentos como la calidad de estos eligiendo aquellos de baja densidad calórica.
---	--

---

El hecho de que una persona presente insatisfacción con la imagen corporal, como algunos estudios los han reportado, puede dar pie a la presencia de conductas alimentarias de riesgo, definidas como aquellas conductas compensatorias inapropiadas características de los TCA definidos por el DSM IV y que no cumplen en frecuencia y duración con los requerimientos diagnósticos (Unikel et al., 2010).

Las conductas alimentarias de riesgo incluyen: atracones o episodios de ingestión excesiva, la sensación de pérdida de control al comer, seguimiento de dietas restringidas, ayunos, vómito autoinducido, abuso de laxantes, diuréticos y

anfetaminas, el ejercicio físico en exceso, conductas realizadas con la finalidad de perder peso y mejorar la figura corporal (Unikel et. al., 2000).

Entre los factores de riesgo más estudiados como favorecedores del seguimiento de conductas alimentarias de riesgo están: el Índice de Masa Corporal (IMC) y la insatisfacción con la imagen corporal, esta última como resultado de la interiorización de una figura corporal delgada (Bilukha, 2002).

Raich (2011) afirma que la consecuencia lógica de la preocupación por perder peso es el establecimiento de dietas restrictivas, las cuales parecen ser la causa más cercana al desencadenamiento de episodios de sobreingesta. Según la teoría de la contrarregulación de Polivy y Herman (1985, citado en Raich, 2011), el hecho de mantener una restricción respecto a determinados alimentos, especialmente los prohibidos, genera que cuando por la circunstancia que sea se rompe la dieta estricta, la persona se descontrola totalmente y consume grandes cantidades de estos alimentos.

Cuando se ha de expresar el significado que se le atribuye al concepto de dieta, se han hallado diferentes resultados. Para algunos, este concepto se refiere a conductas de control de peso saludables, que incluye comer más ensaladas, frutas o vegetales, comer menos grasa y menos “comida basura”, etc.; mientras que para otros el término incluye conductas no saludables como pasar hambre, saltarse comidas o no comer.

Para la Real Academia Española (RAE), el concepto “dieta” hace referencia al régimen que regula la alimentación de una persona. Esto puede ser por razones de salud, como dietas para controlar la diabetes o la hipertensión, por objetivos personales como la pérdida o ganancia de peso, o por razones culturales o éticas, como las dietas vegetarianas o veganas.

La dieta es el primer paso en la escalada de los trastornos alimentarios cuando consisten en: a) supresión o restricción de determinados tipos de comida, como los altamente calóricos o los que la persona considera que lo son; b) ayuno o supresión prácticamente total de ingesta durante uno o varios días, y c) reducción de la cantidad que se consume de cualquier tipo de alimento (Raich, 2011)

Generalmente, las mujeres comienzan a restringir su alimentación cuando hay diferencias entre cómo se ven y cómo se quieren ver; es decir, cuando creen que su cuerpo no concuerda con el ideal social, se genera en ellas una insatisfacción con el tamaño y la forma de su cuerpo. Asimismo, las dietas provocan que el peso fluctúe y que el metabolismo basal se lentifique, por lo que difícilmente se pierde el peso que se desea. Debido a esto, las mujeres experimentan una sensación de fracaso, su autoestima disminuye y su nivel de estrés aumenta, por lo que pueden convertirse en dietantes crónicas y desarrollar posteriormente trastornos de la conducta alimentaria, como la bulimia nervosa.

De acuerdo con Quiles (2003), se puede afirmar que la conducta afecta y es afectada por las emociones y los pensamientos:

- **Pensamientos sobre el cuerpo:** Se refiere a las actitudes, creencias e ideas sobre el propio cuerpo que se puede limitar a los datos objetivos (“Tengo estrías en los muslos”), o a juicios de valor (“Como no estoy delgado, nadie me va a querer”). Otros pensamientos hacen referencia a situaciones donde el cuerpo tiene un papel fundamental, por ejemplo, ir a comprar ropa, a la playa, al gimnasio, etc. Muchos de estos pensamientos pueden ser erróneos (“Como tengo tantos granos, nadie quiere ser mi amigo”) y se relacionan estrechamente con las emociones y las conductas, entre todas existe una influencia recíproca.
- **Emociones en relación con el cuerpo:** Si la percepción y los pensamientos que se tienen sobre uno mismo son erróneos puede dar lugar a emociones perturbadoras. Así se pueden sentir síntomas de ansiedad al comprar ropa nueva, de depresión por no perder peso, enfado por no utilizar una talla inferior o culpable por haber comido un dulce. Es necesario identificar estas emociones para poder hacerles frente.
- **Comportamientos con relación al cuerpo:** si la percepción, los pensamientos y el estado de ánimo respecto al cuerpo son incorrectos, probablemente los comportamientos también lo serán. Las personas muy preocupadas por su figura evitan situaciones e

intentan ocultar su cuerpo. Esta evitación refuerza la imagen negativa que se tiene de uno mismo.

# DISEÑO METODOLÓGICO

---

## Lógica de investigación

Según los objetivos propuestos en este proyecto de investigación, se ha planteado una metodología cualitativa debido a que se centra en comprender y explorar las percepciones, experiencias y factores subyacentes relacionados con la autopercepción de la imagen corporal y los comportamientos alimentarios emergentes que adoptan los adolescentes para modificar sus cuerpos. La investigación cualitativa es aquella en la que se conoce no sólo la historia del sujeto, sino también la historia de su medio, pues cada individuo se encuentra en permanente interacción con el ambiente que lo rodea, y se puede así profundizar en su sistema de valores y representaciones, creencias y expectativas (Sabino, 1992).

## Tipo de investigación

El tipo de diseño metodológico al que se recurrió para llevar a cabo esta investigación es el descriptivo, debido a que su propósito es describir algunas características presentes en conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios que permiten poner de manifiesto la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando así información sistemática y comparable con la de otras fuentes (Sabino, 1992).

El propósito de este modo de investigación es explicar cuál es la autopercepción de la imagen corporal en los adolescentes y de qué manera esta impacta en sus conductas alimentarias. Para lograrlo, se realizó la recopilación de datos mediante entrevistas semiestructuradas, lo que permitió comprender de qué manera se presenta el fenómeno, sus características y su comportamiento, sin profundizar en las razones o causas que llevan a dicha autopercepción.

## Unidad de análisis

Se trabajó con la población escolar de primer año de la educación secundaria del establecimiento escolar "Instituto Argentino de Estudios Superiores" (I.A.E.S) de la Capital de la Provincia de La Rioja, Argentina. La muestra ha sido conformada por 20 estudiantes adolescentes de 13 años de edad, de los cuales 9 son varones y 11 son mujeres.

## Variables

Variables	Dimensiones	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Autopercepción de la imagen corporal de los estudiantes</li><li>▪ Nivel de satisfacción/ insatisfacción con respecto a su imagen corporal</li><li>▪ Influencia de dichos niveles en las conductas alimentarias</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Estudiantes del Instituto Argentino de Estudios Superiores</li><li>▪ Imaginarios sociales</li><li>▪ Contexto socio-cultural mediato</li><li>▪ Relaciones interpersonales</li><li>▪ Etapa evolutiva</li><li>▪ Cambios corporales</li><li>▪ Conductas alimentarias</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Discurso de los estudiantes</li><li>▪ Lenguaje no verbal</li></ul>

## Técnicas de recolección de datos

La recolección de datos se llevó a cabo por medio de entrevistas semiestructuradas como instrumento de investigación, la cual se basa en una guía de asuntos o preguntas en la que el entrevistador tiene la libertad de

introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (Hernández et al., 2006).

La administración de entrevistas semiestructuradas permitió conocer en profundidad las percepciones, sentimientos y pensamientos de los adolescentes en relación con su imagen corporal y las experiencias personales respecto a sus conductas alimentarias.

Para garantizar los aspectos éticos de la investigación y por tratarse de participantes menores de edad, tanto a los alumnos como a sus padres, a las instituciones educativas y docentes, se les informó sobre los alcances de la investigación y, específicamente, de la técnica utilizada, aclarando su carácter confidencial, anónimo y voluntario.

# ARTICULACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA

---

## Cuerpos cambiantes: ¿Cómo autoperciben su imagen corporal?

En el presente estudio, la muestra seleccionada incluye a estudiantes de 12 y 13 años que se encuentran en la adolescencia temprana. Esta etapa se caracteriza por significativos cambios físicos y emocionales, así como por la necesidad psicológica de reestructurar la imagen corporal.

La imagen corporal que se va construyendo en la adolescencia, no solo es cognitiva, sino, además está impregnada de valoraciones subjetivas y determinadas socialmente. La aceptación del grupo de pares, al igual que el aspecto físico, son dos elementos especialmente importantes en la adolescencia que correlacionan con la autoestima (Harte, 1989, citado en Salazar, 2008).

Los cambios que ocurren durante la pubertad conlleva a modificaciones en la percepción de la imagen del nuevo cuerpo, y como consecuencia de esto, los adolescentes construyen juicios de valor acerca de esas nuevas representaciones.

Se observó, mediante las entrevistas, que los adolescentes se encontraban en diferentes puntos de este proceso de cambios, resaltando la variabilidad en la maduración fisiológica. Algunos de ellos, mencionaron haber experimentado cambios corporales en el pasado, mientras que otro grupo se encontraba atravesando los primeros signos de la pubertad, tales como cambios en la voz, brotes de acné, aumento en la estatura, oscilaciones en el peso y aumento del vello corporal. Finalmente, una minoría de los participantes aún no había experimentado cambios físicos evidentes o no los había notado.

Los cambios externos pueden ser motivo de ansiedades o entusiasmo para los individuos cuyos cuerpos están sufriendo la transformación. Los cambios puberales suelen producir sentimientos de extrañeza respecto de sus cuerpos. Algunos de los adolescentes consideraban ciertas partes de sus cuerpos como feas o grandes. A su vez, el crecimiento asimétrico de los rostros

suele hacer que se desarrollen algunas partes del cuerpo más rápidamente que otras, lo cual impacta en la autopercepción. Varios adolescentes hicieron referencia a la inseguridad que les provoca el tamaño o forma de sus narices y dientes, la alumna S, por ejemplo, asegura que su sonrisa es fea porque tiene “dientes de conejo”, mientras que el alumno G cambiaría su nariz porque es grande y está caída.

Es importante destacar que, en la minoría de los casos los adolescentes mencionaron no haber recibido críticas sobre su apariencia física, mientras que la mayoría de los entrevistados si han sido objeto de comentarios negativos respecto de sus cuerpos en algún momento de sus vidas. Las críticas recibidas por parte de sus pares o familiares aumentaron la preocupación por su apariencia física y en algunos casos generaron malestar con su figura lo que finalmente se tradujo como la formación de una imagen corporal negativa o desfavorable. Se puede citar a la alumna A que relata *“Mi hermana me charla con que soy gordita o que tengo la nariz fea y me hace sentir mal”, “por ahí me generan inseguridades”, “me gustaría bajar más de peso”*.

Además, los adolescentes que tienen una imagen corporal negativa consideran que sus pares son más atractivos que ellos, en el caso de la alumna T se compara con compañeras que define como más populares, más altas, exitosas en los deportes, que se maquillan y se preocupan por su físico, y expresa *“A ellas les queda bonita esta ropa y a mí no”*.

Tener una “buena” o “mala” imagen corporal influye en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. Varios alumnos revelaron tener una imagen corporal negativa mostrándose insatisfechos y poco cómodos con la apariencia de sus propios cuerpos, especialmente en relación con su peso. Algunos manifestaron estar muy gordos y expresaron el deseo de perder peso, mientras que otros alumnos señalaron sentirse demasiado delgados expresando el deseo de ganar masa muscular.

Quiles (2003) plantea que cuando una persona tiene una imagen corporal desfavorable entiende que el tamaño y forma del cuerpo son signo de fracaso personal, y existe vergüenza, ansiedad e incomodidad por el cuerpo (Citado en

Quiroz Rios, 2015). Los alumnos entrevistados manifestaron esta percepción en términos de “inseguridad” o disgusto respecto a su peso corporal y por algunos rasgos de sus rostros con los que no se sienten cómodos, viendo afectada su valía personal. Se puede citar a la alumna C *“Me ponía a pensar que si seguía engordando no le iba a gustar a nadie, que me iba a quedar sola”*.

La formación de la imagen corporal es un proceso dinámico que puede cambiar hacia una mayor aceptación, o, por el contrario, hacia un rechazo total. En la búsqueda de su identidad, y en el proceso de reestructuración de su imagen corporal, la mayoría de los adolescentes manifestaron actitudes dispares respecto a su autopercepción.

La autopercepción de la imagen corporal puede acercarse o distanciarse del ideal individual que cada persona se plantea alcanzar y es moldeada por la historia personal. El alumno L, por ejemplo, muestra agrado con los cambios en su cuerpo debido a la pérdida de peso que ha logrado gracias a una alimentación saludable y la actividad física que realiza. Esta transformación ha permitido sentirse a gusto con su cuerpo y mejorar su rendimiento deportivo, contribuyendo a una imagen corporal más positiva.

Por otro lado, algunos adolescentes afirmaban que en la actualidad están más cómodos que antes con su apariencia física, pero al preguntarles si cambiarían alguna parte de sus cuerpos, expresan deseos de subir o bajar de peso y mejorar el abdomen. Se puede citar al alumno J *“Cambiaría el abdomen, me gustaría tenerlo marcado”*. Este fenómeno sugiere que, aunque haya un mayor grado de aceptación, la imagen corporal varía porque está fuertemente influenciada por las opiniones y reacciones de los otros. Tal como demuestra el caso del alumno J, en el que la familia le indica que debe entrenar más para marcar el abdomen como ellos y, a su vez, emiten comentarios sobre los resultados notorios que está teniendo debido al entrenamiento.

Al mismo tiempo, el deseo de otro grupo de alumnos suele hacer referencia a volver a estar como antes de la entrada en la pubertad debido a que les agradaba más sus figuras y lograban mantener el peso deseado. Notan que ahora tienen “imperfecciones” y granos en la piel, además de que ya no pueden

controlar el peso a pesar de que realizan dieta y ejercicio físico. Esto sugiere que los cambios físicos han activado un esquema de imagen corporal negativa, generando cierto malestar.

En general, la autopercepción de la imagen corporal en los entrevistados se muestra inestable y variable, lo cual es común en la adolescencia, aunque algunos lo expresen de manera más o menos explícita. Por ejemplo, la alumna D manifestó *“Me gusta a veces y hay días que no me gusta lo que veo, pero en general me gusta más que antes. Estoy rara, muy cambiante”*, lo cual deja en evidencia cómo algunos son más conscientes de esa inconsistencia que otros.

Muchos autores coinciden en pensar que la alteración de la imagen corporal englobaría a la distorsión perceptual e insatisfacción corporal (Raich, et al., 1994). Es por ello que se debe especificar si la alteración es global y afecta a todo el concepto de imagen corporal, o solamente a una de sus dimensiones, ya sea la alteración perceptiva o la alteración cognitiva.

En vista de ello, se observó que la muestra de estudiantes experimenta cierta alteración de la imagen corporal, específicamente una alteración de la dimensión cognitivo-afectiva, asociada a la insatisfacción con el propio cuerpo y a la preocupación por la figura. La alteración cognitivo-afectiva hacia el cuerpo se manifiesta por la presencia de emociones o pensamientos negativos por culpa de la apariencia física.

## Más allá de las apariencias: explorando la satisfacción corporal de los adolescentes

Para evaluar la satisfacción de la imagen corporal, se pidió a los adolescentes que puntuaran del 1 al 10 cuánto les gusta su apariencia física actual. En la mayoría de los casos la puntuación brindada coincide con sus relatos, mientras que una minoría no pudo brindar un número específico o mencionaron varios puntajes debido a los cambios en la percepción de sus cuerpos de un día para otro.

La insatisfacción corporal es generada por la discrepancia entre la imagen corporal autopercebida y la imagen corporal ideal (Cash y Pruzinsky, 2002).

Es importante señalar que, aunque la insatisfacción de la imagen corporal es común durante esta etapa vulnerable de la vida, es notable el inicio cada vez más temprano de este descontento. Algunos alumnos relatan haber experimentado disgusto con sus cuerpos en años anteriores, es decir, desde antes de la irrupción de la pubertad.

La mayor insatisfacción con la imagen corporal puede llevar a conductas alimentarias de riesgo, como un medio para resolver el problema. Ciertos adolescentes refirieron haber tenido intentos de bajar de peso mediante restricción alimentaria en algún momento de sus vidas. Se puede citar a la alumna S, quien expresaba *“Hace 2 años tuve un momento donde quería dejar de comer porque me decían gorda.”*

En relación con esto, se identificaron casos puntuales en los que la insatisfacción fue muy alta y podría sospecharse de un trastorno de la imagen corporal, como en el caso de la alumna E que aparentemente ha sufrido un trastorno de la alimentación por lo que estuvo internada el año pasado. Sin embargo, cabe mencionar que la insatisfacción de la imagen corporal no siempre constituye un trastorno. Esta problemática está presente en la mayoría de los adolescentes entrevistados que autoperciben una imagen corporal que simplemente no les agrada porque no se adecua a los ideales de belleza internalizados que poseen.

El autor Thompson (1990), concibe el concepto de imagen corporal constituido por tres componentes: Un componente perceptivo, uno subjetivo y uno conductual. La presente investigación se enfoca específicamente en analizar el componente subjetivo y conductual de la imagen corporal, puesto que no se consideró el componente perceptivo en este trabajo.

Por un lado, el componente subjetivo (cognitivos-afectivos) de la imagen corporal se refiere a actitudes, sentimientos, pensamientos y valoraciones que el cuerpo suscita, especialmente en relación con su tamaño, peso, forma o cualquier otro aspecto de la apariencia física. Desde la perspectiva emocional,

la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc. (Thompson, 1990)

En general, el displacer con el cuerpo apareció en los adolescentes entrevistados por haber sido ridiculizados porque les “faltan” o “sobran” kilos, por sentir que la apariencia no corresponde con lo presentado por la sociedad como ideal, o por practicar un deporte donde se valora mucho la silueta, la fuerza o la agilidad.

Casi la mitad del grupo en estudio está disconforme con su apariencia, les gustaría verse diferente, cambiar algún rasgo de sus caras o modificar sus cuerpos. Algunos de sus comentarios fueron *“No me gusta usar ese estilo de ropa porque no me siento segura”*; *“Normalmente me digo ‘sos horrible boluda’ o ‘no podés ser tan fea hermana’”*; *“Me siento flaca y no me gusta eso”*; *“No me gustan mis piernas”*; *“Me da inseguridad mi nariz, mi físico.”*

Por otro lado, el componente conductual que propone el autor tiene que ver con las conductas que se derivan de la percepción del cuerpo y de los sentimientos asociados que provoca. Por su parte, Quiles (2003), coincide en afirmar que la conducta de los individuos afecta y, a su vez, es afectada por las emociones y los pensamientos.

Conforme a estas ideas, los adolescentes entrevistados han manifestado una conducta de “camuflaje” en la que intentan disimular partes de sus cuerpos al vestirse con ropas más anchas para no marcar sus siluetas, con la intención de verse más o menos delgados.

Del mismo modo, la autopercepción de la imagen corporal también influyó en la exhibición de sus cuerpos que se veía reflejada en las fotografías que se toman. La alumna D relata que antes hacía fotos a su cara, pero a partir del comentario negativo de un compañero respecto a su nariz comenzó a notar sus imperfecciones y dejó de tomar fotos de su rostro, por lo que este comportamiento depende del nivel de satisfacción que siente respecto a su apariencia.

Junto con esto, muchos de los adolescentes entrevistados mencionaron haber tenido comportamientos relacionados con el control de peso. La conducta alimentaria también se vio influenciada por los sentimientos y pensamientos que provoca la percepción del propio cuerpo. Algunos llevaron a cabo dietas más o menos restrictivas como método para alcanzar el peso deseado.

## Conducta alimentaria: persiguiendo el cuerpo ideal

La alimentación de los entrevistados suele consistir en consumir lo que les gusta y/o lo que hay en sus casas. La mayoría manifiesta generalmente no desayunar debido a la falta de costumbre y comprar pebetes o algún snack en el negocio de la escuela a media mañana. Además, muchos de ellos no cenan o consumen algo “liviano” por las noches como una taza de té.

Entre las conductas más frecuentes de los adolescentes se encuentran el haber seguido dietas y haber realizado ejercicio físico, con el objetivo de mantener un estilo de vida saludable, aumentar la energía y el bienestar, mejorar el rendimiento deportivo, o para perder peso.

En algunos de sus relatos aparecieron costumbres que tienen muy naturalizadas, como el hecho de ingerir diferentes tipos de alimentos los fines de semana como forma de compartir con amigos y familia. Aunque la mayoría aseguraba no darle importancia a los nutrientes ni calorías de los alimentos que consumen, admiten que los fines de semana acceden a comidas y bebidas más ricas y calóricas, consideradas como “permitidos”.

Los hábitos alimentarios modernos suelen normalizar patrones alimenticios que no siempre aseguran una ingesta adecuada de todos los nutrientes necesarios para la salud. El concepto “dieta” a menudo se ha estigmatizado y se asocia principalmente con restricciones severas o con la eliminación de ciertos grupos de alimentos, lo que lleva a considerarla como algo negativo. Generalmente la percepción de hacer dieta está arraigada a la idea de privarse de ciertos alimentos o pasar hambre. La alumna D, por ejemplo, piensa que realizar dieta es peligroso y que los niños pequeños no deben hacerlas

porque no se nutrirán adecuadamente. Sin embargo, es posible adoptar regímenes alimentarios, nutritivos y equilibrados sin necesidad de caer en conductas alimentarias de riesgo. Por ello, es importante diferenciar entre una dieta equilibrada que sustenta la salud a largo plazo y prácticas extremas que pueden tener efectos adversos en el bienestar físico y mental.

Varios de los adolescentes han consultado a nutricionistas, ya sea por iniciativa propia o porque fueron llevados por sus padres sin entusiasmo hace algunos años. Estos profesionales generalmente les han proporcionado planes alimentarios para alcanzar objetivos específicos como subir o bajar de peso. En todos los casos las dietas han durado cierto periodo de tiempo acotado. Actualmente, la mayoría de los adolescentes manifiestan no seguir dietas estrictas, aunque algunos mencionan que quieren o que deben volver a realizarlas. Otros expresaron mantener ciertos hábitos alimenticios, como comer de manera más variada, incrementar las verduras en sus comidas, no comer carne o reducir la ingesta de gaseosas o chocolates.

Hay adolescentes que relatan haber tenido episodios de ingestión excesiva, la sensación de pérdida de control al comer, conductas restrictivas, vómito autoprovocado, salteo de comidas, ejercicio físico compensatorio y dietas restringidas. Algunas de estas medidas mencionadas pueden ser consideradas conductas alimentarias de riesgo.

Las conductas alimentarias de riesgo están relacionadas a patrones de alimentación y comportamientos vinculados con la comida que pueden tener consecuencias negativas para la salud física y mental de una persona. Por ejemplo, la alumna C y la alumna E comentan que en ocasiones han sentido culpa y asco por haber comido en cantidades abundantes, lo que las ha llevado a provocarse vómitos para evitar ganar peso. Estas conductas pueden actuar como precursoras o señales de advertencia de los TCA. Los episodios recurrentes de comer en exceso, seguidos de comportamientos compensatorios como el vómito autoinducido son características de la bulimia nerviosa.

Por su parte, la alumna H relata *“Dejé de comer... yo buscaba ocultarlo”, “yo hacía como que comía, pero lo ponía en la servilleta para tirarlo sin que se*

*den cuenta, o lo masticaba y lo acomodaba debajo de las encías para escupirlo después.” Esta alumna restringía su alimentación, se saltaba comidas y se ejercitaba intensamente para evitar el aumento de peso y continuar con el abdomen marcado. La restricción severa de alimentos por la obsesión con la delgadez puede conducir a la anorexia nerviosa.*

Otra de las alumnas expresa *“Si, por momentos siento asco de todos los alimentos. Después a veces vomito” ... “a veces pasaban días que no comía nada, solo agua, entonces comía, me sentía mal y devolvía.”* En tal caso se suma la restricción alimentaria, la culpa por la pérdida del control y posteriormente la inducción al vómito como medida para prevenir el aumento de peso, acciones íntimamente relacionadas a los TCA.

## El peso de lo social-cultural: Cómo los estereotipos nos moldean

Los adolescentes entrevistados, como un grupo social que experimenta bruscos cambios, muestran interés por tener buena apariencia, en gran parte porque el entorno social ejerce presión sobre ellos.

Algunos plantean que deben cambiar partes de sus cuerpos o su composición corporal “por comodidad propia” o por “inseguridades propias”, pero esto solo demuestra lo naturalizado que están los cánones de belleza difundidos. Los adolescentes quieren sentirse más seguros adaptándose a lo que se espera de ellos como sociedad.

Al inicio de la adolescencia, es frecuente que los jóvenes empiecen a evaluarse a sí mismos y a compararse con pares e ídolos, tanto a nivel físico, como en sus habilidades motoras, capacidades intelectuales y habilidades sociales (Rice, 2000).

Mediante las entrevistas, los estudiantes comentan haber comparado sus cuerpos con los de personas en redes sociales. Algunos sintieron cierta motivación para ejercitarse y parecerse a estos “influencers”, mientras que otros

revelaron sentir inseguridad respecto a su apariencia y atractivo debido a esa comparación.

Del mismo modo, una parte considerable de los adolescentes reconoce haberse comparado con sus iguales. A menudo se sienten menos atractivos por estar más o menos delgados que amigos y compañeros de su misma edad. La alumna A tenía miedo a engordar y expresa *“Creo que salen de compararme con alguna amiga o chicas que veía, de la comparación con otras chicas más flacas de mi edad... pensaba que tienen mí misma edad y yo me sentía muy ancha al lado de ellas que eran un palito”*. A su vez, la alumna F tenía el deseo de aumentar de peso y relata que esa idea surge de ver el cuerpo de otras chicas y comparar su cuerpo con el de ellas porque *“tenían más cuerpo”*.

En general, la comparación con los demás influye en los adolescentes de manera negativa, generando cierto descontento debido a que perciben que sus cuerpos no cumplen con la apariencia que creen que deberían tener. Como resultado, en muchos casos surge el deseo de modificar sus cuerpos para ajustarse al ideal estético prevalente.

En la reevaluación del cuerpo que realizan los adolescentes, influyen aspectos culturales marcados por los modelos estéticos predominantes en la sociedad en ese momento. Actualmente se pone gran atención a cuidar el cuerpo para lograr una *“figura saludable”*, que se define como una figura con poca adiposidad y que corresponde también al ideal estético que se muestra en los medios de comunicación.

Ante la pregunta por la existencia de ideales estéticos divulgados socialmente, las respuestas han diferido levemente entre los alumnos entrevistados. Algunos hicieron referencia a que se valora un cuerpo voluptuoso en la mujer, con pechos y glúteos grandes, manteniendo una cintura pequeña, como la alumna H quien menciona a algunas famosas *“A los 6 o 7 años el cuerpo ideal era el de las Kardashian. Ahora me gusta el cuerpo de Rosalía o Karol G, que no se pasan ni están muy flacas, tienen relindo cuerpo... Tini por ejemplo tiene una enfermedad, a mi punto de vista no me gusta su cuerpo.”* Otras

alumnas aseguran que el cuerpo ideal es delgado, alto, con poco busto, un abdomen plano, cabello bonito y la piel sin acné.

Los varones entrevistados hicieron más énfasis en que el cuerpo ideal masculino es un cuerpo atlético y entrenado, con los músculos definidos.

Los medios de comunicación desempeñan un rol central en la formación y propagación acerca de los estereotipos de belleza. Cuando los adolescentes no se ajustan a las características del patrón estético que se espera de ellos, pueden sufrir consecuencias negativas y percibir su imagen corporal como desagradable o simplemente no placentera.

Hay alumnos que aseguran que no existe un cuerpo ideal transmitido socialmente, aunque solo fue una minoría de los casos. Sin embargo, luego de manifestar que el cuerpo ideal es el que cada uno quiere, el alumno I expresó que el cuerpo más aceptado socialmente es un “buen físico” definido como un cuerpo atlético, trabajado por ejercicios en gimnasio o deportes. El alumno L también negó la existencia de un cuerpo ideal y manifestó “*No, mientras se cuiden y no tengan sobrepeso...*”. Y el alumno O quiere tener un cuerpo fuerte, entrenado en el gimnasio, no tan delgado. Es decir que, a pesar de que no identifican un cuerpo como ideal impuesto socialmente, sus deseos de cambiar el físico se parecen en la medida que aspiran a un cuerpo de peso estándar, atlético y entrenado.

## Edificando la imagen corporal: Construcción del autoconcepto y autoestima en los adolescentes

La construcción del autoconcepto y autoestima son fenómenos típicos durante la etapa de transformaciones en la que se encuentran los adolescentes, ya que los cambios físicos que experimentan les obliga a reconstruir su concepto de sí mismos y a generar representaciones evaluativas globalmente favorables o desfavorables con respecto al propio cuerpo.

El constructo de imagen corporal se encuentra íntimamente ligado con el de autoconcepto y autoestima. Si al autodescribirnos nuestros juicios de valor

son satisfactorios, entonces obtendremos un autoconcepto global positivo. En el caso contrario, generaremos sentimientos negativos y, por tanto, repercutirá en un autoconcepto global negativo.

El autoconcepto se relaciona con la idea que cada persona tiene de sí misma, influenciada por sus experiencias con los demás. Los adolescentes con alto autoconcepto son menos influenciados por las opiniones contrarias y negativas a su autoimagen que los jóvenes con pobres autoconceptos (Rosenberg, 1965). A su vez, la autoestima hace referencia a la medida en que la persona se gusta o se acepta a sí misma y la valoración positiva o negativa que se da a sí mismo.

El autoconcepto y autoestima en la adolescencia tiende a ser fluctuante, lo cual hace que los adolescentes experimenten variaciones en la forma en que se perciben a sí mismos, y está influenciado tanto por la aceptación propia como por la percepción y la validación externa.

Con relación a esto, algunos de los estudiantes expresaron que están intentando aceptarse más y que dejaron de darle tanta importancia a las opiniones de las personas sobre su apariencia. Esto refleja como su autoconcepto y autoestima está evolucionando de manera positiva. La alumna K expresa *“Ahora ya no me comparo tanto... me estoy aceptando un poco más”, “Puede generar envidia o inseguridad ver gente mejor, me pasó una vez, ya no tanto”*

A su vez, el autoconcepto y autoestima también tuvo un impacto en quienes celebran los cambios que han obtenido físicamente. Sin embargo, la mayoría de ellos siguen pendientes de lo que les devuelve el entorno e intentan modificar sus cuerpos para ser aceptados y agradar a las personas. Se puede citar al alumno J *“Voy mejorando porque hago gimnasia y me veo y digo ‘que chango lindo’”, “Cambiaría el abdomen, me gustaría tenerlo marcado... de mi familia soy el único que no lo tiene marcado, entonces mis primos y hermanos me joden, pero es en charla”.*

Otros adolescentes relatan haber hecho caso omiso ante las críticas recibidas y siguen percibiéndose como personas atractivas y valiosas. En

principio podría considerarse que poseen un mejor autoconcepto y alta autoestima, ya que no son fácilmente influenciados por lo que los otros piensan sobre ellos. Tal es el caso del alumno I *“Una sola vez me dijeron gordo (ríe), fue un compañero, pero fue en sentido de charla, no me lo tomé personal”, “Cada persona tiene que ser como cada uno le gusta y que no le importe lo que digan los demás”*. Al mismo tiempo, se considera que la alumna P también presenta una valoración positiva de sí misma al afirmar *“Me siento bien, más segura. Me siento bien con mi cuerpo. Me gusta mi apariencia. Lo quiero demasiado porque este es mi cuerpo”; “Cuando me veo me siento linda”*.

Por el contrario, otros alumnos sienten inseguridad sobre su apariencia y manifestaron el deseo de cambiar sus cuerpos para dejar de recibir burlas, mostrando un autoconcepto global negativo y una autoestima baja. Ejemplo de este último es el alumno Q, quien siente la presión social con respecto a que debería comer menos para estar más flaco y que dejen de burlarse de él.

Es importante resaltar que, a pesar de que algunos de los entrevistados afirmaban no preocuparse por sus cuerpos, muchos de ellos modificaron (o intentaron modificar) su apariencia a raíz de las críticas recibidas. Existe en varios de los alumnos entrevistados una actitud de indiferencia ante la opinión de los otros y un intento de autoaceptación. Sin embargo, en este intento de mostrarse seguros y confiados, de a momentos dejaban ver cierta preocupación por la mirada ajena, reflejada en sus conductas vinculadas a querer verse mejor. Se puede citar al alumno O *“Me decían que era muy flaquito, muy chiquito, muy petizo”; “Los comentarios que me hacían antes no me gustaban tanto, pero ahora ya mejoré mi apariencia”*; o el alumno G que manifiesta no haberse preocupado nunca por su apariencia física ni dar importancia a los comentarios que lo calificaban de gordo. Sin embargo, elige incluir verduras en su alimentación e ir al gimnasio para *“verse mejor físicamente”* y *“estar más marcado”*.

# CONCLUSIÓN

---

A lo largo de este proyecto de investigación, se ha buscado conocer la autopercepción de la imagen corporal de los adolescentes y su impacto en la conducta alimentaria.

Después de examinar detalladamente los aspectos tratados, se concluye lo siguiente:

A raíz de la pubertad, los adolescentes experimentaron notables cambios físicos que los obliga a reevaluar y a reconstruir la percepción de sí mismos. La apariencia física se vuelve crucial para la formación de su autoestima y autoconcepto. Algunos de los entrevistados demostraron ser más vulnerables a la validación externa que otros. Sin embargo, la mayoría admite haber recibido comentarios negativos que impactan en la manera de pensar y sentirse. Los estudiantes, reconocen también, haberse comparado con compañeros o ídolos en algún momento de sus vidas, lo cual ha incrementado el descontento por no parecerse a ellos y ha generado una brecha entre el ideal corporal y la propia realidad.

Tras el empleo de la metodología seleccionada, la administración de entrevistas y los resultados obtenidos, se logró detectar que los adolescentes poseen cierta alteración de la dimensión cognitivo-afectiva de la imagen corporal, la cual es común en la adolescencia y se refleja en la preocupación por la apariencia y el atractivo físico, la insatisfacción con el cuerpo, y los sentimientos negativos que éste suscita debido a sus transformaciones.

Casi ninguno de los entrevistados está totalmente satisfecho del cuerpo que le ha tocado, y surge la pregunta: ¿Quién está completamente complacido con su cuerpo?

Se evidenció que los adolescentes prefieren una figura corporal más delgada o más musculosa de la que tienen y con rasgos de sus rostros más armónicos. Por tal motivo, algunos enfrentan desafíos significativos en su

bienestar emocional y social, mientras que a otros no parece inquietarles demasiado el hecho de no cumplir con las expectativas y aseguran estar conformes con su imagen.

Se observó que muchos de los entrevistados parecen tener una imagen corporal negativa que afecta a la percepción de sí mismos y su interacción con el entorno, aunque ésta oscila hacia una percepción más positiva por momentos, reflejando su naturaleza cambiante.

Lo que contribuye a la formación y al mantenimiento de una imagen corporal negativa en la presente muestra de adolescentes, son: los cambios físicos debidos a la pubertad, los comentarios negativos por parte de familiares, las burlas de sus pares sobre sus cuerpos, la influencia de los ideales estéticos impuestos socialmente y difundidos en redes sociales, la comparación con otros, y las solicitudes de cambio por parte de personas cercanas.

La formación de la imagen corporal se aprende durante toda la vida, en función de aspectos psicológicos y sociales, porque, cuando no se aprecia el cuerpo, se generan emociones y pensamientos que van relacionados con actitudes sociales.

La imagen corporal es inestable y cambiante en las personas, sobre todo en los adolescentes. Por lo tanto, en ciertos momentos, exhiben una imagen corporal más positiva, reflejada en la conformidad y comodidad con su apariencia. La misma suele suscitar cuando logran cambios en sus cuerpos y el entorno les devuelve cumplidos o cualquier otra forma de validación.

En la permanente búsqueda de aceptación social y debido al constante bombardeo del ideal de belleza difundido en las redes sociales que consumen los adolescentes, se despierta cierto malestar por la imagen corporal. Este descontento predice diversas conductas de riesgo en los intentos de modificar sus cuerpos para cumplir con las expectativas.

En general, la presión social que reciben directa e indirectamente respecto a cómo deberían verse, los impulsa a querer controlar el peso y la forma de sus cuerpos. Para lograrlo, varios han adoptado conductas alimentarias que ponen

en riesgo su salud física y mental, tales como conductas restrictivas y/o purgativas, acompañadas de sentimientos de culpa y asco.

En algunos casos, estas conductas han sido severas y han tenido un impacto negativo en la salud de los adolescentes, por lo que puede pensarse en trastornos de la imagen corporal, mientras que, en otros casos, ciertas conductas alimentarias como la dieta han sido moderadas y acompañada por profesionales para lograr objetivos saludables. Por eso es importante no estigmatizar los regímenes alimentarios y poder evaluarlos dentro del contexto.

Es fundamental promover una cultura de aceptación y diversidad corporal desde edades tempranas para mitigar los efectos negativos sobre la salud mental de los adolescentes. En este sentido, la escuela desempeña un papel crucial al fomentar estos valores entre los estudiantes.

Por último, para abordar de manera efectiva la insatisfacción corporal y su impacto negativo en la conducta alimentaria, es esencial un enfoque interdisciplinario. Aunque esta problemática tiene una naturaleza psicológica, la colaboración de profesionales de la salud y educadores es necesaria para desarrollar estrategias integrales que promuevan el bienestar de los adolescentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Alvarado Flores y Echeagaray Cordova. (2016). Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa, 2015. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Trujillo].  
<https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/93e64c6d-a87d-403b-b77a-9841ed0ccbd1/content>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2000). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR. Barcelona: Masson.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA.
- Ayensa, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? Revista de humanidades “Cuadernos del marqués de San Adrián”. Disponible en: [https://www.unedtudela.es/archivos\\_publicos/qweb\\_paginas/4469/revista2articulo3.pdf](https://www.unedtudela.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf)
- Bilukha, O.O. y Utermohlen, V. (2002). Internalización de los estándares occidentales de apariencia, insatisfacción corporal y dietas en mujeres ucranianas con educación urbana. *Revisión europea de los trastornos alimentarios*, 10 (2), 120-137. <https://doi.org/10.1002/erv.431>
- Canals J, Arijá Val V. Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos del comportamiento alimentario. *Nutr Hosp* 2022;39 (Nº Extra 2):16-26 DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04174>
- Carretero, M. (1985). Psicología evolutiva 3. Adolescencia, madurez y senectud. J. Palacios y A, Marchesi (Comps). Alianza Editorial.
- Cazalla-Luna N. y Molero D. (2013). *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10, 43-64.
- De la Vega Morales, R. y Gómez-Peresmitré, G. (2012). Intervención cognitivo-conductual en conductas alimentarias de riesgo. *Psicología y Salud*, Vol. 22 (Nº 2), pág. 225-234. Disponible en:

- de Mezerville Zeller, G. (2007). El aprendizaje de la autoestima como proceso educativo y terapéutico. *Revista Educación*, 17(1), 5–13. <https://doi.org/10.15517/revedu.v17i1.12688>
- Espósito, D. (2015). Influencia del modelo estético corporal prevalente e insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes de escuela secundaria básica. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 6, 91-96. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2015.08.001>
- Estévez Díaz, M. (2012). Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de segundo ciclo de educación secundaria de la ciudad de Alicante. [Tesis de grado. Universidad de Granada].
- Fuentealba R. y Leiva V. (2008). *Obesidad y trastornos de la conducta alimentaria*. Universidad de Chile.
- Gaete V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, Vol. 86 (N°6), pág. 436-443. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Garner, D.M. y Garfinkel, P.E. (1981): *Body image in anorexia nervosa: measurements, theory and clinical implications*. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 11, pp. 263-284.
- Grant, JR y Cash, TF (1995). Terapia de imagen corporal cognitivo-conductual: eficacia comparativa de tratamientos grupales y de contraste modesto. *Terapia conductual*, 26 (1), 69–84.
- Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, *Metodología de la investigación*, México, Mc Graw Hill, 4ta. Edición, 2006.
- Hidalgo Vicario M.I. y Güemes Hidalgo M. (2013). *La tormenta hormonal del adolescente*. Ediciones Mayo, S.A.
- Lenarduzzi, H. (2005). “Entre biología y cultura. Un estudio psicosomático en la infancia y adolescencia”. Cap. 8: “Esquema corporal e imagen corporal en la adolescencia”
- López, C. y J. Treasure (2011). “Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo” *Revista Médica Clínica Las Condes* 22: 85-97.

- Meléndez Torres JM, Cañez de la Fuente G. M., Frías Jaramillo H. (2012). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Rev. Mexicana Investigación Psicológica*. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2012/mipM121j.pdf>
- Núñez, L. (2022). La influencia del autoconcepto y la autoestima en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria durante la adolescencia. [Tesis de grado. Universidad Pablo de Olavide].
- Osorio E., Jessica, Weisstaub N., Gerardo, & Castillo D., Carlos. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición*, 29(3), 280-285. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000300002>
- Pastor Carballo, R., & Bonilla Campos, A. (2000). Identidades y cuerpo: el efecto de las normas genéricas. *Papeles del Psicólogo*, (75), 34-39.
- Perea, M. J. (2015). Adolescencia y conductas de riesgo. [Tesis de grado. Universidad de la República. Montevideo].
- Philip. (2000). Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Madrid: Prentice Hall.
- Pruzinsky, T. & Cash, T. (1990). *Body images: development deviance and change*. Guilford Press.
- Quiles Y. (2003). Taller de Imagen corporal y alimentación.
- Quiroz Ríos, Y. (2015). Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/132423199.pdf>
- Raich, R. M. (2000): *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid, Ediciones Pirámide.
- Raich, R. M. (2011). *Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios*. Ed. Pirámide.
- Raich, R. M.; Mora, M.; Marroquín, H.; Pulido, A. y Soler, A. (1997). Tratamiento cognitivo-conductual de la insatisfacción corporal. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23, 405-424.

- Raich, R. M.; Mora, M.; Soler, A.; Ávila, C.; Clos, I. y Zapater, L. (1994). Evaluación e intervención cognitivo-conductual de la imagen corporal. Dentro del simposio: Evaluación actual de los trastornos del comportamiento.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española. Madrid, España: RAE.
- Rodríguez, E. (2000). Imagen corporal en el desarrollo psicosocial. El Adolescente. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: University Press.
- Sabino, C. (1992). El proceso de investigación. Venezuela: Panapo.
- Salaberria, K; Rodríguez, S. y Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal.
- Salazar M. (2008) Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 67-80. ISSN: 1021-1209. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912555004>
- Saucedo-Molina T. (2003). Modelos predictivos de dieta restringida en púberes, hombres y mujeres y en sus madres. [Tesis de doctorado. México: Universidad Nacional Autónoma de México]
- Sepúlveda, A., León, J., & Botella, J. (2004). Aspectos controvertidos de la imagen corporal en los trastornos de la conducta alimentaria. *Clínica y Salud*, 15 (1), 55-74.
- Shavelson, R. J., Hubner, J.J., Stanton, J.C. (1976). Self concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441
- Slade, P. D. (1994): "What is body image?". *Behaviour Research and Therapy*, nº 32, pp. 497-502.
- Thompson, J.K. (1990): *Body image disturbances: assessment and treatment*. New York, Pergamon Press.
- Thompson, JK y Cafri, G. (Eds.). (2007). *El ideal muscular: perspectivas psicológicas, sociales y médicas*. Asociación Americana de Psicología. <https://doi.org/10.1037/11581-000>
- Toro, J. & Vilardell, E. (1987). *Anorexia Nerviosa*. Barcelona: Martínez Roca.

- Toro, J. (1988). "Factores socioculturales en los trastornos de la ingesta". Anuario de Psicología, 38, 25-47.
- Unikel-Santoncini C, Villatoro J, Medina-Mora ME, Fleiz BC, Alcántar ME et al. (2000). Conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos. Datos en población estudiantil del Distrito Federal. Salud Mental; 52(2):140-147
- Unikel-Santoncini C., Nuño-Gutiérrez B., Celis-de la Rosa A., Saucedo-Molina T., Trujillo Chi Vacuán E.M., García-Castro F., Trejo-Franco J. (2010). Conductas alimentarias de riesgo. Rev Invest Clin; 62 (5): 424-432
- Vaz, F., Peñas, E. Y Ramos, M. (1999). Body image dissatisfaction in bulimia nervosa and atypical bulimia nervosa. German Journal of Psychiatry, nº 2, pp. 59-74.
- Vellisca, M. Y., Latorre, J. I., Orejudo, S., Saa, J. D. & Santed, M. A. (2013). La amenorrea como criterio diagnóstico de la anorexia nerviosa. Universitas Psychologica, 12(2), 413-419.
- Viñar, M., (2009). La mirada a las adolescencias del siglo XXI. Mundos Adolescentes y Vértigo civilizatorio. Editorial Trilce. Montevideo, Uruguay

# ANEXOS

---

## Modelo de entrevista a adolescentes

- ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?
- ¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?
- ¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física? Si es así, ¿Cuáles? ¿Por qué motivo?
- ¿Alguna vez recibiste comentarios positivos o negativos sobre tu cuerpo? ¿Cómo te afectaron estos comentarios?
- ¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu peso? ¿Podés describirlo? ¿Qué hiciste al respecto?
- ¿Tuviste miedo a engordar alguna vez? ¿De dónde crees que salió esa idea?
- ¿Hiciste cosas para sentirte o verte más delgado?
- ¿Realizaste alguna dieta alguna vez? ¿Cómo fue? ¿Cuál fue el motivo?
- ¿Hiciste o haces ejercicio? ¿Por qué razón/es?
- ¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez? ¿Qué pensabas?
- ¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas? ¿Me podés dar ejemplos? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal? ¿Dónde lo ves? ¿Cómo crees que influye en vos y en las personas de tu edad estos estereotipos?
- ¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?
- ¿Alguna vez sentiste culpa / asco de comer ciertos alimentos? ¿Me podés explicar esa experiencia? ¿Tenes alimentos prohibidos? ¿Por qué lo es? ¿Lo consumís?
- ¿Cómo es tu rutina alimentaria? ¿Qué importancia tiene la alimentación en tu vida? ¿Picoteas entre comidas?
- ¿Te fijas en nutrientes y/o calorías de los alimentos que consumís?
- ¿Qué pensamientos tenés respecto a tu cuerpo? Por ejemplo, al verte al espejo, ¿Qué se te viene a la cabeza?

- ¿En qué te basas para elegir los alimentos a consumir?
- Los fines de semana, ¿Sueles comer los mismos alimentos que durante la semana? ¿Por qué? ¿Cómo te hace sentir eso?
- ¿Elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez no pudiste parar de comer? ¿Cómo te sentiste después de eso?
- ¿En que difiere tu apariencia actual con el cuerpo que te gustaría tener?
- ¿Si tuvieras que mencionar con algunas palabras como te sentís con tu cuerpo, que me dirías?
- ¿Experimentaste algún tipo de presión social relacionada con tu apariencia física o alimentación (como deberías verte o con lo que deberías comer)?
- Del 1 al 10, ¿Cuánto te gusta tu apariencia física?

## Entrevistas a los adolescentes

### **Alumna A - 13 años**

- *¿Podes comentarme qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Si, me empezaron a salir pelos en el cuerpo, a crecer los pechos, empecé a desarrollarme.*
- *¿Cómo tomaste esos cambios?*
- *Normal, ya me los esperaba.*
- *¿Alguna vez recibiste comentarios positivos o negativos sobre tu cuerpo?*
- *Positivos si, mis compañeras de este año siempre me halagan o me dicen cosas bonitas. También hubo varios comentarios que por ahí me hicieron sentir mal, no solo por el físico, sino también mentales, por ejemplo, una compañera me decía esquizofrénica y esas cosas. A mí no me gusto, pero son cosas normales que pasan en cualquier lado. Y del físico me dijeron cosas también, por ejemplo, mi hermana.*
- *¿Te acordás algún comentario que te hayan dicho?*
- *Mi hermana por ejemplo me jode porque tengo un problema en los dedos, los tengo raros, y me dice “dedos chuecos”, o me charla con que soy gordita o que tengo la nariz fea y me hace sentir mal, pero más porque me los dice mi hermana.*
- *¿Algún comentario positivo que te acuerdes?*
- *Que linda estas hoy me suelen decir.*
- *¿Cómo te afectaron estos comentarios, tantos los buenos como los malos?*
- *Me afectan mentalmente, por ahí me generan inseguridades que son un poco más difíciles de tratar porque le tengo confianza a mi mama, pero no le cuento de todas las cosas que me dicen.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?*
- *Por ahí me gustaría bajar más de peso. Yo hago deporte y este año baje de peso a comparación del año pasado. Por ejemplo, yo hago patín y tengo que saltar, agacharme y muchas cosas más, me serviría bajar de peso.*
- *¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física actualmente?*
- *Bien, pero como te decía, a veces me gustaría bajar de peso.*
- *¿Por qué motivo?*
- *Por la incomodidad al patinar, me siento pesada para hacer los trucos, y también para sentirme mejor porque me gustaría tener menos peso.*
- *¿Por qué crees que te haría sentir mejor tener menos peso más allá del deporte?*
- *No sé, porque por ahí me gustaría ser más flaquita para usar más tops y esas cosas. A veces no estoy conforme con mi cuerpo y me gustaría sentirme mejor.*
- *¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómoda con tu peso?*

- *Si, me pasa ahora y me paso el año pasado que normalmente subía mucho por comer mucho pan o comida pesada, chatarra. Eso me hizo subir. Yo como en la escuela, al mediodía, a la tarde, otra vez en la tarde, y recién ceno. Mas el desayuno. Yo me empecé a molestar porque quería estar más flaquita por el deporte y me hacía mejor mentalmente.*
- *¿Qué hiciste al respecto cuando no te sentías cómoda con eso?*
- *Yo cuando comía no iba al punto de dejar de comer para bajar de peso. No lo pensaba, pero con el tiempo empecé a notar que tenía mucha pierna, mucha panza y dejé de comer. En las vacaciones bajé mucho de peso porque se me restaban la comida del colegio y la actividad física.*
- *¿Fue a propósito?*
- *No, fue porque en las vacaciones viajé y no comía tantas comidas. Además, hacemos la pretemporada de patín y comencé a comer más fruta y alimentos saludables, me empecé a cuidar.*
- *¿Cómo te sentiste en esa época cuando redujiste comidas?*
- *Me sentía mejor, me sentía contenta por estar logrando lo que yo quería. Me gusta tener buen aspecto físico y quería mejorar.*
- *¿Podríamos decir que tuviste miedo a engordar?*
- *Si*
- *¿Desde cuándo?*
- *Desde el año pasado. Ahora ya no tanto.*
- *¿De dónde crees que sale esa idea, ese miedo a engordar, el deseo de querer estar más flaca?*
- *Yo creo que salen de compararme con alguna amiga o chicas que veía, de la comparación con otras chicas más flacas de mi edad.*
- *¿Al verlas que pensabas?*
- *No era que quiero ser como ellas, sino que pensaba que tienen mí misma edad y yo me sentía muy ancha al lado de ellas que eran un palito.*
- *¿Te comparaste con otras personas, por ejemplo, con famosas?*
- *No, porque son personas grandes y no me comparo con ellas.*
- *¿Hiciste cosas para sentirte o verte más delgada?*
- *Hice ejercicio físico, abdominales para reducir, también ejercicios de fuerza en mi casa.*
- *¿Cómo te sentías haciendo eso?*
- *Bien, lo sentí normal porque todo el año había ido al gimnasio. Lo sentí normal porque además de bajar de peso también quería ganar fuerza.*
- *¿Alguna vez hiciste ejercicio o cambiaste tu alimentación por sentimientos de culpa o vergüenza?*
- *Mmm no.*
- *¿Realizaste alguna dieta alguna vez?*

- Solo cuando me enfermaba me decían que comiera más saludable, ahí comía más verduras en los almuerzos.
- ¿Actualmente estás haciendo ejercicio?
- Hago preparación física y la próxima semana comienzo el gimnasio.
- ¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?
- Si
- ¿Me podrías comentar algunos ejemplos?
- A veces no me gustaba como me quedaba la ropa, vestidos o tops pegados al cuerpo, cortitos.
- ¿Qué pensabas con respecto a eso, que pasaba por tu cabeza?
- Que no me gustaba y que me los quería poner, que si tuviera otro cuerpo me quedarían mejor.
- ¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal, del cuerpo que tenemos que alcanzar las personas?
- Si, en las redes sociales hay muchas chicas de mi edad, más grandes y más chicas, que se comparan por celular con chicas conocidas, y eso hace muy mal también.
- ¿Cómo es ese cuerpo ideal?
- Muestran una chica que tenga pechos grandes, que tenga mucha cola, que sea flaquita, con cinturita, todas esas cosas.
- Me decías que lo ves en redes sociales, ¿en qué otros ámbitos ves que se difunde eso?
- También en la tele, en noticieros pasan esas cosas, en los medios comparan a las personas. Hay clips, por ejemplo, que Mirtha Legrand se burla del cuerpo de Tini, que estaba muy flaca. Eso puede hacer sentir mal a las personas.
- ¿Pensas que pasa algo de esto en la familia o entre compañeros?
- Si, en los dos. Yo noto que mis compañeras por ej. se sienten mal, aunque a veces si son seguras de ellas mismas, eso me gusta de ellas, pero una compañera esta con muchos problemas familiares y me doy cuenta que tiene inseguridades de su cuerpo.
- ¿Cómo crees que influye en vos y en las personas de tu edad estos estereotipos de belleza?
- Mal porque te genera muchas inseguridades.
- ¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?
- Antes si, ya no tanto.
- ¿Qué importancia tiene la alimentación en tu vida?
- Bastante, pero trato de no volverme loca con ese tema tampoco.
- Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?
- Un 7.

**Alumna B - 13 años.**

- ¿Podes comentarme qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?
- Note muchos cambios en el desarrollo, por ejemplo, cuando me baja se va sintiendo cada vez mas dolor.

- *¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?*
- *Me da inseguridad mi nariz, mi físico.*
- *¿Qué cosas de tu físico puntualmente?*
- *El abdomen.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiarías de tu cuerpo?*
- *Me gustaría tener mas cintura.*
- *¿De dónde crees que surgió esta idea?*
- *Noté cambios de cómo era mi cuerpo antes y me gustaría volver a tener mi figura de antes que me baje (el periodo).*
- *¿Qué cambió?*
- *Muchas cosas, antes era más flaquita, tenía más linda la zona de la panza digamos.*
- *¿Alguna vez recibiste comentarios sobre tu cuerpo o aspecto físico positivos o negativos?*
- *Negativos no. Positivos sí, por ejemplo, decirme “que bonita tu cara”.*
- *¿De que manera influenciaron esos comentarios en vos?*
- *Me hacen sentir bien.*
- *¿Qué pensamientos tenes respecto de tu cuerpo? Por ejemplo, cuando te miras en el espejo, ¿que se te viene a la cabeza?*
- *Me gusta lo que veo. Si digo quiero mas cintura, pero en general no me veo mal.*
- *¿Tuviste momentos donde no te sentías cómoda con tu peso?*
- *Sí, fue hace poco. Todavía lo siento incomodo.*
- *¿Alguna vez tuviste miedo de engordar?*
- *Mm no, a veces me veo más delgada y a veces me siento más hinchada, por ejemplo, después de comer, y no me gusta.*
- *¿Hiciste cosas para sentirte o verte más delgada?*
- *No.*
- *¿Alguna vez elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?*
- *Algunas veces, más que nada para no hincharme.*
- *¿Y te paso de no poder parar de comer algún alimento, comer hasta sentirte muy llena?*
- *Siento que si puedo regular eso, no me abuso.*
- *Tenes algún alimento prohibido?*
- *Mm chocolates trato de comer poquito, pero no son prohibidos.*
- *¿Por qué?*
- *Porque me puede caer mal a la panza.*
- *¿Te gustaría cambiar algo de tu cuerpo?*
- *Me gustaría hacer deporte y comer saludable para no sentir más inseguridades, me gustaría tener una figura más linda.*
- *¿Cómo sería esa figura mas linda?*

- Una cintura más chica.
- ¿Hiciste algo para modificar tu cuerpo alguna vez?
- Iba al gimnasio, pero era muy aburrido. Antes hacía baile, pero nos trataban mal a veces así que dejé. Ahora quería empezar telas o patín.
- ¿Actualmente haces algún deporte o ejercicio?
- No, actualmente nada, pero estoy averiguando para hacer algo por diversión y entretenimiento, para salir un poco de la rutina.
- ¿Hiciste dieta alguna vez?
- Sí, pero cuando estuve enferma, mal de la panza por comer chocolates y vomitaba.
- ¿Cómo es tu rutina alimentaria actualmente?
- Como al mediodía y después a la noche. Mi mamá hace comidas saludables como bifes a la plancha y ensalada, verduras, pollo. A veces meriendo té con galletas, pero no siempre.
- ¿No desayunas?
- No porque no me da tiempo. En la escuela tampoco porque no siento hambre.
- ¿Haces picoteos entre comidas?
- A veces, pero casi nunca porque no me da hambre.
- ¿Los fines de semana soles consumir los mismos alimentos que durante la semana?
- Sí, a veces como otras cosas más ricas si me junto con amigas o en la casa de mi abuela los domingos, por ejemplo asado y esas cosas.
- ¿Qué importancia le das a la alimentación en tu vida?
- No tanta, trato de comer variado y elijo lo que me gusta, dentro de las posibilidades, de lo que hay en mi casa digamos.
- ¿En que te basas para elegir los alimentos que consumís?
- Más que nada en lo que tenga ganas de comer en ese momento, pero no como mucho, o sea como pocas veces al día.
- ¿Te fijas en los nutrientes y/o calorías de los alimentos?
- No, no entiendo mucho de eso.
- ¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?
- Mm creo no.
- ¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?
- Sí, en las redes sociales más que nada, por eso hay algunas chicas que se operan para tener un cuerpo ideal.
- ¿Cómo describirías ese cuerpo ideal?
- Como el que cada uno quiere. Si alguien ve que engorda puede hacer ejercicio. A mí no me gusta opinar sobre el cuerpo de los demás.
- ¿Cómo crees que influye esto en chicos de tu edad?

- Y podemos ver en Instagram a alguien que por ejemplo diga "Yo hago esta rutina para tener este cuerpo ideal" y pueden seguir esa rutina. También sacar recetas de dietas que no saben si están bien o mal.
- ¿A la hora de vestirse, intentas disimular alguna parte de tu cuerpo?
- Cuando voy a salir algunos pantalones me quedan y otros no, me siento insegura a veces, pero trato de ponerme lo que me gusta.
- ¿Experimentaste algún tipo de presión social respecto a cómo deberías verte o lo que deberías comer?
- Siempre se dicen cosas pero puntualmente a mi nunca me dijeron nada, igual siempre fui así normal dentro de todo.
- Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?
- 9.

**Alumna C - 13 años.**

- ¿Podes comentarme qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?
- En la piel, por ejemplo, siento que ahora tengo muchas imperfecciones, granitos. También subí de peso por mas que me alimento bien y hago ejercicio. Antes yo hacia lo mismo, me cuidaba y me mantenía, pero ahora haciendo lo mismo no me mantengo.
- ¿Como te sentís actualmente con tu apariencia física y con tu cuerpo?
- Mas o menos, trato de no pensar mucho en eso porque soy bastante insegura.
- ¿En qué cosas sentís que sos insegura?
- En mi peso, también con los granos. Cuando estoy con mis amigas más que nada porque ellas son mas flacas que yo. Cuando me atrae un chico pienso que no se va a fijar en mi por mi apariencia.
- ¿Te comparas con otras personas?
- Si, bastante. Mas que nada con famosas, con mis amigas también porque son muy lindas, me gustaría ser mas como ellas.
- ¿Crees que hay cosas que deberías cambiarias de tu físico?
- Si bastantes, esto de tener la piel más linda, ser más flaca.
- ¿Por qué motivo crees que debes cambiar eso?
- Por comodidad propia, creo que me sentiría más cómoda, más segura.
- ¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o críticas sobre tu aspecto físico?
- Si, cuando era más chica, por ej. yo tenía los dientes muy grandes, me decían cosas de los dientes, que parecía hombre, que estaba gorda. Ahora son cosas que por ahí no se dan cuenta, me dicen gorda, pero no lo hacen queriendo, no saben que a algunos les afectan.
- ¿Y positivos?
- Y positivos me dicen que estoy mas linda que antes, que me ven mucho mejor.

- *¿Tuviste miedo de engordar alguna vez?*
- *Si desde que era muy chiquita, desde los 7 años más o menos, me ponía a pensar que si seguía engordando no le iba a gustar a nadie, que me iba a quedar sola. Son cosas que ahora ya no pienso porque me tienen que querer como soy, pero por ahí vuelven esos pensamientos.*
- *¿De donde crees que salió ese miedo y esos pensamientos?*
- *De los comentarios que me decían en la escuela. Por ahí la gente no se da cuenta que dice comentarios hirientes. Algunos si fueron con intención, pero mi familia no buscaba herirme, buscaban cuidar mi salud.*
- *¿Qué solían decirte?*
- *Que tenía que comer menos, hacer dieta, me llevaban seguido a la nutricionista de chiquita, que tenía que hacer deporte...*
- *¿Hiciste dieta alguna vez?*
- *Si*
- *¿Cómo era?*
- *Tenia que comer verdura todos los días. Me costaba mucho porque era chiquita y quería comer otras cosas. Ahora hago dieta, pero más flexible, comiendo cosas que me gustan también.*
- *¿Alguna vez sentiste culpa después de comer?*
- *Si, la verdad que sí. Hubo un momento el año pasado que estuve mucho tiempo sin comer, comía una vez al día. Me asuste mucho anímicamente porque sentía que quería bajar de peso a toda costa y haga lo que haga no veía cambio en mí. Eso me causo una leve anemia y tuve que empezar a comer más porque no quería que me pase nada. Me pasaba que en la escuela yo me compraba un pebete por ejemplo y mis compañeras decían “no voy a comer porque estoy gorda”, entonces yo me sentía culpable por comer, pensaba que ellas eran mas lindas y que yo era más gorda porque yo comía y ellas no.*
- *Y en ese tiempo, ¿te paso de comer (o querer comer) cantidades abundantes?*
- *Si, me pasó, por ahí lo hacía, pero lo vomitaba.*
- *¿A propósito?*
- *Si, a veces sí. A veces me causaba asco de haber comido todo eso, quería evitar engordar.*
- *¿Hablaste con alguien de esto que hacías y de lo que sentías?*
- *A mi mejor amiga y a mi psicólogo, ahí podía ver otro punto de vista.*
- *¿Haces o hiciste ejercicio?*
- *Si, hago deporte, baile, vóley y voy al gimnasio. Desde chiquita hago actividad física, hacia folklore, telas. Hace 2 o 3 años hago baile urbano.*
- *¿Por qué motivo haces estas actividades?*
- *Baile y vóley porque me gusta. Gimnasio pensé que me iba a ayudar a bajar de peso, pero no me esta ayudando.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*

- *Si, veo muchas personas en internet que son lindas y tenemos que ser así para que nos quieran como los quieren a ellos.*
- *¿Dónde lo ves?*
- *En Instagram, tik tok.*
- *¿Cómo es ese cuerpo ideal?*
- *Ser flaca, tener mucho busto, pero no tanto, ser alta pero no tanto, y así.*
- *¿Cómo crees que influye ese estereotipo en chicos de tu edad?*
- *En personas muy inseguras les puede llegar a afectar mucho, así como yo que dejen de comer para lograr ser como ellas. Pensamos que así vamos a ser aceptados, siendo lindos. Tengo una amiga que es muy linda y los chicos siempre le querían hablar, le pedían su número, y ahí se refleja también. A mí no me pedían y a ella sí, o sea no necesariamente en las redes, sino también en las acciones de las personas.*
- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *Antes me sentía linda y usaba cosas cortas, que me sentía cómoda, pero ahora veo las fotos y no me gustan. Después empecé a usar ropa mas ancha para que no me marcara mucho.*
- *¿Y con esa ropa como te sentís?*
- *No me gusta mucho, pero a la vez siento que si uso algo apretado me voy a ver mas gorda.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *Mm 4 o 5 creo.*

**Alumna D - 12 años.**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Muchos, mas pelitos, mas olores, cambios en mi voz, la menstruación. Mi cuerpo creció, bajé y subí de peso, tiene estrías, celulitis.*
- *¿Cómo te tomaste estos cambios?*
- *Mal, cuando me vino pensé que me había lastimado porque no sabía, le conté a mi mama y me explicó. De ahí me los tomé normal.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?*
- *Si, soy media insegura. No me gustan mis piernas. Antes me gustaba mi cuerpo, hacia mucho deporte. En la pandemia deje de hacer deporte y baje mucho de peso, eso me causo inseguridad de mi cuerpo, de mis piernas y mis brazos. Me sentía fea. No me gusta estar muy flaca. Después lo tome bien porque es mi cuerpo y tengo que aceptarlo, me propuse volver a hacer deporte para tener el cuerpo que tenía antes.*
- *¿A que crees que se debe esa bajada de peso?*
- *A que me descuidé porque tuve problemas con mi cuerpo y dejé de comer.*
- *¿Por qué motivo?*

- *No podía salir, el miedo por el virus, me hacia mucho la cabeza. A mi papá le agarro COVID y me dio un shock digamos y me descuidé.*
- *¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o críticas sobre tu cuerpo?*
- *No, nunca me dijeron algo que me moleste. Una vez si de un excompañero que me dijo algo de mi nariz y me genero una inseguridad que la tengo hasta hoy que no me gusta que me saquen fotos porque no me gusta mi nariz. Me tocó mucho porque siempre me lo tomo gracioso, no me lo tomo personal, pero ese si me afecto mucho.*
- *¿Antes de eso, tenías algún tipo de inseguridad con tu nariz por ejemplo?*
- *No, surgió a partir de ahí.*
- *¿Por qué crees que le diste tanta importancia a ese comentario puntualmente?*
- *Porque yo me sacaba fotos de mi cara y ni me fijaba, pero cuando me dijeron eso me empecé a fijar mucho y vi mis imperfecciones y me puso mal, dejé de subir fotos de mi cara.*
- *¿Ese comentario fue por redes sociales o de frente?*
- *Me dijo de frente “tenés la nariz un poco grande”.*
- *¿Y recibiste comentarios positivos alguna vez?*
- *Si, recibo un montón la verdad, de que estoy linda, que tengo bonito cuerpo, y me re sube la autoestima.*
- *¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu peso?*
- *Si, en la pandemia porque estaba muy flaca y no me gustaba.*
- *¿Qué hiciste al respecto?*
- *Hice un deporte que me gustó mucho, pero lo volví a dejar porque mi mama tenía problemas personales.*
- *¿Alguna vez tuviste miedo a engordar?*
- *No, al contrario. Me preocupa mas bajar de peso porque me salen estrías.*
- *¿De dónde crees que sale la idea de no querer bajar de peso?*
- *Antes usaba mucho el celu para ver cuerpos, veía cuerpos lindos y después me veía fea.*
- *¿Podemos decir que te comparabas con esos cuerpos?*
- *Si, con los que veía en Pinterest.*
- *¿Podrías describir como eran esos cuerpos que te gustaban?*
- *Tenían mucha pierna, mucho glúteo, piernas grandes, cinturita, brazos chiquitos y cara super linda.*
- *¿Pensás que hay otros cuerpos lindos aparte de ese?*
- *Para mi ese es el mas aceptado, los otros no sé, lo dudo.*
- *¿Hiciste cosas para sentirte o verte más delgada o más gorda?*
- *Si, para verme más gorda comía mucho, pero no engordo nada.*
- *¿Cómo te sentís con eso?*

- *Algunas veces me molesta. Ahora peso 48kg y me gustaría llegar a 50kg por lo menos. Como y no engordo.*
- *¿Alguna vez realizaste dieta?*
- *No. Yo quería hacer dieta para engordar, pero mi mamá me dijo que era muy chica, tenía 10 años, y decía que mi cuerpo estaba bien. Le di la razón porque hay niños que hacían dieta y después les quedaba algo malo. No está bueno hacer dieta de tan chico para mí.*
- *¿Algo malo en qué sentido?*
- *Te puede hacer daño porque no comes lo que te hace falta que comas.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria hoy en día?*
- *No como carne porque me gustan los animales y la carne me da rechazo, aunque si la quiera comer. La reemplazo con legumbres. Pollo como algunas veces, porque me quedo asco por oler pollo podrido una vez en una fiesta, no puedo tragarlo.*
- *¿Cuántas comidas haces en el día?*
- *Desayuno, merienda de la escuela, almuerzo, duermo mucho y ceno. La merienda me la salteo.*
- *¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?*
- *Si, me preocupé mucho cuando baje de peso, me sentía muy fea. Me importa lo que piensan los demás de mí. De a poco me va dejando de importar. Antes hacia muchas cosas por aceptación, ahora no tanto.*
- *¿Qué cosas?*
- *No me gustaba como era naturalmente. Antes no podía salir sin maquillaje, hoy me maquillo, pero mucho menos y puedo salir tranquilamente a algún lugar sin maquillaje.*
- *¿Por qué pensás que eso cambio?*
- *Empecé a quererme y valorarme como soy, que no soy fea, que tengo lindo cuerpo, que todas las inseguridades se crearon por imágenes y comentarios, empecé a dejar de darles importancia.*
- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *Si, para meterme a la pileta no tengo problema, pero para cambiarme no me gusta que me mire nadie, me da mucha vergüenza, sobre todo los pechos y partes íntimas.*
- *¿Compartís lo que pensás y sentís sobre vos con alguien?*
- *Si, con mi mejor amiga y mamá, sobre todo.*
- *¿En el periodo que te veías más flaca, recurriste a ellas?*
- *Si, mi mamá me animaba, me decía que soy linda así, que tengo un peso bien, un cuerpo hermoso. Me la subía mucho pero después seguía pensando y me la bajaba. Mi abuela me dijo lo mismo. Sentí mucho apoyo de mi familia y amigas.*
- *¿Alguna vez te dijeron como debería verse tu cuerpo?*
- *No, nunca me dijeron que mi cuerpo estaba feo. No entendían por que yo pensaba diferente.*
- *¿Cómo crees que está tu nivel de satisfacción con tu apariencia en este momento?*

- Me gusta a veces y hay días que no me gusta lo que veo, pero en general me gusta mas que antes. Estoy rara, muy cambiante (ríe).
- Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?
- Fue variando mucho, quizás antes un 5 y ahora hay días que 8 hay días que 6.

**Alumna E - 13 años.**

- ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?
- La estatura, adelgacé un poco, me desarrollé un poco.
- ¿Cómo te sentís con estos cambios?
- Bien, mas o menos.
- ¿Crees que deberías cambiar cosas de tu apariencia física?
- Si, las piernas, los brazos, me gustaría que tuvieran mas masa muscular.
- ¿Por qué motivo harías esos cambios?
- Porque me dicen que estoy re flaquita.
- ¿Recibís comentarios negativos o criticas?
- Si, muchos. Me dicen que tengo que comer más, que estoy fea.
- ¿Cómo crees que te afectan?
- Yo los tomo bien. No me afectan.
- ¿Quiénes te dicen esos comentarios?
- Familia y amigos. Algunos hacen bromas, otros lo hacen con mala intención.
- ¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu peso?
- Si, cuando estaba muy flaquita y se me notaban todos los huesos. El año pasado fue. En noviembre dejé de comer por problemas que tuve en una academia. Me afectó de mas porque baje mucho de peso y me veía media fierita.
- ¿Cuál fue la razón por la que dejaste de comer?
- Por los comentarios. Porque cuando era chiquita era mas gordita, rellenita y fui creciendo y seguía gordita. Me lo dijeron y me sentí mal así que deje de comer, empecé a bajar de peso hasta quedar internada porque tenia bajo peso para mi edad.
- ¿Actualmente como estas con ese tema?
- Bien, estoy tomando vitaminas y me siento bien.
- ¿Tuviste algún diagnostico cuando estabas internada?
- Suponían que podía ser anorexia.
- ¿En que época eras mas gordita, cuantos años tenías?
- En el 2016 hasta el 2018 mas o menos. Me anotaron en deportes para ir disminuyendo el peso, pero era chiquita.
- ¿Hiciste dieta alguna vez?
- Si, bah no era dieta, sino que yo sola decía que no iba a comer o disminuirlos.

- *¿Podes comentarme un poco sobre qué cosas comías y cuáles no, como era tu rutina alimentaria?*
- *Por ejemplo, yo tomaba el té y no comía pan porque yo decía que me iba a engordar. Yo almorzaba y por ahí no cenaba. No desayuno porque me hace mal. El año pasado no merendaba tampoco y por ahí no cenaba, me quedaba con hambre, pero no decía nada.*
- *¿Te fijabas en los nutrientes y/o calorías de los alimentos?*
- *Si, antes todo el tiempo estaba pendiente de eso.*
- *¿Y actualmente?*
- *Ahora no desayuno, pero almuerzo, meriendo y ceno. Ya no me fijo tanto en las calorías, aunque me cuesta.*
- *¿Hay veces que comas a la fuerza?*
- *Ahora no, me siento bien, siento el deseo de comer.*
- *¿Te paso de sentir culpa después de comer?*
- *Ahora no, pero el año pasado sí. Sentí asco y llegué a vomitar después de comer para no subir de peso.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *Si, con primas y amigas mías.*
- *¿De tu edad?*
- *Si.*
- *¿Y te comparaste alguna vez con otras chicas famosas o por redes sociales?*
- *Mm no.*
- *¿Qué pensabas cuando te comparabas con tus amigas o primas?*
- *Me sentía mal. Me decían cosas. Ellas eran más cuerpudas que yo. Yo era un escarbadienes.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *No, creo que no.*
- *¿En que difiere el cuerpo que tenes actualmente con el que te gustaría tener?*
- *Me gustaría que fuera más gordito nada más, pero no tanto como antes.*
- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *Si, los brazos trato de taparlos a veces. Hay ropa que no uso porque me da inseguridad como las musculosas. El año pasado no quería usar cosas cortas, ahora si me animo.*
- *¿Compartís con alguien lo que sentís respecto de tu cuerpo?*
- *No. Me lo guardo porque una vez le dije a mi mama que no me gustaba mi cuerpo, y ella me decía que yo tenia la culpa por así decirlo.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *Hoy en día diría que un 6.*

**Alumna F - 13 años**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Que me dan menos ganas de comer, que me siento flaca y no me gusta eso. También estoy más tiempo enojada, trato mal a todos.*
- *¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?*
- *Mas o menos. Lo que menos me gusta es mi cuerpo en general, la parte de la panza, las piernas, la cara. Y por ahí si me gusta la cintura.*
- *¿Por qué crees que no te gustan?*
- *Porque yo no me siento bien, no me veo como quiero.*
- *¿Cómo te gustaría verte?*
- *No tan flaca.*
- *¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o positivos sobre tu cuerpo?*
- *Creo que no.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?*
- *Me gustaría cambiar mi forma de ser en realidad, para tratar de no tener la personalidad y el carácter tan fuerte que tengo.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *Si, digo "ay me gustaría tener su cuerpo, su pelo, su cara".*
- *Podés describirme como es ese cuerpo y esa cara que te gusta en los demás.*
- *Es un poco mas gordita, tiene linda cintura, lindos brazos, mas gorditos.*
- *¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu peso?*
- *Si, fue difícil porque me la pasaba todo el tiempo mal. Fue el año pasado.*
- *¿Te pesaste?*
- *Si, pesaba muy poco, menos de lo normal y eso me hacia sentir incomoda.*
- *¿Qué hiciste al respecto?*
- *Me propuse comer un poco mas todos los días y comer bien.*
- *¿Qué sería comer bien?*
- *Trataba de comer 4 veces al día y comidas que sentía que me alimentaba como por ejemplo a la mañana un mate cocido con tostadas, palta y huevo. Al mediodía ensalada con algún bife y arroz, y así.*
- *¿En que se diferenciaba esa comida a los alimentos que consumías antes?*
- *Esta me alimentaba más. Antes no comía cosas nutritivas.*
- *¿Soles o solías fijarte en los nutrientes y/o calorías que tiene un alimento?*
- *Si, cuando compro algo lo veo en el paquetito e investigo. Buscaba alimentos más calóricos porque quería subir de peso.*
- *¿De dónde crees que salió la idea de querer subir de peso?*
- *De ver el cuerpo de otras chicas y comparar mi cuerpo con el de ellas. Yo estaba muy flaca y veía que ellas tenían mas cuerpo.*

- *¿Lograste subir de peso?*
- *Hace un mes me fui a pesar y me dijeron que aumenté 5 kilos así que me siento mejor.*
- *¿Fuiste a nutricionista?*
- *Si, hasta el día de hoy voy y hago seguimiento.*
- *Cuando estabas bajo peso, ¿Cómo fue que te diste cuenta o por que te empezó a afectar?*
- *Me veía en el espejo y me sentía mal, no me gustaba como me veía.*
- *¿Siempre fuiste así o habías bajado de peso en esa época?*
- *Fue en esa época que baje mucho.*
- *¿Se lo comentaste a alguien? ¿Cómo llegaste a la nutricionista?*
- *Le conté a mi mama y le dije que quería aumentar de peso, me dijo que estaba bien y que íbamos a ir con alguien que sepa para que me ayude.*
- *¿Tuviste miedo a engordar alguna vez?*
- *No.*
- *¿Cómo ves tu cuerpo actualmente? ¿Tenes algún objetivo como subir, bajar o mantener el peso corporal?*
- *Me siento bien ahora, sigo con el peso bien ahora que subí y me gustaría mantenerlo.*
- *¿Realizaste dieta alguna vez?*
- *No, aumente la cantidad de comidas al día nada más. Me guio la nutricionista, pero no me dio dieta.*
- *¿Haces o hiciste ejercicio físico alguna vez?*
- *Hice deporte, patín artístico desde los 3 a los 10 años. Deje porque me aburrí y ahora quiero volver porque me hacía bien, me gustaba.*
- *¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?*
- *Si, me preocupaba porque sentía que no estaba bien alimentada, no me sentía bien conmigo misma.*
- *¿Qué se te pasaba por la cabeza, que pensabas puntualmente cuando no te sentías bien con vos misma?*
- *Yo pensaba que las demás personas pensaban lo mismo que yo, que decían “ay está muy flaca”*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *Mm no. Creo que cada uno se tiene que sentir con el mismo y no compararse con los demás. Los amigos dicen “esta muy gorda” y cosas así.*
- *¿Por qué pensás que lo hacen?*
- *Para llamar la atención o hacer sentir mal a la persona.*
- *¿Cómo crees que le puede influir esos comentarios a una persona de tu edad?*
- *Siento que no va a estar bien, que se va a sentir mal. No sabemos por lo que pasa esa persona y si se siente bien o no con el mismo.*

- *¿Este cuerpo que querías alcanzar cuando estabas más flaca, como era?*
- *Que no sea tan flaco, un cuerpo bien, intermedio diría yo.*
- *¿Alguna vez sentiste asco o culpa de comer ciertos alimentos?*
- *Me genera asco antes de comerlos, pero culpa no. Es mas falta de apetito.*
- *¿Tenes algún alimento prohibido?*
- *No, como de todo. Como mucho de lo que siento que me van a engordar.*
- *Actualmente ¿cómo es tu rutina alimentaria?*
- *No desayuno porque no estoy acostumbrada, me cuesta y me da un poco de asco. Pero si trato de almorzar, merendar y cenar. A la mañana me compro algo cuando siento hambre nomas.*
- *¿Podrías definirme pensamientos que tengas con respecto a tu cuerpo? Por ejemplo, al verte al espejo, ¿Qué se te pasa por la cabeza?*
- *Al saber cómo era antes me pasa que ahora me veo y me gusta y me hace más feliz. Me da satisfacción de sentirme bien.*
- *Podríamos decir que estas feliz con tu cuerpo actual, pero aun así te gustaría cambiar algunas partes.*
- *Si.*
- *¿Hiciste algo para intentar cambiar esas partes?*
- *Siento que debería hacer algo, pero no se qué.*
- *¿Los fines de semana soles comer las mismas comidas que durante la semana?*
- *Los findes como pizzas, hamburguesas. En la semana trato de comer otras comidas.*
- *¿Te paso de no poder parar de comer algún alimento, comer hasta sentirte demasiado llena?*
- *Si, me pasa con los postres. Son cantidades grandes, pero no como todo de una, la voy comiendo durante el día. A veces me antojo de algo dulce y si lo como a todo en el momento.*
- *¿Cómo te sentís después de comer eso?*
- *Bien.*
- *¿Alguna vez experimentaste presión social respecto a cómo deberías verte?*
- *Si, veía a mis amigas y decía quiero ese cuerpo, quiero algo de ella que se ve bien.*
- *Eso que se ve bien, ¿es algo que generalmente a todos les parece lindo?*
- *Si, a todos les gusta porque dicen “mira tiene lindo pelo, linda cara, etc.”*
- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *Mm no.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *Mm 8 creo.*

**Alumno G - 13 años.**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Los pelos mas que nada.*

- *¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?*
- *Bien, me da igual. Me gusta mi cuerpo, estoy bien físicamente, me estoy desarrollando.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?*
- *Mi nariz creo.*
- *¿Por qué?*
- *De perfil no me gusta porque la tengo caída.*
- *¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o positivos sobre tu cuerpo?*
- *Que era lindo, que les gustaba mi pelo. Y negativo que era muy enano, me hacían burla porque tenía nariz grande para mi cara, también me decían que era gordo.*
- *¿Cómo te afectaron estos comentarios?*
- *No, no les doy importancia.*
- *¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu peso?*
- *No.*
- *¿Tuviste miedo a engordar alguna vez?*
- *De chiquito tipo a los 8 años era gordito y con el tiempo, a los 10 años, me metí al gimnasio y ahora estoy marcado.*
- *¿Por qué razón vas al gimnasio?*
- *Desde los 2 años corro en moto hasta el día de hoy y por eso entreno, porque necesito físico y fuerza.*
- *¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?*
- *No*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *Si, con mi amigo, el siempre fue mejor que yo, tenía más fuerza.*
- *¿Cómo te sentías cuando te comparaban?*
- *Mal pero no hice nada.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *No creo. Tu cuerpo es tu cuerpo, vos decidís si comes sano, si vas al gimnasio.*
- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *No.*
- *¿Alguna vez sentiste asco o culpa de comer algunos alimentos?*
- *Si, las verduras, la tarta y la pizza, pero porque no me gusta el sabor.*
- *¿Tenes algún alimento prohibido?*
- *Las gomitas porque hacen engordar mucho, pero a veces las como, antes de las carreras para que me active.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria hoy en día?*
- *Se basa en desayunar, llegar a mi casa, comer, a la tarde ir al gimnasio, merendar y listo.*
- *¿No cenas?*

- No.
- ¿Qué alimentos elegís normalmente?
- Milanesas, verduras, solo las que me gustan. El tomate no me gusta, el zapallo tampoco.
- ¿Soles fijarte en los nutrientes o calorías que te aporta un alimento?
- No
- ¿Por qué razón comes verduras por ejemplo?
- Para verme mejor físicamente.
- ¿Qué es lo que tiene ese alimento?
- Me da mas fuerza, me ayuda a marcarme, me ayuda a correr mejor en la moto.
- Entonces comes verduras porque los nutrientes te ayudan con tus objetivos.
- Si, igual que las frutas.
- ¿Los fines de semana soles comer los mismos alimentos que durante la semana?
- No, suelo comer mas asado, tortas, esas cosas.
- ¿Hiciste dieta alguna vez?
- Si hago una dieta que no es estricta.
- ¿Alguna vez elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?
- No, suelo comer hasta quedarme muy lleno, sobre todo después de las carreras.
- ¿Experimentaste algún tipo de presión social respecto a cómo deberías verte?
- Mm no.
- Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?
- 10

**Alumna H - 13 años.**

- ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?
- Todavía no me puedo terminar de desarrollar porque no como cierto tipo de alimentos. Ahora empecé a comer mucho mas que antes. Todavía no me indispuse. Soy pura fibra, no tengo grasa, pero se termina convirtiendo en musculo.
- ¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?
- Hay días que no me siento muy bien, tengo muchas inseguridades, y otros días que me siento mejor.
- ¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?
- Mm no, solo mi nariz por inseguridades mías.
- ¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o críticas sobre tu cuerpo?
- Una persona adulta me dijo algo, me dijo que soy flaca, sin culo, sin nada.
- ¿Cómo crees que te afectó ese comentario?
- Mucho. Volví a todo lo que había logrado superar de la primaria. Me dio un bajón y me enfermé feo hasta que logré volver a mi vida cotidiana.

- *¿Recibiste algún otro comentario positivo sobre vos?*
- *De mi cuerpo no, mas que nada de que soy amable. Tenia muchos problemas de baja autoestima y culpa y hace poco mejoré.*
- *¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu peso?*
- *Yo nací prematura y siempre voy a estar por debajo del régimen que debería. Mido 1,48 y tendría que pesar 48kg, pero peso 34kg. El año pasado pesaba 22kg., la meta era subir.*
- *¿Te hace seguimiento algún médico o nutricionista que te haya dicho esto?*
- *Si, mi médica. Mi hermana era más flaquita que yo, es de familia. Yo siempre fui flaca, hubo un tiempo que no comía, parecía una persona con bulimia.*
- *¿Por qué no comías?*
- *No sé, quería mantener mi peso porque estaba marcada. Solo desayunaba y después no comía nada en todo el día.*
- *¿Desde qué edad?*
- *Desde los 5 a los 10 años.*
- *¿Tuviste miedo a engordar?*
- *Si. Antes tenía los brazos más gorditos. Tenía mejor cuerpo, estaba marcada por herencia y tenía miedo de perder eso. Por eso deje de comer, estaba enferma todo el tiempo, yo buscaba ocultarlo. Ahora no me tomo tan en serio mi físico, puedo hacer chistes. Si me lo tomo en serio cuando otras personas me dicen algo. Tengo bajo autoestima y dependo del que dirán. Mi familia me retaba, me insistían para que coma. A mí no me gusta la carne y cuando había eso yo hacía como que comía, pero lo ponía en la servilleta para tirarlo sin que se den cuenta, o lo masticaba y lo acomodaba debajo de las encías para escupirlo después. Ahora está siendo un logro que vuelva a comer. Todo el tiempo tengo hambre. Todavía no como carne porque odio la grasita al comerla. En asado si la como, me encanta.*
- *¿Por qué crees que bajaste tanto de peso el año pasado?*
- *Porque entrenaba mucho, también porque no quería dejar de tener ese cuerpo marcado, esa figura.*
- *¿Qué cambió para que ahora hayas subido de peso a comparación del año pasado?*
- *Cambie mi forma de pensar, mi altura. Ahora parezco gorda a comparación de antes, antes se me marcaban las costillas. Mi cuerpo me pedía comida, tenía más hambre y ahora llegue al punto de que todo el tiempo quiero comer, picoteo todo el día.*
- *¿Cómo es tu relación con la comida ahora? ¿Cómo te sentís después de picotear?*
- *Tengo mucha ansiedad, a veces como de chancha, transpiro frio las manos, tiemblo.*
- *¿Tenes algún alimento prohibido?*
- *Mi mama es diabética y yo tengo tendencia a serlo o tener presión alta. Tengo prohibido comer mucho dulce. Antes agarraba el dulce de leche y comía cucharadas soperas.*
- *¿Tuviste alguna vez el impulso de comer hasta sentirse muy llena?*

- *Si, un día comí mucho de una piñata, sabía que no podía comerlo y lo hacía igual. Comía galletas con dulce de leche.*
- *Después de eso, ¿Cómo te sentías?*
- *No asimilaba los cambios. Con los dulces no tenía problema, yo era feliz, pero me tienen que hacer análisis de sangre porque levanto valores altos de azúcar.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *Si. Yo cuando nací era gordita, pero tenía la cintura marcada, me hacía la modelo. El año pasado tenía cola y ahora ya no. Nunca me desarrolle los pechos. Siempre quise tener la silueta como las Kardashian, yo las veía en el reality.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *Si. A los 6 o 7 años el cuerpo ideal era el de las Kardashian. Ahora por ejemplo me gusta el cuerpo de Rosalía o Karol G, que no se pasan ni están muy flacas, tienen relindo cuerpo. Antes siempre se tenía que cumplir un régimen, ahora las cosas son más abiertas. Tini por ejemplo tiene una enfermedad, a mi punto de vista no me gusta su cuerpo. Algunas suelen usar tiro bajo y no me gusta cómo les quedan si no tienen lindo cuerpo. No tolero que todo el tiempo estén hablando del cuerpo del otro. Sol Carlos por ejemplo todo el tiempo habla de la panza, que si te gusta algo te lo pongas, me parece que habla más de su inseguridad.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social respecto a cómo deberías verte?*
- *Si, en la primaria me decían que debía tener mejores brazos, ser más gordita de piernas y brazos, pero tener marcado el abdomen. Tenía compañeras que todo el tiempo criticaban cuerpos, pero ellas no tenían el cuerpo perfecto que decían tener.*
- *¿Qué pensamientos y sentimientos aparecen cuando te ves en el espejo ahora?*
- *Pienso "que cambio hice". Hay días que me levanto bien y días que no. Hay veces que me gusta lo que veo y veces que no.*
- *¿En que difiere tu apariencia física actual a lo que te gustaría ser?*
- *Me gusta ahora como soy, pero me gustaría cambios como que ya no se me marquen los huesos de los codos y rodillas.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *Hay días que un 4 otros días 7, 8, hasta diría que un 10 generalmente.*

**Alumno I - 13 años.**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Crecí más, me cambio la voz, me noto diferente, no tengo las mismas actitudes que tenía antes, pienso diferente, no estoy de acuerdo con algunas cosas que dicen mi padres, por ejemplo, yo trato de hacerlo solo y no busco nunca ayuda de ellos, también les tengo cariño, pero trato de guardar y no contarle algunos problemas.*
- *¿Cómo te sentís actualmente acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?*

- *Me siento bien porque no soy ni tan flaco ni tan gordo.*
- *¿Qué pensamientos se te vienen a la cabeza cuando te miras al espejo por ejemplo?*
- *Ninguno, me miro solo cuando me lavo los dientes, pero creo que estoy bien, me gusta como me veo, eso pienso yo.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?*
- *Sí, mi torso, haría mas ejercicio porque hay ropa que no me queda tan bien.*
- *¿Cómo te gustaría verte?*
- *Mm no sé, así como me veo estoy bien.*
- *¿Alguna vez recibiste comentarios positivos o críticas sobre tu cuerpo?*
- *Una sola vez me dijeron gordo (ríe), fue un compañero, pero fue en sentido de charla, no me lo tomé personal.*
- *¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu peso?*
- *No. Nunca nadie me dijo nada y yo tampoco pensé nada.*
- *¿Hubo cambios en tu peso?*
- *Sí, baje un kilo y ahora me mantengo así en 63kg.*
- *¿Te mantenés a propósito?*
- *No, no hago dieta, pero tampoco como en exceso, como tranqui.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria?*
- *Como cuando tengo hambre. No como por comer porque me da asco. No desayuno, a veces como en la escuela un pebete, de ahí el almuerzo y a la noche no como. O sea, como lo que queda del día, no es que cocinen de nuevo. Y a la tarde no como, tomo mucha agua.*
- *¿Soles picotear entre comidas?*
- *A veces me hago un sanguchito y pico eso.*
- *¿En que te basas para elegir lo que vas a comer?*
- *Generalmente como de todo, no le hago asco a nada. Si algo no me gusta no lo como.*
- *¿Por qué no desayunas?*
- *Porque no estoy acostumbrado. A veces puede ser que tome algo con una galleta o un pan y me vengo a la escuela.*
- *¿Alguna vez hiciste dieta?*
- *Sí. El año pasado porque tuvimos vianda dietética. Mi mama hace ayuno intermitente, y a veces yo también. Trato de no comer en exceso, como normal.*
- *¿Hiciste o haces ejercicio?*
- *Hice futbol. Me gustaría hacer pádel y ahora capaz vaya al gimnasio.*
- *¿Por qué motivo quieres empezar estas actividades?*
- *Porque quiero cambiar, quiero ser una persona diferente, no quiero ser vago que no hace nada.*
- *¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?*

- *Si, algunas veces. Una vez me preocupé por mi espalda porque los músculos se me salen mucho, pero no le di importancia.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *No, nunca.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *No, creo que cada uno puede elegir su cuerpo.*
- *¿Crees que cualquier tipo de cuerpo es aceptado por igual en la sociedad?*
- *No, porque te critican si sos muy gordo, si sos muy flaco dicen que no comes.*
- *¿Cuál pensás que es el cuerpo que es mas aceptado por la mayoría de las personas?*
- *Un buen físico.*
- *¿A qué te referís con eso?*
- *Un cuerpo mas trabajado, con ejercicio, con mucho gimnasio y deporte, atlético.*
- *¿Alguna vez sentiste culpa de comer ciertos alimentos?*
- *Me pasa que me da vergüenza comer la última porción en un cumpleaños, por ejemplo, me da cosa que piensen algo de mí. Trato de servirme la porción que voy a comer para que no me critiquen si dejo comida en el plato o no tener que pedir de nuevo si quiero más cantidad.*
- *¿Qué tipo de alimentos son los que más consumís?*
- *Carne más que nada en bifés o milanesas.*
- *¿Tenes algún alimento prohibido?*
- *No, el hígado, pero porque no me gusta nomás.*
- *¿Te paso de dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?*
- *No, como hasta que me lleno, pero nunca en exceso.*
- *¿Qué sería comer en exceso?*
- *Comer cuando ya no tenes hambre, comer por comer, comer de más.*
- *Los fines de semana, ¿soles comer las mismas comidas que durante la semana?*
- *No, los domingos como mas asado o locro.*
- *¿Cómo te sentís comiendo eso?*
- *Bien, me siento igual.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social respecto a cómo deberías verte?*
- *Mm no, nunca. Siento como que cada persona tiene que ser como cada uno le gusta y que no le importe lo que digan los demás. Mis compañeros a veces hablan de cuerpos pero es charlando, y mi familia nunca habla de eso, no critican los cuerpos ni nada.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *Un 10 puede ser.*

**Alumno J - 13 años.**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*

- No note casi, solo unos centímetros en la altura.
- ¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?
- Bien, contento porque voy mejorando porque hago gimnasia y me veo y digo “que chango lindo”
- ¿Hace cuanto haces gimnasia?
- Hace dos años empecé el gimnasio para cuidarme, para no engordar tanto. Ahora hago calistenia donde trabajar con la fuerza de tu cuerpo, vi mas resultados que en el gym.
- ¿Qué resultados viste?
- Se me marcaron mas los brazos, el pecho, todos los músculos.
- ¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?
- No lo considero tan perfecto, cambiaria el abdomen, me gustaría tenerlo marcado.
- ¿Por qué motivo?
- Para lucirlo cuando voy a la pileta (ríe). Además, de mi familia soy el único que no lo tiene marcado, entonces mis primos y hermanos me joden, pero es en charla.
- ¿Alguna vez recibiste comentarios positivo o críticas sobre tu cuerpo?
- No, solamente cuando voy de musculosas me dicen tenes lindo el brazo, se te marca más el bíceps, el tríceps. Y mis primos nunca se burlaron ni criticaron sino que dicen “che tenes que entrenar mas, tenes que marcar el abdomen como nosotros”.
- ¿Cómo te afectan los comentarios buenos y malos?
- Me pongo mejor porque se que me esta haciendo bien y estoy teniendo resultados con el ejercicio.
- ¿Qué importancia le das a la opinión de los demás sobre tu apariencia?
- Depende. Si me dicen te falta entrenar tal cosa, ese comentario lo guardo y entreno mas ese musculo. Me esfuerzo mas y tengo mas disciplina. Me paso que me digan que me faltaba definir el pecho y ahí le meti mas pilas.
- ¿Tuviste miedo a engordar alguna vez?
- Cuando era chiquito era gordo y tenia miedo de seguir pasándome del peso que tenia que pesar. Siempre me cuide. Ahora por ej. si pesara 50kg. Y como algo voy a pesar 50,25kg. Entonces me tengo que cuidar de lo que como.
- ¿Cuántos años tenías cuando eras gordo?
- Yo antes era un palo hasta los 4 ponele, después tomé más forma, después me puse muy gordo. Después fui a básquet y pegué el estirón a los 9 años y bajé de peso por eso. Ahora mido 1,70.
- ¿Cómo te sentiste antes y después de estos estirones?
- Yo pensé que iba a ser gordo para toda la vida, pero gracias al estirón no fue así.
- ¿Hiciste cosas para sentirte o verte más delgado?
- Antes me gustaba entrenar brazos únicamente. Después con el estirón empecé a ejercitar todo mi cuerpo porque me sentía mas cómodo.

- *¿Alguna vez hiciste dieta?*
- *Si, tipo a los 11 años me tenia que cuidar y comer mucha proteína, carne, verduras, arroz, huevo, pescado y también ayuno.*
- *¿Cuál fue el objetivo?*
- *Solamente para ver hasta donde podía llegar y evitar comer más de lo normal.*
- *¿Antes comías más de lo normal?*
- *Si, lo quería comer porque lo veía. Quedaba y me tentaba así que lo comía. A veces mientras todos dormían yo picoteaba las milanesas.*
- *¿Cómo te sentías?*
- *Gracias a Dios nunca sufrí nada porque nunca me criticaron, así que me sentía bien.*
- *¿Sentiste culpa o asco de consumir ciertos alimentos?*
- *Culpa si cuando me excedía, y para bajarlo salía a andar en bici. Ahí le dije a mi mama y ella me ayudo a cocinar lo justo y necesario, ella iba disminuyendo la comida para acostumbrar al estomago a lo que debía comer.*
- *¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?*
- *No tanto, dependiendo de cómo se vaya definiendo, como vaya creciendo. Algunos me decían que tenia que esperar porque era muy chico y me estoy destrozando el cuerpo, que tengo que evitar lesiones.*
- *¿Hay un cuerpo ideal que te gustaría alcanzar?*
- *Si, tener todos los músculos marcados, músculos grandes. Quiero cuidarme y cuando sea mayor quiero vivir mucho y tener buena salud.*
- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *El cuerpo no, pero la cara si por los granos. Usaba barbijo o anteojos para taparlos.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *No*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *En las redes sociales hay cuerpos musculosos, algunos que suben fotos o videos para mostrar sus cuerpos o rutinas.*
- *¿Cómo puede afectarles eso a chicos y chicas de tu edad?*
- *Inspiran a hacer ejercicio para cuidar la salud, pero hay que consultar a profesionales porque no sabemos si eso es lo que nos sirve a nosotros o nos puede hacer mal.*
- *¿Como es tu rutina alimentaria actualmente?*
- *Desayuno algo tranqui, un café y un pebete nomas. Después cuando llego a casa almuerzo menos porque ya comí en la escuela. Si no desayuno llego con mas hambre. A la tarde tomo algo nomas como café o te y puede ser una raspadita si es que tengo hambre, por lo general no tengo hambre. Ceno liviano también para evitar subir de peso de golpe y no volver a estar como estaba antes.*

- *¿Picoteas algo entre comidas?*
- *Antes sí, ahora no.*
- *¿En que te basas para elegir los alimentos a consumir?*
- *Busco proteína para mejorar los músculos, para que se puedan recuperar mejor.*
- *Los fines de semanas, ¿comes alimentos diferentes que durante la semana?*
- *Sí, son los permitidos. Por ejemplo, en la semana tomo agua y jugo, los fines tomo coca porque todos toman eso.*
- *¿Cuál es el motivo?*
- *Porque la coca tiene azúcar. También evito el dulce de leche y evito alimentos así porque mi papa tiene diabetes y no confío en la coca cero.*
- *¿Dejaste de comer a pesar de que seguías con hambre?*
- *Cuando sigo con hambre como algo liviano como una fruta o licuado.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social respecto a cómo deberías verte?*
- *No, es mi deseo y presión no, siempre recibí mas motivación.*
- *¿De donde surgió la idea de ejercitar tu cuerpo y cuidarlo?*
- *Quise ser como la familia, todos hacen gimnasio y yo tengo mejores resultados ahora con calistenia.*
- *¿En que crees que difiere tu cuerpo actual al que te gustaría tener?*
- *Me gustaría que sea mejor, tener mas velocidad, resistencia y fuerza.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *9 o 10.*

**Alumna K - 13 años.**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Sí, altura, subida y bajada de peso. No demasiado ya porque me empecé a desarrollar a los 11 años.*
- *¿Cómo te sentís actualmente acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?*
- *No detesto, pero tampoco diría que estoy conforme. Creo que tendría que empezar a cuidarme un poquito más, más que nada mi aspecto en sí. Por ejemplo, estuve teniendo brotes de acné y me molesta. De vez en cuando también pienso que debería bajar de peso, pero eso es algo de ahora.*
- *¿Cómo era antes tu cuerpo y relación con él?*
- *No le prestaba mucha atención a eso, no me preocupaba por eso. Hubo un tiempo en el que yo comía mucho, fui a nutricionista y bajé mucho de peso, después volví a subir un poco. Ahora estoy estable a comparación de antes.*
- *¿Por qué razón fuiste a nutricionista?*

- *Porque estaba con sobrepeso yo y mi hermana, así que mi mamá nos llevó. Al ser más chica no estaba muy de acuerdo porque tenía que comer cosas que no me gustaban, pero ahora siento que no me molestaría hacer algún tipo de dieta.*
- *¿En ese momento hiciste dieta? ¿Cómo era?*
- *Sí, tenía permitidos los fineses, pero no podía zarparme. Todos los días tenía que comer verduras y cosas saludables.*
- *En ese momento, ¿tenías ganas de comer algún alimento fuera de la dieta?*
- *Sí, pero no lo comía porque mi mamá se enojaba.*
- *¿Te paso de comerlo y después arrepentirte o sentir culpa?*
- *Sí. No solía contarle a mi mamá porque me sentía mal, trataba de no volver a hacerlo.*
- *¿Hiciste o haces ejercicio?*
- *Hago baile varios días de la semana y me quiero inscribir a vóley. No tengo drama con ningún deporte, yo lo hago. No aseguro ser buena, pero mi mamá cree que sí así que voy a probar.*
- *¿De dónde surgió la idea?*
- *Quiere que haga actividad física, así que me dio a elegir algún deporte. Me cuesta socializar. Antes hacía hándbol.*
- *¿Cuál es el motivo de hacer deporte?*
- *Porque todos en mi familia hacen y para que no me quede quieta, que haga algo.*
- *¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?*
- *Sí, por ejemplo, como me queda un vestido muy pegado al cuerpo, no me gusta usar ese estilo de ropa porque no me siento segura. Me pasa desde que empecé 7° grado.*
- *¿A qué piensas que se debe?*
- *A la adolescencia creo, porque me estoy desarrollando.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *Sí, con compañeras más que nada. Por ejemplo, ella tiene tal cosa o le queda bonita esta ropa y a mí no.*
- *¿Cómo eran esas chicas con las que te comparabas?*
- *Más populares, se maquillaban, más altas, se preocupaban por su físico, eran exitosas en los deportes que hacían. Ahora ya no me comparo tanto.*
- *¿Por qué piensas que eso cambió?*
- *Porque quizás me estoy aceptando un poco más.*
- *¿Cómo te afectaba el hecho de compararte?*
- *Me deprimía un poco.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *Sí, el cuerpo alto, delgado, buen cuerpo, buen cuidado de piel, lindo cabello.*
- *¿Dónde lo ves?*

- *En las redes sociales. Es distinto ver una chica bajita y que no se cuide la piel a que publique una celebridad con lindo cuerpo, delgada y con linda apariencia.*
- *¿Cómo afecta esto en chicos y chicas de tu edad?*
- *Creo que puede generar envidia o inseguridad al ver gente mejor. Me paso una vez, ya no tanto, pero sí.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria?*
- *Balanceada. No hacemos dieta, pero tampoco comemos chatarra. En la semana fideos, arroz, y los fines de semana tomamos gaseosa, por ejemplo.*
- *¿Cuántas veces comes al día?*
- *Desayuno, almuerzo, meriendo y ceno. Solo eso, no como entre comidas.*
- *¿Dejaste de comer alguna vez a pesar de que seguías con hambre?*
- *Si, no tantas veces, pero sí. Al ver que otras personas se llenaban antes yo dejaba de comer para encajar.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social respecto a cómo deberías verte o lo que deberías comer?*
- *Si, pero me la generaba yo misma. Nadie me lo decía, pero sentía que debía hacer cosas. Creo que debería cuidarme mas en las comidas, no abusarme con los permitidos y cuidarme la piel porque estoy teniendo muchos brotes.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *Un 8.*

**Alumno L - 12 años.**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Si porque era mas gordo y baje 10kg. Hice actividad física y futbol en las vacaciones. El año pasado pesaba 64kg y ahora 54kg. Quiero llegar a 50kg.*
- *¿Cómo te sentías el año pasado acerca de tu propio cuerpo?*
- *Mal porque jugaba partidos y no podía correr bien como antes. El año pasado me hicieron un control rutinario y me salía que tenía alto un valor así que me empecé a cuidar con la alimentación y actividad física. Ahora hago gimnasio y futbol.*
- *¿Fuiste a un profesional para cuidarte en la alimentación?*
- *Si a un nutricionista, nos dio una lista, una dieta. Duró 3 meses más o menos, el objetivo era bajar de peso para mejorar el rendimiento y también por salud, por ese valor que había salido alto. Este mes no pude hacer dieta, pero me estoy cuidando de no comer cosas de más. Igual no era dieta estricta.*
- *¿Qué alimentos consumías más cuando hacías dieta?*
- *Huevos, verduras y carne. Pastas por ejemplo puedo comer, pero poquito, agregando ensaladas. Antes comía toda pasta.*

- ¿Y este mes?
- Mas pastas. El peso se mantuvo.
- ¿Tuviste miedo a engordar alguna vez?
- Si, cuando llegué a 64kg. Porque no podía correr ni atajar bien. Cuando bajé mejoré, me siento mejor.
- ¿Alguna vez recibiste comentarios positivos o críticas sobre tu cuerpo?
- En el barrio nos charlamos de “gordito”
- ¿Crees que te afectan?
- No. Y positivos de mi familia cuando me decían que estaba mas flaco, me gustaba que lo dijeran.
- ¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?
- No, me gusta, así como soy.
- ¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu cuerpo, con tu peso?
- El año pasado nomas.
- ¿Hiciste cosas para sentirte o verte más delgado?
- Además de la dieta estoy haciendo más actividades físicas. Antes hacia futbol, ahora gimnasio también, quiero seguir adelgazando.
- ¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?
- No
- ¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?
- No
- ¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?
- No, uso lo que quiero y lo que tengo.
- ¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?
- No, mientras se cuiden y no tengan sobrepeso... porque una tía murió de sobrepeso.
- ¿Crees que eso influyó en vos de alguna manera?
- No. Eso no. También veo que el cuerpo ideal es el de las redes sociales, por ejemplo, Gero Arias es influencer de tik tok y tiene buena condición física, músculos, y hace retos de hacer dominadas.
- ¿Cómo influye eso en chicos como vos?
- Bien porque algunos quieren ser como él. Tiene un impacto positivo.
- ¿Alguna vez sentiste culpa o asco de algún alimento?
- Si, de la acelga, no me gusta su sabor.
- ¿La comes igual?
- Si, cuando me dan tengo que comer.
- ¿Tenes algún alimento prohibido?
- No. Solo reduje las pastas.

- *¿Cómo es tu rutina alimentaria?*
- *Desayuno huevo con chocolatada, después como yogur o turrón. Meriendo o ceno, no suelo hacer las dos cosas porque no me da tanta hambre.*
- *¿Te fijas en los nutrientes o calorías de los alimentos?*
- *No, pero mi mamá si me explicó de por ejemplo que el huevo tiene proteínas, las verduras verdes tienen nutrientes.*
- *¿Qué pensamientos vienen a tu cabeza cuando te miras al espejo?*
- *Nada, no me miro mucho, solo para peinarme.*
- *¿Alguna vez elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?*
- *Mm no, o sea si comía pasta y seguía con hambre me comía ensalada.*
- *¿Y te paso de comer demasiado hasta sentirte muy lleno?*
- *Antes sí, me comía dos platos.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social respecto a cómo deberías verte o lo que deberías comer?*
- *Mm no.*
- *¿En que difiere tu cuerpo actual con el que te gustaría tener?*
- *Que me gustaría bajar de peso nomas.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *No sé, un 9.*

**Alumno M - 13 años.**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Si, cambios en la altura mas que nada desde hace 5 meses, yo creo que es mas que nada por los ejercicios. Hago futbol. También noté la voz más grave.*
- *¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?*
- *Bien, feliz, aunque creo que podría cambiar algo, por ejemplo, haciendo más ejercicio podría bajar mas de peso y evitar problemas que pueda tener a futuro.*
- *¿Por qué razón te gustaría bajar de peso?*
- *Mas que nada por los comentarios que me hacían sentir incomodo y un poco mal. Actualmente no mucho, pero mis papas me recordaron repetidas veces que podría hacer algo para bajar de peso, entonces creo que me lo podría empezar a tomar en serio.*
- *¿Desde cuándo vienen esos comentarios?*
- *Hace rato, desde 3° grado de primaria. Antes que haga futbol hacia pádel y básquet. Me cansaba rápido y a veces me dolían las extremidades porque yo tenía mucho peso, después pude bajar un poco, pero creo que puedo hacer un esfuerzo más. Antes de eso no hacia nada de deporte y ahí eran mas los comentarios, ahora disminuyeron un poco.*
- *¿Recibiste comentarios por parte de otras personas aparte de tu familia?*

- *Si, muchos me solían insultar por ser molesto, también se burlaban a veces de mi apariencia física.*
- *¿Recibiste comentarios positivos de tu cuerpo?*
- *Si, pero no de manera tan directa, por ejemplo, cuando rendía bien en un partido entiendo que fue por estar más flaco.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *Si, por ejemplo, con personas que hacen rutinas para intentar hacer un cambio. Eso estoy intentando hacer ahora, una rutina diaria para mejorar. También con personas que tienen mejor habilidad en los deportes, si dan consejos yo intento seguirlos.*
- *¿Cómo crees que te influye esa comparación?*
- *Depende. Ver videos de trucos hace que yo lo imite y me sirve para mejorar, me motiva. Y es negativa cuando intento hacer algo y sale mal, podría haber sido peligroso.*
- *¿Tuviste miedo a engordar alguna vez?*
- *Si, varias veces. Por eso empecé a comer menos. Había veces que comía muy poco para evitar subir de peso y le comentaba a mi papa lo que me pasaba y me ayudaba. Él decía que no era tan raro que no me pasa solo a mí, que podía hacer cosas para que esto se acabe.*
- *¿Hiciste dieta alguna vez?*
- *Si, dos veces con nutricionista. La primera dieta fue a los 7 u 8 años, no era ni muy estricta ni mala, era intermedia, pero la deje porque no me gustaba. A los 10 años fui a otro nutricionista que dio una dieta más estricta, eso me sirvió porque mis papas decían que se empezaron a ver cambios, en base a eso pude motivarme para hacer mas cosas.*
- *¿Cuál era el objetivo de la dieta?*
- *Bajar de peso.*
- *¿Hiciste cosas para sentirte o verte más delgado además de la dieta?*
- *Si, hacer deporte. Practicar en casa una rutina para sentirme mejor, para bajar de peso. A corto plazo me trae cansancio, pero se que a largo plazo me ayudaría bastante también en mejorar la resistencia, la habilidad, el dominio de la pelota, la velocidad.*
- *¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?*
- *Puede ser. A veces si, o sea cuando quise bajar de peso era porque si me preocupaba también como me veían.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *Si, por ejemplo, en los anuncios se suele usar personas que tienen un cuerpo que lo fueron desarrollando bien, por ejemplo, hombres musculosos, fisicoculturistas. Hay otras personas que desean eso, pero no pueden por su cuerpo.*
- *¿Cómo crees que influye en vos y en las personas de tu edad estos estereotipos?*
- *Quieren ser como ellos, pero no pueden. Siempre se elige alguien en específico, algunos hacen esfuerzo, pero no los elijen por su cuerpo o apariencia física.*

- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *Si porque creo que si voy con ropa que me quede justa me van a hacer burla. Yo uso ropa suelta, es un gusto que tengo hace bastante.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria actualmente?*
- *Desayuno. Almuerzo, meriendo y ceno. Una rutina que considero normal. Creo que podríamos comer mas saludable, igual si tomamos sopa por ejemplo y comer variado. Los fines de semana comemos comidas que podrían considerarse malas.*
- *¿Cuál sería esas comidas malas?*
- *Asado, gaseosas.*
- *¿Soles hacer picoteo entre comidas?*
- *Puede ser, traigo galletas algo para comer en la escuela.*
- *¿Qué importancia tiene la alimentación en tu vida?*
- *Creo que mas o menos. Puede ser bastante importante, pero no siempre es necesaria. Si no se pasa hambre no es necesaria.*
- *¿Alguna vez seguiste comiendo a pesar de que ya te habías llenado?*
- *Si, por sentir pena de que quede ahí.*
- *¿Y te paso dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?*
- *Si, algunas veces, pero por lo general no. Trato de comer hasta que me siento satisfecho.*
- *¿Soles fijarte los nutrientes y/o calorías de los alimentos que vas a consumir?*
- *No, no suelo fijarme en esas cosas.*
- *¿Hay algún alimento prohibido para vos?*
- *Creo que no, aunque cuando estamos en dieta seria las galletas dulces porque se que me va a hacer mal.*
- *¿Te paso de comerla igual?*
- *Si.*
- *¿Cómo te hizo sentir comer ese alimento “prohibido”?*
- *Mal, me da culpa porque mis papás hacen un esfuerzo.*
- *¿Te paso de sentir asco por algún alimento?*
- *Si, con el pescado. No me gusta el sabor.*
- *¿En que te basas para elegir los alimentos a consumir?*
- *Elijo por ejemplo galletas de salvado para reemplazar las dulces porque se que me van a hacer mejor. No siempre puedo elegir los mas saludables, como los dos por igual.*
- *¿En qué se diferencia el cuerpo actual con el que te gustaría tener?*
- *Menos peso me gustaría tener.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social relacionada con tu apariencia física o alimentación (como deberías verte o con lo que deberías comer)?*

- *Si, cuando recibo los comentarios de los que hablo anteriormente, que básicamente tendría que comer mejor y verme más delgado.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *Un 7 me parece.*

**Alumno N - 12 años.**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Las actitudes, los pelos en el cuerpo.*
- *¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?*
- *Ahora bien, no tengo problemas. Antes si porque tenía sobrepeso. Hace dos años fue.*
- *¿Qué hiciste en ese periodo?*
- *Hice dieta. Me la dio un nutricionista porque yo me veía mal y le dije a mi mamá así que ella me llevó porque también quería consultar por ella porque también tenía sobrepeso. Tenía que comer arroz integral, reducir porciones, comer un solo plato...*
- *¿Cómo te sentías al seguir esa dieta?*
- *Me sentí mucho mejor. La hice un año.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?*
- *Ahora no, solo el pelo que está muy largo y me lo quiero cortar. Antes sí, la panza, el cuerpo.*
- *¿Alguna vez recibiste comentarios positivos o críticas sobre tu cuerpo?*
- *Críticas no. Positivos sí, me dicen fachero.*
- *¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu peso?*
- *Sí, me daba sensación de tristeza.*
- *¿De donde crees que surge eso?*
- *De ver otras personas con mejores cuerpos.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *Yo no, pero mi abuela sí solía hacerlo.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *Sí, tener bíceps y esas cosas. Lo veo en redes sociales.*
- *¿Cómo crees que influye en vos y en las personas de tu edad estos estereotipos?*
- *Bastante mal porque los que tienen problemas con su cuerpo se sienten mal.*
- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *Ahora no, antes sí elegía ropa más grande.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria?*
- *Ya no hago dieta, pero me cuido en las raciones. Como 3 veces al día, no suelo desayunar. Entre comidas a veces como galletas o algún chocolate. Acá en la escuela a veces como pebete.*
- *¿En qué te basas para elegir los alimentos?*

- *Trato de comer carbohidratos y proteínas. Pero como lo que me gusta.*
- *¿Te fijas en las calorías de los alimentos?*
- *No. Ya no le doy importancia como antes. Hace dos años sí. Antes comía mucho menos y me sentía mal.*
- *¿Elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?*
- *No*
- *¿Alguna vez no pudiste parar de comer?*
- *Sí, de vez en cuando. Después de eso me sentía mal y pensaba que no tenía que comer así porque iba a engordar.*
- *¿Tenes alimentos prohibidos?*
- *No, siempre comí lo que quería.*
- *¿Qué pensamientos tenés respecto a tu cuerpo? Por ejemplo, al verte al espejo, ¿Qué se te viene a la cabeza?*
- *Que estoy bien, me gusta como me veo. Antes me sentía mal y triste, pensaba que si no adelgazaba no iba a conseguir a nadie.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social relacionada con tu apariencia física o alimentación (como deberías verte o con lo que deberías comer)?*
- *Sí, mas que todo de mi familia que me decían no tenés que comer tanto, vas a estar obeso.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *Y ahora podría decir que un 10.*

**Alumno O - 13 años.**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Mas pelos en los brazos, en el cuerpo. La altura un poco también.*
- *¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?*
- *Bien, supongo que bien.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?*
- *Sí, comer mas, alimentarme bien, últimamente estoy comiendo mas o menos, no tan saludable.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria?*
- *Arroz, mucha carne, pero pocas verduras. Desayuno galletas y chocolatada. Después almuerzo, meriendo y ceno. Creo que tendría que incorporar más verduras, aunque no me gusten.*
- *¿Por qué piensas que deberías comer más verduras?*
- *Porque hago futbol y tenis, entonces necesito aumentar el tamaño de mi cuerpo, dejar de ser tan chiquito.*
- *¿Por qué motivo haces esos deportes?*

- *Porque mi papa es profe de tenis y hago desde chiquito y futbol porque me gusta empecé hace poco.*
- *¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o positivos sobre tu cuerpo?*
- *Si, negativos en la primaria en primer grado me decían que era muy flaquito, muy chiquito, muy petizo. Y cosas buenas me dicen ahora porque siento que mejoré mi apariencia, mi pelo, mi cara, ahora soy lindo supuestamente.*
- *¿Cómo te afectaron estos comentarios?*
- *Si me decían algo malo hacia cosas para mejorar. Empecé a comer más, pero me sentía muy lleno y me sentía mal, así que volví a comer normal como antes.*
- *¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu peso?*
- *Si, desde primer grado hasta cuarto o quinto. Me sentía muy chiquito e inseguro por estar flaquito.*
- *¿Tuviste miedo a engordar o adelgazar alguna vez?*
- *A engordar no. A adelgazar si puede ser porque no me gusta ser tan flaco y bajo.*
- *¿Realizaste alguna dieta alguna vez?*
- *No.*
- *¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?*
- *No, sinceramente no, pero los comentarios que me hacían antes no me gustaban tanto, pero ahora ya mejoré la apariencia.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *Podría ser. Cuando mi papá iba al gimnasio yo lo acompañaba y veía gente que estaba fuerte, niños que iban al gimnasio y yo quería ser como ellos, quería estar fuerte y mejorar.*
- *¿Te frustraba o te motivaba?*
- *Me motivaba, pensaba quiero ser así, pero yo estaba ahí echado, esperando a mi papá, jugando con el celu.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *Creo que no.*
- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *Si, las piernas, me visto con pantalones porque tengo las piernas muy flaquitas.*
- *¿Alguna vez sentiste culpa / asco de comer ciertos alimentos?*
- *Si, la berenjena y aceitunas. Con algunas vomito. Me dan asco. Directamente no las como.*
- *¿Tenes alimentos prohibidos?*
- *No, como variado. Cada tanto como lechuga. Estoy implementando algunas verduras. Como poquito.*
- *¿Por qué comes poquito?*
- *Porque me lleno rápido, siempre fui así, tengo el estomago chiquito.*
- *¿Qué importancia tiene la alimentación en tu vida?*

- Para no morir de hambre, de ansiedad. A veces me agarra ansiedad de comer algo aunque no tenga hambre, a la tarde por ejemplo, quiero picotear algo, cereales mas que nada o galletas.
- ¿Alguna vez no pudiste parar de comer?
- Si, casi todas las tardes, me da ansiedad y como la mitad mas o menos. Después de eso me calmo, me siento mas tranquilo.
- ¿Elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?
- No,
- Los fines de semana, ¿soles comer los mismos alimentos que durante la semana?
- Algunas veces como pizzas, hamburguesas, lomitos. Me gusta esa comida chatarra, es rica, me siento bien.
- ¿Si tuvieras que mencionar con algunas palabras como te sentís con tu cuerpo, que me dirías?
- Me siento bien, no tengo el cuerpo perfecto, pero supongo que está bien.
- ¿Experimentaste algún tipo de presión social relacionada con tu apariencia física o alimentación (como deberías verte o con lo que deberías comer)?
- Mm no.
- ¿En qué te basas para elegir los alimentos a consumir?
- Mas que todo para ser saludable, no andar lleno y tener fuerza, por las vitaminas.
- ¿Te fijas en nutrientes y/o calorías de los alimentos que consumís?
- No, como lo que hay, o si me compro algo es lo que tenga ganas en ese momento.
- ¿En que difiere tu apariencia actual con el cuerpo que te gustaría tener?
- Me gustaría pesar más, me siento muy flaco, me gustaría engordar.
- ¿De dónde surge ese deseo?
- Por el futbol porque veo jugadores grandotes, no veo tantos flaquitos, los veo fuertes.
- Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?
- Un 9 porque me gusta pero no es perfecto para decir 10.

**Alumna P - 13 años.**

- ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?
- Si, que cada vez voy creciendo más. A los 11 me bajó por primera vez. Me salieron vellos en las axilas.
- ¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?
- Me siento bien, mas segura. Me siento bien con mi cuerpo. Me gusta mi apariencia. Mi mamá me dice que no importa si tener un cuerpo diferente a los demás, lo quiero demasiado porque es mi cuerpo.
- ¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o críticas sobre tu cuerpo?
- Nunca me ha pasado, pero si hay gente que le dice cosas feas a los demás y eso está mal.
- ¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?

- *No tampoco. No recuerdo si me han comparado con alguien, creo que no.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?*
- *Si, mi mamá lo que siempre me dice es que tengo que alimentarme bien, mas sano.*
- *¿Hiciste dieta alguna vez?*
- *Si, cuando tenia 11 y 12 años. Tenia que comer verduras, frutas. Galletitas de agua también comía, de chocolates comía poquito.*
- *¿Cuál era el objetivo?*
- *Que no me duela tanto la panza, que no me sienta mal, que esté saludable.*
- *¿Te fijas en nutrientes y/o calorías de los alimentos que consumís?*
- *Cuando voy a comprar si me fijo en las calorías o que tiene ese alimentos y elijo que tenga baja calorías para evitar el dolor de panza o enfermedades.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria?*
- *Desayuno mate cocido, almuerzo mucha verdura, pero no hago dieta. En la cena como sopa o arroz. Acá en la escuela me compro algún pebete o galletitas, a veces.*
- *¿Qué importancia le das a la alimentación en tu vida?*
- *Que es importante para la salud.*
- *¿Hiciste o haces ejercicio?*
- *Si, hace mucho tiempo. Ponía en la tele un programa para hacer ejercicio, para imitarla. También iba a un lugar para hacer ejercicio. Ahora hago pádel. También camino mucho, hacemos ejercicio en el parque con mi familia.*
- *¿Cuál es el motivo que haces todo esto?*
- *Para tener fuerza, musculo en las piernas, es lo que me dice mi mama siempre.*
- *¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?*
- *Si, a veces me da vergüenza tener vellos en los brazos, axilas y panza. Mi mamá me dice que mas adelante puedo ver si quiero depilarme o no.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *Yo digo que sí, en las redes sociales se ve mucho eso, pero es importante no decir que el cuerpo de esa persona está mal o bien. Si es mas gorda o es mas flaca, porque cada uno tiene su propio cuerpo. A veces veo como a un compañero le dicen cosas feas del cuerpo por WhatsApp, pensé que era tipo Bullying, y está mal.*
- *¿Cómo crees que afecta esto?*
- *Me imagino que estaba mal después de todos esos insultos.*
- *¿Cómo te parece que es un cuerpo ideal?*
- *Un cuerpo que te resulta cómodo, normal. Si se siente incómodo puede hacer ejercicio, comer saludable. Cada uno tiene esa decisión.*
- *¿Alguna vez sentiste culpa / asco de comer ciertos alimentos?*
- *Mm no.*

- *¿Tenes alimentos prohibidos?*
- *No tampoco.*
- *¿Picoteas entre comidas?*
- *Milanesas mas que nada para evitar comer demasiado porque me dio un ataque al hígado hace poco.*
- *¿Alguna vez no pudiste parar de comer?*
- *Algo así, comí mucha cantidad, pero también era porque tenia muchos condimentos.*
- *¿Elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?*
- *Si me ha pasado, lo hago a veces, pero es para que no me duela la panza.*
- *Los fines de semana, ¿soles comer los mismos alimentos que durante la semana?*
- *Si, aunque mi papá compra muchas golosinas o comemos postre, a veces le digo que no para evitar el dolor de panza.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social relacionada con tu apariencia física o alimentación (como deberías verte o con lo que deberías comer)?*
- *Si, en las redes sociales hay mucha gente que es mala por eso no las utilizo tanto o le cuento a mi mamá si pasa algo. Me pasó que algunos me decían cosas de los lentes que uso, me decían “nerd” y de ahí siento inseguridad por usarlos. Mis papas quieren que me opere de los ojos para que deje de usar lentes.*
- *¿Qué pensamientos tenés respecto a tu cuerpo? Por ejemplo, al verte al espejo, ¿Qué se te viene a la cabeza?*
- *Al verme hay veces que me siento linda. A veces me peleaban y mi mama me decía que tengo que repetir palabras todos los días que eran “soy inteligente, soy hermosa, soy amable”. Así que cuando me veo me siento linda.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *Creo que elegiría un 10 aunque a veces, por momentos, pueda bajar ese número.*

**Alumno Q - 13 años.**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *Si, baje un poquito de peso.*
- *¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?*
- *Bien, estoy bajando un poquito de peso.*
- *¿Por qué estas bajando de peso?*
- *Estoy comiendo saludable y voy a futbol, me siento mejor. Algunos chicos me charlan, se burlan de mi cuerpo, me dicen gordo desde la primaria, mi hermano me cuida.*
- *¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o críticas sobre tu cuerpo?*
- *No, ninguno.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?*

- *Si, hacer gimnasia y no comer tanta grasa.*
- *¿Realizaste alguna dieta alguna vez?*
- *Si, actualmente. Estoy comiendo brócoli, bifes, fideos blancos, tomate, como un solo plato. Me la dio una doctora hace una semana aprox. porque tengo que bajar de peso porque tengo una enfermedad que hace que me desmaye y estoy medicado. También salgo a trotar.*
- *O sea que de actividad física haces futbol y salís a trotar, ¿Cuál es el motivo por el que haces esto?*
- *Si para bajar la panza porque algunas veces le digo a mi mamá que tengo que bajar de peso y no me hace caso así que salgo a trotar sin permiso.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *Mm no.*
- *¿En que difiere tu apariencia actual con el cuerpo que te gustaría tener?*
- *Me gustaría estar mas flaco, pero no tanto. No quiero que se me burlen mas.*
- *¿Te preocupaste por cómo se ve tu cuerpo alguna vez?*
- *No.*
- *¿Hiciste cosas para sentirte o verte más delgado?*
- *Dieta y ejercicio nomas.*
- *¿Elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?*
- *Puede ser, no me acuerdo pero creo que si.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria?*
- *Desayuno y almuerzo nada más. En la escuela a veces como pebete. A la tarde tomo un café y a la noche una taza de té.*
- *¿Qué importancia tiene la alimentación en tu vida?*
- *Mm no sé, no tanta.*
- *¿Tenes alimentos prohibidos?*
- *La lechuga porque no me cae bien y el aceite de oliva.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social relacionada con tu apariencia física o alimentación (como deberías verte o con lo que deberías comer)?*
- *Si que debía ser mas flaco, que tenia que comer menos para ser mas flaco, esas cosas.*
- *¿Alguna vez sentiste culpa / asco de comer ciertos alimentos?*
- *Y si, a veces como cosas que no tengo que comer como chocolates y así. Después me siento mal, también porque me hace doler la panza.*
- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *Uso buzos así (grandes), pero es porque me gustan.*
- *¿Tuviste miedo a engordar alguna vez?*
- *Si, siempre, siempre quiero bajar pero me cuesta.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*

- No se.

### **Alumno R - 13 años**

- *¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?*
- *La altura. Crezco muy rápido, ya superé la altura de mis papás, los granos y que sudo mucho más, tengo olor fuerte.*
- *¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?*
- *Bien porque no tengo ningún defecto que me haga sentir mal.*
- *¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?*
- *No, para eso está la vida, hay que aceptarse a uno mismo.*
- *¿Eso fue siempre así?*
- *Si, para mi sí.*
- *¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o positivos sobre tu cuerpo?*
- *Algunas veces que era muy lindo, otras veces que era malo y feo.*
- *¿Cómo te afectaron esos comentarios?*
- *No tanto, no les presté atención, no me importaban la verdad.*
- *¿Experimentaste momentos en los que no te sentías cómodo con tu peso?*
- *Si, cuando tenia 12. Ahora ya no porque me estoy enfocando en ganar peso. Antes pensaba que era muy gordo por así decirlo porque en realidad no era gordo, me sentía así y lo pensaba y después me di cuenta. Antes era muy flaco porque no comía mucho, después a los 11 empecé a ganar peso descontroladamente y pensé que estaba mal pero no lo estaba.*
- *¿Y que cambió?*
- *Pensé que si comía mucho no iba a poder hacer cosas que me gustaban como natación, pero después vi que no era así.*
- *¿Hiciste o haces ejercicio?*
- *Antes hacía natación y ahora crossfit. Deje natación porque me aburrí, antes me gustaba. Y ahora crossfit porque era un ejercicio que me gustaba y para gastar energía porque tenia mucha energía.*
- *¿Realizaste alguna dieta alguna vez?*
- *No, nunca tuve que hacer.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria?*
- *Hay veces que como más y veces que como menos. Ayer comí como 5 veces, yo me cocino a veces si me quedo con hambre. A la noche después del ejercicio me como algo con vitaminas para recuperar energía. Siempre desayuno, acá no como nada, después almuerzo. Voy viendo que necesito, si tengo algo sano lo como. Por ahí pico algo dulce que hace mi mamá. Me baso en las calorías que tiene y las vitaminas que me pueden dar.*
- *¿Qué importancia tiene la alimentación en tu vida?*

- *Me importa para crecer, ser mas fuerte, para tener las vitaminas. Antes necesitaba suplementarme con gomitas de vitaminas porque no comía bien, tenia peso bajo a los 10. Comía menos porque no me gustaba, no tenía apetito. Después a los 11 empecé a comer más, ahora como dos platos.*
- *¿Fue a propósito que empezaste a comer más?*
- *Fue porque tenia mas apetito.*
- *¿Alguna vez sentiste culpa / asco de comer ciertos alimentos?*
- *Culpa no, asco si porque comí un alfajor feo que hizo mi mama, pero lo escupí lejos para no lastimarla.*
- *¿Tenes alimentos prohibidos?*
- *Si, el chocolate porque me hace tener granos, problemas estomacales y dolor de panza. Prefiero no comerlo en tanta cantidad, pero si puedo a veces. No se me antoja tanto, si no necesito comerlo no lo cómo, solo cuando se me antoja.*
- *¿Qué pensamientos tenés respecto a tu cuerpo? Por ejemplo, al verte al espejo, ¿Qué se te viene a la cabeza?*
- *Que estoy ganando peso poco a poco y voy mejorando el físico que tengo.*
- *¿Tuviste miedo a engordar o adelgazar alguna vez?*
- *A adelgazar si, por eso empecé a comer más. Ahora quiero ganar mas peso.*
- *Los fines de semana, ¿soles comer los mismos alimentos que durante la semana?*
- *Si pero como mas cantidad o le agrego cosas. Tengo mas apetito. O también porque salgo con amigos. Seria también para tener más energía y nutrición. Por ejemplo los domingos no como tanto.*
- *¿Elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?*
- *No.*
- *¿Alguna vez no pudiste parar de comer?*
- *Si, muchas veces con papas fritas, hamburguesas, esas cosas. Pero después de eso o me siento lleno o parece que no comí nada (ríe)*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *Creo que no, a mi no me importa porque yo voy a decidir como quiero verme.*
- *¿En que difiere tu apariencia actual con el cuerpo que te gustaría tener?*
- *Me gustaría pesar mas y ser un poco mas grande.*
- *¿De dónde surge esa idea?*
- *Para ayudar a mis papas y a la gente porque me gustaría ser entrenador y quiero ayudarlos a adelgazar o a comer bien, a cumplir sus objetivos.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social relacionada con tu apariencia física o alimentación (como deberías verte o con lo que deberías comer)?*

- Si porque mi familia me presionaba para que coma mas porque era muy flaco. Le tenia asco a la comida y me ayudaron para que no le tenga mas asco y entienda que tenia que comer. Creo que fue positiva.
- Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?
- Ahora un 10.

### **Alumna S - 13 años**

- ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?
- No tantos, de hecho, ninguno.
- ¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?
- Depende el día, normalmente mal. No me gusta por muchas cosas que me han pasado. No me gusta sonreír. Me dijeron que tenía fea sonrisa así que no me gusta. Mi cuerpo en general básicamente.
- ¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o positivos sobre tu cuerpo?
- Sí, toda la vida. La mayoría vienen por parte de mi familia porque si se da cuenta tengo dientes de conejo. Cuando era más chica a los 7 me decían conejo, también me pegaban. Hace un año una examiga me dijo dientuda y un montón de cosas. Insinuaban que era trava. Si me afectan, pero ya no me importa tanto.
- ¿De qué manera sentís que te afectaron?
- Emocionalmente y también dejé de comer, vomitaba, me sentía mal.
- ¿Cuándo fue esto?
- Dejar de comer fue reciente. Empecé a tenerle asco y me obligan a comer porque me puedo desmayar. No desayuno generalmente porque no me gusta, no me siento bien. Evito comer. Tuve pensamientos sobre suicidio por este tema, cuando era chiquita quería matarme, a los 7 años, por los comentarios que me hacia mi propia familia.
- ¿Hiciste estas cosas para sentirte o verte más delgada?
- Sí, de hecho, llegué a bajar un montón de peso. Actualmente peso lo mismo que cuando tenia 8 años y me sigue faltando bajar, pero voy a mi ritmo. Hay veces que no quiero comer, pero me obligan.
- ¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?
- Mi sonrisa y la forma de mi cara, para sentirme mejor conmigo misma.
- ¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?
- Sí, todo el tiempo. Hay veces que veo otras personas y digo si tuviera eso seria mejor. Me comparo con amigos, gente que tengo alrededor, conocidos. Pienso por que no soy como ellos, que me falta para ser como ellos.
- ¿En que difiere tu apariencia actual con el cuerpo que te gustaría tener?
- Ser mas flacas y no tener tantas ojeras. También me dijeron mapache.

- ¿Realizaste alguna dieta alguna vez?
- Sí, cuando era más chica, pero por intoxicaciones.
- ¿Cómo es tu rutina alimentaria?
- Depende el día hay veces que, como una sola vez, otras veces dos. A veces como galletas porque me obligan a merendar. Como mas verduras que otra cosa. Deje de comprarme cosas en la escuela.
- ¿En qué te basas para elegir los alimentos a consumir?
- Elijo los que me gustan y los que hay en mi casa.
- Me comentaste que a veces vomitabas los alimentos, ¿Cuál era el motivo?
- A veces por nervios. De tener esa sensación tan fuerte de haber comido, vomitaba.
- ¿Hiciste o haces ejercicio?
- Fútbol hace un año. Hice deporte toda mi vida, pero por prejuicios no me dejaban hacer fútbol.
- ¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?
- Sí, socialmente sí, que este bien ya es otra cosa.
- ¿Cómo es ese cuerpo?
- Básicamente la persona que es flaca y cumple los estándares que tiene la mayoría como si es hombre tiene que tener músculos, y si es mujer tener cierta altura, cosas banales.
- ¿Dónde ves que se difunde eso?
- En todos lados, en la tele, las redes sociales. En el día a día no tanto porque no es que hay alguien que sea hegemónicamente perfecto, la perfección es muy subjetiva. Algunos cumplen tal y como dice la mayoría y otros que no y eso no quita el hecho de que sean bonitas.
- ¿Cómo crees que influye esto en chicos de tu edad?
- Hay gente como yo que le importa y dice pucha por que no puedo ser como ellos y otros no le dan mucha importancia. Para gente que ha sufrido comentarios y han sido denigrados toda su vida por su físico, es fuerte.
- ¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?
- Normalmente no uso short porque no me gustan mis piernas y uso ropa ancha porque es más cómoda.
- ¿Alguna vez sentiste culpa / asco de comer ciertos alimentos?
- Sí, por momentos siento asco de todos los alimentos. Después a veces vomito.
- ¿Alguna vez no pudiste parar de comer?
- Sí, a veces pasaban días que no comía nada, solo agua, entonces comía, me sentía mal y devolvía. Me sigue pasando, pero una vez al mes aprox., a veces más o menos, según mi situación emocional.
- ¿Elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?
- Sí, pero me conenzo muy rápido de las cosas, me digo "no tengo hambre" y aunque no sea cierto me la termino creyendo.

- ¿Qué tipo de alimentos son los que más consumís?
- Depende el día, pero no como muchos alimentos, mas que nada tomo agua. Como verduras.
- ¿Te fijas en nutrientes y/o calorías de los alimentos que consumís?
- Si puedo si lo veo, pero trato de no darle importancia porque me hago la cabeza. Me paso de hacer cálculos de si como esto voy a subir tanto de peso.
- ¿Qué pensamientos tenés respecto a tu cuerpo? Por ejemplo, al verte al espejo, ¿Qué se te viene a la cabeza?
- Normalmente me digo “sos horrible boluda” o “no podés ser tan fea hermana”, a veces me digo “estas fachera”
- Los fines de semana, ¿soles comer los mismos alimentos que durante la semana?
- Directamente no como, como porque me obligan mi familia y amigas también.
- ¿Compartiste lo que pensás y/o sentís respecto de tu cuerpo con alguien?
- Mm no, mejor no hablarlo porque no me entienden, me dicen que es para llamar la atención.
- ¿Experimentaste algún tipo de presión social relacionada con tu apariencia física o alimentación (como deberías verte o con lo que deberías comer)?
- Si, muchas amigas me decían tener que dejar de comer esto, hacer esto. Yo lo hacia y me hacia mal, una vez casi me muero por deshidratación. Me dijeron que coma algo con sal. Me levantaba por inercia y buscaba cualquier cosa para encontrar el sentimiento de estar vivo cuando literalmente me estaba matando.
- Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?
- Un cero (ríe). Na no se, a veces un 3?

**Alumna T - 13 años.**

- ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo ahora que entraste en la pubertad?
- Muchos granos pueden ser, tengo atracones de comida también.
- ¿Cómo son estos atracones?
- Todo el día tengo hambre, en realidad ganas de comer por aburrimiento, sin apetito.
- ¿Alguna vez no pudiste parar de comer?
- Si a veces.
- ¿Cómo te sentís acerca de tu propio cuerpo y apariencia física?
- La verdad no me importa mucho que digamos.
- ¿Crees que hay cosas que deberías cambiar de tu apariencia física?
- No, me considero bien de salud así que no.
- ¿Alguna vez recibiste comentarios negativos o positivos sobre tu cuerpo?
- Si, que tengo sobrepeso, algunos me dicen que soy fea y otros que soy linda. Algunos compañeros me lo dijeron.
- ¿Cómo te afectaron esos comentarios?

- *Ahora no me importan, antes sí. Hace 2 años tuve un momento donde quería dejar de comer porque me decían gorda.*
- *¿Y dejaste de comer o que hiciste?*
- *Si, deje de desayunar. En el momento no podía hablarlo con nadie. Me veían que no comía y me decían que coma.*
- *¿Hiciste o haces ejercicio?*
- *Vóley y handball hace un año. Lo hago para matar el tiempo y porque me gusta.*
- *¿Comparaste alguna vez tu cuerpo con el de otras personas?*
- *Sí, con las chicas de mi edad, algunas son mas lindas, tienen mejor cuerpo. Antes lo hacía más, ya no tanto.*
- *¿Tuviste miedo a engordar alguna vez?*
- *Si, deje de comer y me pesaba constantemente.*
- *¿Hiciste cosas para sentirte o verte más delgada?*
- *Solo dejar de comer.*
- *¿Preferís disimular alguna parte de tu cuerpo a la hora de vestirte?*
- *Mm no uso ropa apretada, solo holgada para verme mas delgada.*
- *¿Crees que socialmente se transmite la idea de un cuerpo ideal?*
- *Si, chicas delgadas, con curvas.*
- *¿Dónde lo ves?*
- *En redes sociales y porque chicas hablan de eso, compañeras.*
- *¿Cómo crees que influye en vos y en las personas de tu edad?*
- *Mal porque creo que se pueden sentir inseguros algunos porque no se ven de esa manera. En mí también influyó.*
- *¿Cómo es tu rutina alimentaria?*
- *Ahora como bastante. Acá como algo que me comparten, después almuerzo, meriendo y ceno.*
- *¿Qué alimentos suelen comer?*
- *Arroz, milanesas, pollo, café, también ceno chocolatada o yogurt con cereales.*
- *¿Picoteas algo entre comidas?*
- *Mm no.*
- *¿En qué te basas para elegir los alimentos a consumir?*
- *Lo que me dan, lo que hay.*
- *¿Te fijas en nutrientes y/o calorías de los alimentos que consumís?*
- *No.*
- *Los fines de semana, ¿soles comer los mismos alimentos que durante la semana?*
- *Como mas comida chatarra, gaseosa.*
- *¿Qué pensamientos tenés respecto a tu cuerpo? Por ejemplo, al verte al espejo, ¿Qué se te viene a la cabeza?*

- *Ahora me considero que estoy bien, no me considero linda ni fea. No me importa mucho ahora.*
- *¿Elegiste dejar de comer a pesar de que seguías con hambre?*
- *Si, antes, actualmente ya no.*
- *¿Experimentaste algún tipo de presión social relacionada con tu apariencia física o alimentación (como deberías verte o con lo que deberías comer)?*
- *Si algunas veces, excompañeras me dijeron que debería dejar de comer para adelgazar.*
- *¿En que difiere tu apariencia actual con el cuerpo que te gustaría tener?*
- *Capaz que si, pero estoy conforme actualmente con el cuerpo que tengo. Antes no.*
- *¿Crees que se modificó el cuerpo que tenías?*
- *La verdad que no se, creo que si estoy diferente a como era antes.*
- *Del 1 al 10, ¿cuánto te gusta tu apariencia física?*
- *8, otros días 9.*

## COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES

### AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Yo María Trinidad Ridao, identificado con DNI No. 41.595.931;  
Teléfono: 3804-243347; E-mail: trinidadridao@gmail.com autor del trabajo de  
grado/posgrado titulado "El impacto de la autopercepción de la imagen corporal en la conducta alimentaria de los adolescentes"  
presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar al título de Licenciatura en Psicología  
de Ciencias de la Salud – Fundación Barceló; autorizo a la **Biblioteca Central del Instituto Universitario**  
en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la  
visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado/posgrado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la misma a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central sin producir cambios en el contenido; la consulta y la reproducción a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de la Tesis Instituto Argentino de Estudios Superiores (I.A.E.S.)

#### 2. Identificación de la tesis:

**TITULO del TRABAJO:** "El impacto de la autopercepción de la imagen corporal en  
la conducta alimentaria de los adolescentes"

Director/Tutor: Lic. Emanuel Guaraglia

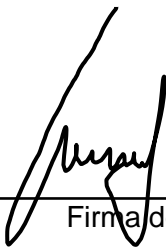
Fecha de defensa 29 / 08 / 2024

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:

a) **Texto completo** a partir de su aprobación

b) **NO AUTORIZO** su publicación

**NOTA:** Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO serán difundidas en el catálogo de la biblioteca (*catalogo.barcelo.edu.ar*) mediante sus citas bibliográficas completas y disponibles sólo para consulta en sala en su versión completa en la biblioteca.



Firma del Autor

Ridao, María Trinidad



Firma del Director/Tutor

Lic. Guaraglia, Emanuel

Lugar La Rioja, Argentina

Fecha 23 / 08 / 2024