



UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
GESTIÓN DE BIBLIOTECAS



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

1 de 2

Neiva, 26 de Septiembre de 2022

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

El (Los) suscrito(s):

Angie Paola Baquero Osorio _____, con C.C. No. 1000855523 _____,

Danna Lucia Guzman Castro _____, con C.C. No. 1003814963 _____,

Yesenia Torres Macias _____, con C.C. No. 1075320879 _____,

Autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado o monografía titulado Ideales corporales e imagen corporal en las mujeres y hombres jóvenes de la Universidad Surcolombiana de Neiva presentado y aprobado en el año 2022 como requisito para optar al título de Psicólogas;

Autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que, con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales “open access” y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
GESTIÓN DE BIBLIOTECAS



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

2 de 2

Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.

- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores” , los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma: Angie Baquero

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma: [Signature]

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma: Yesenia Torres M.

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
GESTIÓN DE BIBLIOTECAS**



DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO

CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	1 de 4
---------------	---------------------	----------------	----------	-----------------	-------------	---------------	---------------

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO: Ideales corporales e imagen corporal en las mujeres y hombres jóvenes de la Universidad Surcolombiana de Neiva.

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Baquero Osorio	Angie Paola
Guzman Castro	Danna Lucia
Torres Macias	Yesenia

DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Cortes Polania	Roberto

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Cortes Polania	Roberto

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Psicólogas.

FACULTAD: Ciencias Sociales y Humanas.

PROGRAMA O POSGRADO: Psicología.

CIUDAD: Neiva **AÑO DE PRESENTACIÓN:** 2022 **NÚMERO DE PÁGINAS:** 180

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	2 de 4
---------------	---------------------	----------------	----------	-----------------	-------------	---------------	---------------

Diagramas___ Fotografías___ Grabaciones en discos___ Ilustraciones en general___
Grabados___ Láminas___ Litografías___ Mapas___ Música impresa___ Planos___
Retratos___ Sin ilustraciones___ Tablas o Cuadros X

SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento: No aplica.

MATERIAL ANEXO: No aplica.

PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o Meritoria): No aplica.

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

<u>Español</u>	<u>Inglés</u>	<u>Español</u>	<u>Inglés</u>
1. <u>Ideales corporales</u>	<u>Body ideals</u>	6. _____	_____
2. <u>Imagen corporal</u>	<u>Body image</u>	7. _____	_____
3. <u>Jóvenes</u>	<u>Young people</u>	8. _____	_____
4. <u>Corporalidad</u>	<u>Corporality</u>	9. _____	_____
5. <u>Sociedad</u>	<u>Society</u>	10. _____	_____

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

El contexto socioeconómico actual, impone un ideal corporal específico relacionado con el logro de éxito y aceptación social. Lo anterior lleva a que los sujetos interioricen en sus subjetividades aquellos ideales corporales, dada la satisfacción que puede generar en sus vidas, sin embargo, puede llevar a que desarrollen una imagen corporal negativa, en donde se rechaza la imagen real porque no se ajusta a la imagen ideal propuesta por el entorno social, desencadenando en problemas de salud mental y física. El objetivo de esta investigación fue comprender los ideales corporales y la imagen corporal desde los significados y vivencias de las mujeres y hombres jóvenes, por medio de un enfoque cualitativo y diseño fenomenológico-hermenéutico. Los sujetos de estudio fueron seis (6)



jóvenes estudiantes de la Universidad Surcolombiana de Neiva y para la recolección de información se utilizó como técnica la entrevista semiestructurada y grupo focal. Se encontró que los ideales corporales han sido encarnados por los jóvenes a partir de la imagen corporal, y estos corresponden a los expuestos por el entorno social, no obstante los jóvenes enuncian una mirada crítica, en donde consideran relevantes los ideales que contribuyen a desarrollar una imagen corporal positiva. Asimismo se evidenció que los jóvenes, específicamente las mujeres desarrollaron una imagen corporal negativa, la cual prevaleció en la etapa de la adolescencia y se compuso de percepciones, pensamientos y sentimientos negativos hacia su cuerpo, además realizaron conductas de riesgo como lo fue dietas extremas y ejercicio excesivo.

ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

The current socioeconomic context imposes a specific body ideal related to the achievement of success and social acceptance. This leads the subjects to internalize in their subjectivities those body ideals, given the satisfaction it can generate in their lives, however, it can lead them to develop a negative body image, where the real image is rejected because it does not conform to the ideal image proposed by the social environment, triggering mental and physical health problems. The objective of this research was to understand body ideals and body image from the meanings and experiences of young women and men, through a qualitative approach and a phenomenological-hermeneutic design. The subjects of the study were six (6) young students of the Universidad Surcolombiana of Neiva and the semi-structured interview and focus group were used as a technique for the collection of information.

It was found that body ideals have been internalized by young people from the body image, and these correspond to those exposed by the social environment, however young people enunciate a critical view, where they consider relevant the ideals that contribute to develop a positive body image. It was also evidenced that young people, specifically women, developed a negative body image, which prevailed during adolescence and was composed of negative perceptions, thoughts and feelings towards their body, in addition to risky behaviors such as extreme diets and excessive exercise.



SC 7384-1 SA-CERE 59726 OS-CER 59765

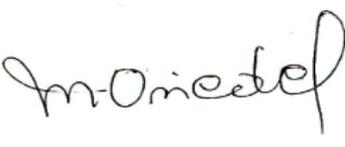
CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	4 de 4
---------------	---------------------	----------------	----------	-----------------	-------------	---------------	---------------

APROBACION DE LA TESIS

Nombre Presidente Jurado: Felipe Ernesto Parrado Corredor

Firma: 

Nombre Jurado: Myriam Oviedo Cordoba

Firma: 

Nombre Jurado: Myriam Cristina Fernandez Cediell

Firma: 

**Ideales Corporales e Imagen Corporal en las Mujeres y Hombres Jóvenes de la
Universidad Surcolombiana de Neiva**

Angie Paola Baquero Osorio

Danna Lucia Guzman Castro

Yesenia Torres Macias

Universidad Surcolombiana

Facultad de Ciencia Sociales y Humanas

Psicología

2022

Índice

Delimitación del Tema.....	Pág. 5
Planteamiento del Problema.....	Pág. 6
Justificación.....	Pág. 12
Antecedentes.....	Pág. 14
Objetivos.....	Pág. 22
<i>Objetivo General</i>	Pág. 22
<i>Objetivos Específicos</i>	Pág. 22
Referente Teórico.....	Pág. 22
<i>Ideal Corporal</i>	Pág. 22
<i>Imagen Corporal</i>	Pág. 28
<i>Diferencia de los Ideales Corporales en los Sexos</i>	Pág. 31
<i>Jóvenes</i>	Pág. 32
Metodología.....	Pág. 35
<i>Enfoque y Diseño</i>	Pág. 35
<i>Participantes</i>	Pág. 36
Población.....	Pág. 36
Sujetos de Estudio.....	Pág. 36
<i>Criterios de Inclusión</i>	Pág. 37
<i>Técnicas e Instrumentos de la Investigación</i>	Pág. 38
<i>Procedimientos de la Investigación</i>	Pág. 39

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Resultados.....	Pág. 43
<i>Ideales Corporales</i>	Pág. 43
Acercamiento a los Significados.....	Pág. 43
<i>Concepciones</i>	Pág. 43
<i>Valoraciones</i>	Pág. 44
<i>Críticas</i>	Pág. 45
Cuerpo Sano, Cuerpo Bello.....	Pág. 47
<i>Ideal 1: Cuerpo Sano</i>	Pág. 48
<i>Ideal 2: Cuerpo Bello</i>	Pág. 50
<i>Ideales Corporales a Seguir</i>	Pág. 53
Socialización.....	Pág. 55
<i>Comentarios o Sucesos Significativos</i>	Pág. 55
<i>Medios de Comunicación</i>	Pág. 58
<i>Imagen Corporal</i>	Pág. 59
Percepciones.....	Pág. 59
Pensamientos.....	Pág. 61
Sentimientos-Emociones.....	Pág. 63
Conductas.....	Pág. 65
<i>Impacto de los Ideales Corporales en la Imagen Corporal</i>	Pág. 70
Discusión.....	Pág. 72
Conclusiones.....	Pág. 75
Limitaciones.....	Pág. 77

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Recomendaciones.....	Pág. 78
Referencias.....	Pág. 80
Anexos.....	Pág. 89
<i>Anexo 1: Instrumento Entrevistas Semiestructuradas.....</i>	<i>Pág. 89</i>
<i>Anexo 2: Instrumento Grupo Focal.....</i>	<i>Pág. 90</i>
<i>Anexo 3: Observaciones Juicio de Expertos</i>	<i>Pág. 92</i>
<i>Anexo 4: Formato Consentimiento Informado</i>	<i>Pág. 97</i>
<i>Anexo 5: Tablas-Entrevistas Semiestructuradas.....</i>	<i>Pág. 98</i>
<i>Anexo 6: Tabla Grupo Focal.....</i>	<i>Pág. 153</i>
<i>Anexo 7: Tabla General.....</i>	<i>Pág. 167</i>

**Ideales Corporales e Imagen Corporal en las Mujeres y Hombres Jóvenes de la
Universidad Surcolombiana de Neiva**

Delimitación del Tema

Los ideales corporales (IDC) son características físicas prediseñadas que se han impuesto mediante discursos de poder, y le indica a los sujetos como deben lucir y mostrar sus cuerpos ante el mundo (Foucault, 2002; Foucault, 2005; Soley-Beltran, 2012). Estas características físicas configuran de manera diferencial la realidad individual de cada sujeto, específicamente en la forma en cómo viven sus cuerpos (Valenzuela & Meléndez, 2018), lo anterior hace referencia a la imagen corporal (IMC) que se entiende como “aquella representación que formamos mentalmente de nuestro propio cuerpo” (Schilder, 1983, pág. 15).

La investigación tiene como finalidad comprender los ideales corporales y la imagen corporal desde los significados y vivencias de las mujeres y hombres jóvenes que se encuentran entre las edades de 15 a 24 años, pertenecientes a la Universidad Surcolombiana sede Neiva, debido a que son temáticas poco estudiadas en nuestra región, asimismo responde a la problemática que acarrea la interiorización y obsesión por alcanzar los ideales corporales, dado que para lograrlos en algunas ocasiones se recurren a prácticas que ponen en peligro la vida de los sujetos, como lo son las cirugías o procedimientos estéticos, que muchas veces se realizan en establecimientos que no cumplen con las pautas de higiene y seguridad, además de que no cuentan con un personal médico adecuado (Torres Rojas et al., 2017). Asimismo, las dietas restrictivas, el ejercicio excesivo y la toma de pastillas o productos adelgazantes, hacen parte de

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

aquellas prácticas que son más cotidianas y normalizadas por los sujetos, sin embargo no les resta a las consecuencias que producen en la salud física (Valenzuela & Meléndez, 2019).

De la misma forma, en algunos sujetos la salud mental se ve afectada, ya que la obsesión por cumplir el objetivo de tener un cuerpo bello puede traer consigo insatisfacción con su cuerpo, y con ello afectaciones en el autoconcepto, autoestima, y autopercepción, generando una gran angustia y ansiedad (Parodi, 2015; Ballester & Guirado, 2003).

Planteamiento del Problema

Los ideales corporales son un conjunto de características físicas normativas, que se imponen como el deber ser del cuerpo, y responden a un contexto social y político, que varía según la época y la cultura (De la Morena López De la Nieta, 2019; Foucault, 2002; Foucault, 2005; Soley-Beltran, 2002).

El cuerpo se ve afectado por estos ideales corporales, y por medio de estos se controla y se disciplina a los sujetos. Este ejercicio de poder se desenvuelve en un auto-disciplinamiento del cuerpo, que se va incorporando según el contexto social, político y económico de cada tiempo histórico (Sojo Mora, 2019). Lo anterior, se puede evidenciar en el siglo XV y XVI, que corresponden a la época del Renacimiento, el cual se caracterizó por un renovado interés por el pasado grecorromano clásico, por lo cual el ideal de belleza femenina, era aquella perfección y simetría que inspiraba la cultura clásica griega. Asimismo, en las diferentes épocas históricas como el Barroco, el Rococó, o el Romanticismo se han divulgado características particulares de la belleza corporal, que contribuyeron a los intereses sociales y políticos que imperaron en cada época (De la Morena López De la Nieta, 2019).

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

En la actualidad (siglo XXI), el sistema neoliberal es el que rige. En este, el cuerpo es expuesto a través de los medios de comunicación como un objeto de consumo, que debe ser modelado de acuerdo a un ideal específico de cuerpo, el cual se puede llegar alcanzar por medio de los productos que ofrece el mercado, como son las cirugías plásticas, pastillas adelgazantes, maquillaje y otros muchos (Valenzuela & Meléndez, 2019), es decir aquel tipo de cuerpo responde a los intereses del sistema socioeconómico neoliberal. Así que, los IDC que el mercado socializa y que prevalecen en esta época, se caracterizan por un cuerpo perfecto, que es joven, delgado y ejercitado (Valenzuela & Meléndez, 2019) sinónimo de éxito, aceptación social, felicidad e incluso salud (Romero Juárez et al., 2017). Lo anterior lleva a que las personas interioricen en sus subjetividades los ideales corporales, dado que esto produce una satisfacción en sus vidas, es decir, un auto-reconocimiento y deseabilidad social, sin embargo, puede ocasionar una fractura en su imagen corporal, ya que aquella imagen ideal que se anhela no representa la realidad corporal del sujeto, lo anterior genera un malestar psicológico desarrollando así una imagen corporal negativa, en donde se rechaza la imagen real, y se recurre a prácticas corporales regulatorias de riesgo, como son las dietas estrictas, evitación del alimento, ejercicio excesivo, consumo de cirugías estéticas de riesgo, entre otros (Carballo & Campos, 2000; Ballester & Guirado, 2003). Y en la salud mental, ya que lo anterior repercute el desarrollo de algunas enfermedades mentales como lo es la ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, entre otros (Espósito, 2015).

La ISAPS (International Society of Aesthetic Plastic Surgery) menciona que en el 2019 hubo un aumento a nivel mundial de un 7,4%, en los procedimientos quirúrgicos y no quirúrgicos, el cual es superior al del 2018 (5,6%), en donde la mamoplastia de aumento sigue

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

siendo el procedimiento más frecuente, equivale al 15,8%, los otros procedimientos más populares son la cirugía de párpados, liposucción, rinoplastia y abdominoplastia (International Society of Aesthetic Plastic Surgery, 2020).

Con respecto al 2020, la ISAPS refiere una disminución de los procedimientos de cirugía plástica estética en un 10,9% debido a la pandemia por el COVID-19. Sin embargo Colombia ocupa el decimotercer lugar de los países que más realizan procedimientos quirúrgicos estéticos, además ocupa el tercer lugar de los países que registran la mayor cantidad de extranjeros que acceden a estos procedimientos, con un porcentaje de 21,8% (International Society of Aesthetic Plastic Surgery, 2021). De modo que, la alta demanda de estos procedimientos puede significar el anhelo de los sujetos por alcanzar aquella imagen ideal, dada la posibilidad de apropiarse de una imagen corporal positiva y lograr una aceptación social. Lo que provoca que algunas personas accedan a establecimientos estéticos que no cumplen con las normas de higiene y seguridad, anteponiendo el ideal sobre su salud (Torres Rojas et al., 2017; Londoño García & Zapata Usuga, 2018).

En Colombia, para el año 2015 se presentaron la muerte de 14 mujeres debido a la realización de procedimientos quirúrgicos estéticos, cifra que aumentó para el año 2016 en donde se presentaron 30 casos, y para el año 2017 se presentaron 13 casos, hasta el mes de octubre. En relación a las cifras anteriores, el 70% de los casos mencionados ocurrieron en la ciudad de Cali, y al menos tres de las víctimas registradas fueron intervenidas en clínicas que no cumplían con las normas de higiene y seguridad, además de no contar con personal certificado (Semana, 2017).

Según, un estudio desarrollado en la ciudad de Cali, en donde se realizó una recolección de cifras en relación a las muertes de mujeres durante procedimientos quirúrgicos estéticos entre

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

los años 1998-2015, reveló que la embolia grasa, el tromboembolismo pulmonar, y la hemorragia son las principales causas de muerte por cirugía estética, asimismo, muestra que el 2014 fue el año con más casos de muertes por procedimientos estéticos, siendo un total de nueve víctimas. Otro aspecto a resaltar es que en el 29% de los casos, los pacientes fallecieron durante el procedimiento, el 19% en las primeras 24 horas, y el otro porcentaje en los primeros 30 días (Galvis & Hormaza, s.f.).

Con lo anterior, se demuestra la gravedad que supone identificarse con aquellos ideales corporales que parten de la premisa de hacer sentir inadecuado a los cuerpos de los sujetos, además de la responsabilidad que tiene la sociedad, dado que antepone sus intereses económicos, es decir incentiva a que los sujetos modifiquen constantemente sus cuerpos de acuerdo al ideal, con el fin último de generar un consumo en aquellos servicios del mercado, lo cual puede provocar en algunas ocasiones la muerte (Soley-Beltran, 2012; Velenzuela & Meléndez, 2019).

Asimismo, se identificó que los ideales corporales contribuyen al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, entre ellos está la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracones de la alimentación y las formas incompletas o atípicas. Lo anterior es debido a la importancia que le otorga la sociedad a los cuerpos delgados, ya que son los considerados bellos, ideales y saludables, por lo cual la sociedad genera una presión altamente significativa en los sujetos, llevándolos a desarrollar alteraciones en su imagen corporal, asimismo a recurrir a conductas alimentarias de riesgo, que pueden ser la base para padecer un trastorno de la conducta alimentaria, los cuales tienen un alto riesgo de mortalidad (Ministerio de salud y Protección social & Ministerio de Ciencia Tecnología e Innovación [Minsalud & Colciencias], 2015; Maganto & Cruz, 2000; Gualdron Castañeda, 2020; Carballo & Campos, 2000).

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

En la Encuesta Nacional de Salud Mental, realizada en Colombia en el 2015, indaga sobre las conductas de riesgo alimentario, las cuales hacen referencia a los síntomas más representativos de los trastornos del comportamiento alimentario. Los resultados que tuvo la encuesta con respecto a la población adolescente (12 a 17 años), expone que el 9,5% de los varones y el 8,8% de las mujeres reporta algún tipo de comportamiento de riesgo alimentario. Se pudo observar que los varones adolescentes son los que más reportan atracones de comida, (período de ingesta en la que la persona consume una cantidad de alimentos superior a lo normal, sintiendo una falta de control con lo que se ingiere) con una cifra de 6,8%, en comparación con las mujeres que presentan una cifra de 5,4% (Minsalud & Colciencias, 2015).

En esta misma encuesta, se encontró que en el grupo de adultos jóvenes (18 a 44 años), el 8,7% de hombres y el 9,7% en mujeres reporta algún tipo de conducta de riesgo alimentario, siendo las cifras de las mujeres más altas, en comparación con los hombres en todas las conductas de riesgo exploradas, por lo cual poseen un mayor riesgo. En las conductas de dieta las mujeres reportan un 3,2% versus un 1,9% de los hombres; en el miedo a no poder parar cuando se come cualquier cosa, el 2,6% lo reportan las mujeres y el 2% los hombres; y con respecto a la conducta que refiere a atracones se encuentra una similitud en las dos poblaciones, en donde las mujeres tienen una cifra de 5,9% y los hombres de 5,6 % (Minsalud & Colciencias, 2015).

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos observar que las mujeres reportaron más prevalencia al tener conductas alimentarias de riesgo que los hombres, y la población más afectada son las adultas jóvenes. Asimismo, los atracones afectan a las dos poblaciones, y es la conducta de riesgo que más prevalece en Colombia. Con respecto a las regiones, se encontró que los departamentos que se encuentran en la zona central del país, son los que reportan mayores

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

conductas de riesgo, como el caso de Bogotá con una cifra de 11,4% (Minsalud & Colciencias, 2015). Lo cual es algo esperado, ya que los trastornos alimentarios son más comunes en las ciudades industrializadas (Cortes Mejía et al., 2003).

Según el Boletín de Salud Mental en niños, niñas y adolescentes, “entre 2009 a 2017 se atendieron 38.896 personas de 0 a 19 años con diagnóstico de anorexia, con un promedio de 4.322 pacientes atendidos por año, el 60,8% eran de sexo femenino” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018, pág. 12). Por lo cual, el trastorno de anorexia es otra de las enfermedades mentales que tiene mayor frecuencia en esta población, y es la causa por la que más se acude al servicio de salud.

Los ideales corporales han sido considerados por mucho tiempo un problema exclusivamente de mujeres, debido a esto, se ha estudiado menos la percepción que tienen los hombres de su cuerpo (Romero Juárez et al., 2017). Sin embargo, se han encontrado investigaciones que confirman que la insatisfacción corporal de los hombres ha aumentado durante las últimas tres décadas, de un 15% a un 43%, haciendo esas tasas similares a las encontradas en mujeres (Garner, 1998; Goldfield et al., 2006).

Dado a lo anterior, se vuelve relevante investigar cómo los jóvenes entienden, significan y vivencian de manera singular los ideales corporales y la imagen corporal, por lo tanto se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los significados y las vivencias que tienen las mujeres y hombres jóvenes de la Universidad Surcolombiana de Neiva acerca de los ideales corporales y la imagen corporal?

Justificación

El actual contexto socioeconómico neoliberal impone los ideales corporales como necesidades, deseos y anhelos en las subjetividades de los individuos, ya que lucir un cuerpo delgado, joven y ejercitado supone ser feliz, exitoso, atractivo y ser aceptado socialmente. Lo anterior moviliza a que algunos sujetos prioricen en sus vidas el cuidado de su apariencia física, que se traduce en un constante consumo de productos y servicios de belleza, dado que los cuerpos que no se enmarcan en el ideal son considerados inadecuados y en consecuencia rechazados, asimismo alcanzar el ideal conlleva a que el sujeto se apropie de una imagen corporal positiva (Castro-Gómez, 2010; Valenzuela & Meléndez, 2019; Soley-Beltran, 2012; Bauman, 2004; Torres Rojas et al., 2017; Foucault, 2002; Foucault, 2005). Sin embargo, aquella interiorización y obsesión por alcanzar el ideal corporal puede llevar a que los sujetos recurran a prácticas corporales regulatorias que ponen en riesgo sus vidas, afectando su salud física y mental (Ballester & Guirado, 2003; Espósito, 2015). Así que, la sociedad lleva a que algunos sujetos antepongan la valoración de un cuerpo ideal sobre la salud física y mental, debido a la posibilidad de apropiarse de una imagen corporal positiva y la aceptación social que supone tener aquel tipo de cuerpo.

Dada la anterior problemática, resulta de gran interés adentrarnos a la valoración que realizan los sujetos en torno a los ideales corporales e imagen corporal, y cómo esos fenómenos han trazado sus vivencias. Por lo cual, la investigación busca acercarse a la comprensión de los ideales corporales por medio de las valoraciones, concepciones y críticas, asimismo de entender cuáles ideales corporales conciben y siguen las mujeres y hombres jóvenes de la Universidad Surcolombiana de Neiva. De igual forma se aproxima a la manera en que vivencian sus cuerpos,

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

es decir la imagen corporal, por medio de los sentimientos-emociones, pensamientos y conductas que les genera la percepción de sus cuerpos. Lo anterior toma en cuenta la singularidad que proporciona el contexto en el que se encuentran, ya que son jóvenes universitarios latinoamericanos, localizados en Colombia, específicamente en la ciudad de Neiva, además de las posibles diferencias que se pueden presentar según el sexo.

De esta manera la investigación aportará temáticas poco estudiadas a nivel regional, pues con la revisión bibliográfica encontramos que hay pocos estudios realizados en Neiva que aborden estos temas. De igual modo, esta investigación resalta la importancia de estudiar como los sujetos encarnan en sus subjetividades fenómenos sociales, como lo son los ideales corporales.

Por otra parte, los resultados de esta investigación contribuyen a ser un referente para que la Universidad Surcolombiana y demás instituciones académicas, implementen en su agenda proyectos e intervenciones enfocadas en promover una valoración de los cuerpos independientemente de sus características físicas. Asimismo esto aportará conocimientos a los estudiantes y profesionales de la salud, dado que las experiencias y significantes que ponen de relieve los participantes dan a comprender uno de los factores que puede llegar a desencadenar los trastornos de la conducta alimentaria. Por otra parte, la investigación destaca la importancia de las acciones que deben tomar las entidades nacionales encargadas del control de la publicidad, dada las imágenes inalcanzables, manipuladas y perfectas que retratan una belleza corporal relacionada al consumo de un producto, debido a que promueven una distorsión en la autopercepción de los cuerpos de los consumidores.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Agregando a lo anterior, esta investigación motiva a que se realicen futuros estudios con poblaciones que no se tuvieron en cuenta como lo serían los sujetos que se encuentran en la infancia, adultez y en la vejez. Además, se torna interesante abarcar el tema de los ideales corporales e imagen corporal en personas trans, no binarias, y diferentes identidades de género.

Antecedentes

El autoconcepto se va configurando dada la interacción que mantiene con los ideales corporales impuestos socialmente. De esta manera, Mejía Calle (2018), observa que las jóvenes de su investigación tienen una relación no negativa con el autoconcepto, pues, a pesar de sentirse un poco inconformes con lo que la sociedad ha impuesto, no se sienten afectadas negativamente al ver imágenes que enaltecen los cuerpos perfectos e incluso algunas lo ven como motivación o referentes para sus vidas, para mejorar su salud y lograr una mayor disciplina con el ejercicio. Claro está, que en todo momento se afirma que esto se ve como positivo si no se lleva a un extremo. Aunque algunas mujeres afirmaron que esa misma motivación de realizar ejercicio, era causante de su desmotivación ya que al compararse con su referente no veían los mismos resultados, por lo que optan por ignorar las publicaciones de ellos.

Aunque las mujeres del estudio anterior no presentaron distorsión en su autopercepción, en el estudio de Torres Rojas et al. (2017), se evidenció que la principal influencia en la decisión de realizarse cirugías plásticas, es observar a otras personas con buenos resultados al pasar por estos procedimientos y a su vez el reforzamiento social, (entendido como reforzadores verbales de aceptación) que generalmente suelen estar presentes luego de realizarse las cirugías. Por lo tanto, para las mujeres de la investigación modificar sus cuerpos por medio de cirugías estéticas

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

represento la oportunidad de desarrollar una imagen corporal positiva, es decir, sentirse bien consigo misma y lograr una aceptación por parte de las demás personas.

Lo relevante de esta investigación es que el medio social donde interactuamos influye en el autoconcepto corporal y muchas veces motiva a realizar prácticas regulatorias, como las cirugías estéticas. La población de mujeres adultas se ven más influenciadas por llevar ideales de belleza, ya que la edad va marcando algunos cambios sobre el cuerpo, en especial a las mujeres que han tenido hijos. Algunas mujeres relataban que después de realizarse las cirugías estéticas, sus relaciones sexuales mejoraron bastante (Torres Rojas et al., 2017).

La realización de prácticas y comportamientos encaminados a la modificación corporal, se debe a la insatisfacción que presentan las personas frente a su imagen corporal, así lo demuestra el estudio de Medina Cascales (2018), el cual se enfocó en determinar la relación entre la imagen corporal percibida, deseada y real, y analizar sus relaciones con la adecuación conductual corporal y con la motivación muscular, en el cual se busca comprobar las diferencias entre sexos. Se encontró que los hombres se perciben con un menor índice de masa corporal que las mujeres, en cambio las mujeres tienden a percibirse con un mayor índice de masa corporal que los hombres.

Las conclusiones que se encontraron en el artículo anterior, también se hallaron en la investigación de Romero Juárez et al. (2017). Además se estableció que en los hombres el cuerpo es vivido como un instrumento para cumplir el rol de proveedores de la familia, y la construcción de la identidad masculina se centra en el trabajo.

En el estudio de Ramos et al. (2016), el cual tuvo como objetivo comprender las diferencias de acuerdo al género en el IMC (índice de masa corporal), la imagen corporal

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

(percepción y satisfacción) y las conductas establecidas para hacer dieta. Se encontró que la mayoría de las mujeres se perciben con sobrepeso en comparación a los hombres. Estas diferencias de género también se pueden observar en la satisfacción corporal, ya que en las mujeres esta es más baja, además, las diferencias de género no sólo afectan a la percepción y satisfacción que tienen las mujeres de su cuerpo, sino también las conductas que realizan para controlar su peso. Los ideales corporales no afectan solo la autopercepción, sino también la forma como se controla el peso con el fin de acercarse a ese imaginario social.

Rodríguez de la Cruz (2016), en su investigación demuestra que las mujeres asisten con más frecuencia a centros de estética (peluquerías, spa, centros de depilación, entre otros), además se halla una clara diferencia entre géneros en torno a los valores corporales. Las mujeres sienten más la presión social por pertenecer al prototipo ideal, en contraste, los hombres también lo sufren, pero es menor su intensidad. Esto demuestra que la cultura occidental establece una relación entre la feminidad y la belleza, relación elaborada por el sistema patriarcal manteniéndolas sumergidas en estos aspectos privados. Además, les hace creer que la belleza es necesaria para encontrar un hombre, con el fin de reproducirse y provocar agrado hacia los demás.

Lo anterior se sustenta en las conversaciones que mantienen las mujeres en las estéticas, las cuales se enfocan en lo que hacen para ser más bellas y en la comparación constante con famosos, ya que, según el sistema patriarcal impuesto socialmente de esto se trata la feminidad, de demostrar ser mujer mediante el maquillaje, la ropa y la dieta. En cambio, en las barberías se ve un contraste, pues el corte o la barba para los hombres no representa algo fundamental para sus vidas, ni para sus futuros, por lo cual sus conversaciones no giran en torno a lo que hacen

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

para ser más bellos, sino que giran en torno a sus trabajos, sus actividades y sus creaciones (Rodríguez de la Cruz, 2016).

Asimismo, en el artículo De la Morena López de la Nieta (2019), expone que la belleza es un factor social importante en la vida de las mujeres, dado que seguir aquellos ideales impuestos por la sociedad, en donde actualmente se enmarcan en la delgadez, y la piel blanca sin manchas, ni arrugas, trae consigo en la vida de las mujeres tener un futuro exitoso. En él realiza un recorrido por distintas épocas exponiendo los cánones de belleza que la mujer occidental practicaba. De esta forma se visibiliza como estos se han transformado poco a poco hasta llegar a los cánones que tenemos actualmente. Por lo cual concluye que los estereotipos de belleza se dedican a censurar los cuerpos reales anteponiendo la imagen de un cuerpo ideal, que fue creado para el disfrute de los hombres. Además, ese imaginario es histórico y social.

Con respecto a los discursos que normalizan estos ideales, se encontró que el artículo de Valenzuela y Meléndez (2019), se evidencia de manera homogénea dos discursos normalizadores del cuerpo femenino, el primero parte del cuidado de la salud y en oposición a la obesidad (discurso biomédico), y el segundo es el de la moda, el cual establece tendencias. Ambos favorecen la valoración de un cuerpo específico, el cual es delgado, saludable, está en forma y luce estético, pero existen diferencias según la clase socioeconómica. Para las mujeres de clase alta, el control corporal que ejerce el medio es más demandante, por lo tanto, el cuerpo valorado se enmarca en el hegemónico, asimismo el discurso del cuidado del cuerpo y las prácticas que realizan se centran en la valoración que le otorgan a la apariencia estética.

En la clase media, las mujeres valoran otros tipos de cuerpos, sin embargo siguen privilegiando los delgados. Para muchas de ellas lograr la delgadez es algo imposible ya que no

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

poseen suficiente tiempo por sus trabajos, ni dinero para llevarlo a cabo. En la clase baja los cuerpos delgados no son valorados atractivos, pero los curvilíneos y voluptuosos si lo son, por lo tanto para ellas el cuidado del cuerpo es un aspecto que se anhela, pero no es algo primordial en sus vidas (Valenzuela & Meléndez, 2019).

Este artículo evidencia los discursos normalizadores y la fomentación de prácticas regulatorias sobre el cuerpo, en donde las dietas, el ejercicio, la alimentación saludable, cirugías estéticas y pastillas para adelgazar fueron los medios que más utilizaron las entrevistadas. Algo para resaltar, fue que las participantes estaban bajo el discurso de la salud, pero la estética fue la principal razón que las llevo a modificar sus cuerpos (Valenzuela & Meléndez, 2019).

Otro elemento que se logró observar de este artículo, fue que los resultados difieren con los que realizó Mejía Calle (2018), ya que ella entrevistó a mujeres que pertenecen a estratos socioeconómicos 5 y 6, en donde no refirieron una alta preocupación por su autoconcepto. Asimismo, tenían conciencia de los efectos que esos ideales de belleza pueden producir en sus vidas (Valenzuela & Meléndez, 2019).

Como se ha evidenciado en algunas de las investigaciones anteriores, las diferencias del ideal corporal con respecto a la variable género es evidente. El artículo de Blanco-Ornelas et al. (2017), encontró que las diferencias son significativas de acuerdo con la variable género en las puntuaciones de imagen corporal percibida. Pues las mujeres mostraron mayor inconformidad con su imagen corporal, además las mujeres jóvenes eran más susceptibles a la presión sociocultural que promueve un ideal de belleza poco realista, transmitido por la sociedad y la familia. Se concluye que las mujeres se ven más propensas a seguir un modelo estético corporal promovido socialmente.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

De esta manera, las personas, principalmente las mujeres como decía Sojo Mora (2019), se autorregulan para tener el cuerpo que es demandado por la sociedad. Lo anterior se logra a través de dietas estrictas y ejercicio excesivo. Se encontró que la insatisfacción corporal que presentaron las mujeres entrevistadas es debido a los ideales corporales, que posiblemente se relacionan con los estereotipos de género. A partir de esto se recurre a diferentes prácticas para disciplinar el cuerpo para que sea socialmente aceptado.

Sin embargo, aunque existe evidencia de que los ideales corporales son más rígidos en las mujeres, en las últimas épocas se han encontrado investigaciones, en las cuales, estos también influyen sobre los hombres. De esta manera, Valenzuela y Meléndez (2018) mencionan en su artículo, que el cuerpo se encuentra en continua revisión y transformación con el propósito de alcanzar un ideal estético impuesto por las influencias socio-culturales, este trabajo realizó una evaluación subjetiva en 308 jóvenes universitarios, a través de preguntas. Los resultados arrojaron que más de la mitad de los participantes mencionaron que la imagen corporal es un atributo de gran importancia debido a la aceptación social y bienestar personal. Para el 34% de los varones le dieron un valor muy importante a las piernas y brazos en términos de atractivo físico, en las mujeres es más satisfactorio poseer un abdomen plano y cintura pequeña, además de glúteos y caderas firmes, los cuales son signos inequívocos de feminidad. Este artículo nos da una comparación de los valores para cada género, de cómo la imagen corporal parte de un sistema de relaciones y representaciones, y como estos son interiorizados y expresados según la realidad individual de cada uno.

Los gimnasios son uno de los lugares que ofrece el mercado para moldear el cuerpo, por lo tanto el artículo que realizaron Barrientos Martínez et al. (2014), se vuelve relevante ya que en

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

él se encontró que tanto los hombres como las mujeres se preocupan por ganar masa muscular, sin embargo, las mujeres tienden a preocuparse más por verse delgadas, este tipo de ideales corporales tiende a conducir a conductas alimentarias no saludables. Este artículo nos esboza, como el ideal corporal brindado por la sociedad puede desembocar en conductas de riesgo, tales como el consumo de esteroides anabolizantes, depresión y baja autoestima.

Una de las formas en que se divulgan los ideales corporales son los medios de comunicación. En el artículo elaborado por Vega Saldaña y colaboradores (2019a), nos muestra la importancia que estos medios tienen en la creación de ideales corporales, pues es a partir de estos que se consolidan las formas de presentar el cuerpo en la sociedad. Este estudio realizó un análisis de 60 revistas ejemplares de Cosmopolitan, Elle, Glamour, Telva, y Vogue correspondiente al año 2014. Se concluyó que en la publicidad de las revistas femeninas de alta gama, el canon estético femenino se conforma principalmente a través de los siguientes atributos corporales: talla, altura, somatotipo, etnia, edad y perfección.

De igual manera, en Latinoamérica Pérez-Lugo et al. (2016), realizaron una investigación en la que mencionan como los modelos estéticos que promueven los medios de comunicación incrementan la insatisfacción corporal en las mujeres. La muestra fue de 53 portadas de nueve revistas, estas fueron publicadas entre octubre del 2014 y marzo de 2015, en donde se encontró que la mujer es referente de los mensajes estéticos y el modelo estético imperante en las portadas fue la delgadez ya que el 98% de las fotografías correspondían a mujeres delgadas.

Con respecto a los ideales corporales que imperan en la población masculina, el artículo de Romeu y colaboradores (2016), aborda el cuerpo desde las representaciones sociales, y nos da una perspectiva amplia de este término, citando a varios autores para darnos una definición clara

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

desde una construcción subjetiva. La muestra fueron jóvenes universitarios, de una universidad pública y la otra privada, la cual se realizó por medio de entrevistas. Se encontró que los jóvenes de la universidad privada consideraron que el cuerpo masculino estéticamente es aquel que es atractivo para las mujeres, resaltando el cuidado en la vestimenta y el aspecto personal, lo cual es facilitador de encuentros sexuales. En cambio, en la universidad pública se encontró que la relación de estética-cuerpo, es el cuerpo bello que es impuesto por los medios y la moda. El grupo de jóvenes mencionaron que tener seguridad mental es algo atractivo en los hombres, ya que se debe ser seguro de sí mismo para gustarle a las mujeres. Un aspecto relevante fue que ellos en sus discursos cuestionan el estereotipo de belleza, el cual es lejano de alcanzar en términos económicos.

Para concluir, las investigaciones evidencian el impacto que realizan los ideales corporales en las subjetividades de los jóvenes, especialmente en la imagen que tienen de sus cuerpos (imagen corporal), movilizándolos a ejecutar ciertas conductas en pro de alcanzarlos. Asimismo, son las mujeres la población que le otorga una mayor relevancia a los ideales corporales, que las lleva a vivenciar una mayor insatisfacción con sus cuerpos, puesto que la sociedad vincula la belleza con la feminidad. De igual manera, son los medios de comunicación y la sociedad los que ayudan a perpetuar los ideales corporales.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Objetivos

Objetivo General

Comprender los ideales corporales y la imagen corporal desde los significados y vivencias de las mujeres y hombres jóvenes de la Universidad Surcolombiana de Neiva.

Objetivos Específicos

- Develar las concepciones, valoraciones y críticas que consideran las mujeres y hombres jóvenes de la Universidad Surcolombiana de Neiva, acerca del fenómeno de los ideales corporales.
- Describir las diferencias de los ideales corporales que conciben y siguen las mujeres y hombres jóvenes de la Universidad Surcolombiana de Neiva.
- Explorar la imagen corporal de las mujeres y hombres jóvenes de la Universidad Surcolombiana de Neiva.

Referente Teórico

Ideal Corporal

El ideal según Weber “es una construcción mental que tiene el carácter de utopía en sí, que es obtenida a partir de la exageración mental de determinados elementos de la realidad” (como se citó en de Donato, 2007, pág. 154).

Así que, los ideales corporales son estándares normativos prediseñados, que responden a los intereses del contexto social, político, cultural y económico en el que está inmerso un sujeto, y le indica cómo debe lucir y mostrar su cuerpo ante el mundo (Soley-Beltran, 2012).

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Estos estándares corporales se indican o se socializan por medio de ciertos discursos (Valenzuela & Meléndez, 2019). El discurso se entiende como un dispositivo o una estrategia, en la cual su producción se “ve minuciosamente seleccionada, controlada, organizada y redistribuida, y tiene por función conjurar sus poderes, para dominar el acontecimiento aleatorio” (Foucault, 2005; pág. 14). Es así que el discurso, tiene implícito un poder que domina, controla y disciplina a los sujetos y en consecuencia a sus acciones (Foucault, 2002; Foucault, 2005).

Este discurso se inscribe en las tecnologías de gobierno, concepto utilizado por Foucault que clarifica cómo el poder se establece a partir del discurso y se mantiene en los sujetos, gracias a que no interviene directa e inmediatamente sobre el cuerpo o sus partes (reprimiendo sus movimientos o acciones de forma violenta), sino sobre el campo subjetivo de la persona, creando así ciertos deseos, esperanzas, necesidades, y estilos de vida, que lo llevan a tomar unas decisiones y en consecuencia unas acciones. Es decir, lo que busca aquel poder es guiar la conducta del sujeto para que tome ciertas acciones, que no lo benefician a él, si no a algo exterior (a los intereses del sistema socioeconómico neoliberal), mediante la instalación de ciertos deseos, esperanzas y estilos de vida, por lo cual aquellas posibles acciones ya se tenían determinadas desde un inicio, y le hacen creer al sujeto que fueron tomadas desde su libertad (Castro-Gómez, 2010; Foucault, 2002). Otro aspecto importante, es que el sujeto nunca se ve obligado a tomar aquella decisión, él tiene la capacidad de sublevarse de aquel poder, no obstante lo que sucede es que aquel poder se ve cubierto por unas condiciones de aceptabilidad, que son acogidas por los sujetos, lo anterior se explica, ya que muchas veces se legitima por medio del saber, que tiene un estatus disciplinar (método científico) y por eso se les cree y se les obedece (Castro-Gómez,

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

2010; Foucault, 2002). Así que, los ideales corporales imponen unas maneras normativas de ser físicamente y unas maneras de lograrlo a ser.

Son dos los discursos que socializan los ideales corporales, y en consecuencia ejecutan ciertas acciones de poder en los sujetos. El primero de ellos es el discurso de la salud (biomédico), que se enuncia a través de la institucionalidad y se legitima por medio de un único saber verdadero que corresponde al biomédico, por lo cual ve al cuerpo como objeto de saber-poder, subordinado a aquella verdad (Foucault, 2005; Valenzuela & Meléndez, 2019).

Este discurso establece el sobrepeso y la obesidad como una patología, una enfermedad crónica que afecta la salud de los sujetos y aumenta los riesgos de padecer otros problemas de salud (Organización Mundial de la Salud, 2021), por ello, surge la necesidad de corregir, rehabilitar y ajustar sus cuerpos a un estándar o ideal corporal que se enmarca en la delgadez, por medio de planes y programas que se sustentan en que los sujetos sigan y apropien ciertas acciones corporales regulatorias enfocadas en el peso y en la pérdida de este, entre estas encontramos, las dietas prescritas en donde cada día le indican las horas, las cantidades, y los alimentos que deben ingerir, el conjunto de ejercicios que deben de realizar, o el tipo de procedimientos quirúrgicos que se presentan a la no posibilidad de llevar a cabo las anteriores conductas, que a su vez llevan al sujeto a inscribirse a un gimnasio, a comprar productos light y bajos en azúcar o productos que hacen bajar de peso y a comprar ciertos instrumentos (pesas, lazos, caminadoras) para realizar aquellos ejercicios, entre otros. Hay todo un mercado que ofrece alternativas para alcanzar ese ideal corporal saludable (Castro-Gómez, 2010; Valenzuela & Meléndez, 2019).

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Lo anterior, no supone deslegitimar la veracidad de los problemas de salud y las cifras de mortalidad producto de la obesidad, ni mucho menos no considerarla como un problema de salud pública, sino de ofrecer una perspectiva crítica, desde una mirada sociológica y psicológica, que problematiza el enfoque que realiza el discurso biomédico con respecto al peso, específicamente al IMC (índice de masa corporal), ya que lo toma, en la mayoría de los casos como único indicador de salud, llevando a desconocer a las personas con sobrepeso y con obesidad tipo II y III que son cardiometabólicamente sanas, y que llegan a ser casi la mitad (29%) de las personas con sobrepeso y aproximadamente el 16% de las personas con obesidad. Asimismo desconoce a las personas cuyo IMC las considera “normales o saludables”, pero presentan problemas o alteraciones cardiometabólicas, que corresponde al 30% de ellas (Tomiyama et al., 2016). Lo anterior exagera la estigmatización y rechazo a las personas con cuerpos gordos, además de generar unos impactos negativos en la relación que tienen con su cuerpo, afectando su salud física y mental, situación que está lejos de la promoción de salud a la que apunta el discurso biomédico (Tomiyama et al., 2016; Valenzuela & Meléndez, 2019).

Este enfoque en el peso y en la pérdida de aquel, en donde solo se considera la variable del IMC para indicar que una persona es saludable o no, es lo que se cuestiona. De modo que, pasa por alto otros métodos de estudio médico, como lo son “los marcadores sanguíneos, la actividad física, la aptitud cardiorrespiratoria, la circunferencia de la cintura, o el porcentaje de grasa corporal, o su combinación” (Tomiyama et al., 2016, pág.8), los cuales fomentan un diagnóstico más preciso e integral para el sujeto, que no necesariamente se enfocan en el peso. Asimismo, de unas maneras diferentes de intervenir y promover la salud como aquellas que se enfatizan en fomentar en los sujetos un mejor autoconcepto de sí mismo (ej., sentido de

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

autoeficacia), generando habilidades prácticas (ej. manejo del estrés), y comportamientos saludables que no se enmarcan en lograr únicamente la pérdida de peso. Lo anterior supone que el discurso biomédico se encuentra permeado por la valoración de la estética (de la belleza), y del valor moral que representa (Tomiyama et al., 2016; Valenzuela & Meléndez, 2019; Energici Sprovera & Acosta González, 2020).

El otro discurso se denomina el discurso de la estética (moda), y se enuncia a través de las grandes industrias de la moda y de la belleza. Estos agentes parten de la primicia de hacer sentir al sujeto inadecuado por medio de unos ideales corporales enmarcados en un cuerpo perfecto, que es joven, delgado y ejercitado sinónimo de belleza, además de que los anteriores aspectos físicos se alcanzaron gracias a la compra de ciertos productos. Esto lo realiza por medio de una teatralización que se publicita en los medios de comunicación, y se enmarca en un aura mágica irreal que transmite glamour, éxito, felicidad y deseabilidad sexual, y que gira en torno a un objeto, logrando así crear una realidad objetiva que puede ser “asequible” para un sujeto. Lo anterior, lleva a que el individuo tome una decisión, una acción, que se traduce en la compra de miles de artículos, con el deseo de alcanzar aquellos ideales corporales, es decir modificar su cuerpo al ideal, y con ello lograr el éxito, la felicidad y la deseabilidad que representan, sin embargo, hay que tener en cuenta que estos productos, tendencias y modas cambian constantemente, además de que producen unos ideales irreales, lo cual hace que este discurso lleve a las personas a un consumo constante e indefinido (Castro-Gómez, 2010; Valenzuela & Meléndez, 2019; Soley-Beltran, 2012; Bauman, 2004).

De este modo, se puede evidenciar que los anteriores discursos imponen un orden moral, revestido de científicidad, en donde utilizan los ideales corporales, como el deber ser físicamente

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

de los sujetos, y el que hay que alcanzar a toda costa, debido a que los imponen como necesidades, deseos y anhelos, ya que ser delgado, ejercitado y joven supone ser saludable, exitoso, feliz, atractivo y ser aceptado por los demás. Así que, estos discursos conducen al sujeto a que “decida” dentro de un repertorio de miles de acciones que regulan su cuerpo, y que lo acercan a ese ideal, por lo cual esa decisión no es tomada por ellos, sino que ya estaba determinada desde un inicio por los intereses del sistema social, político, cultural y económico neoliberal que se caracteriza por un individualismo (centrarse en el propio cuerpo, en el cuidado) y por un consumo (comprar los objetos promocionados por el mercado que moldean el cuerpo), figurando el cuerpo como objeto blanco de poder. Es decir que el sistema socioeconómico neoliberal ejecuta toda una dialéctica para que el individuo decida y ejecute unas acciones, que ya se tenían determinadas desde un inicio con el fin último de que el sujeto consuma. Este consumo es constante e indefinido, ya que genera en los sujetos un refugio, unas posibilidades, que no están enmarcadas por el sufrimiento, sino al logro y a la felicidad que suponen los ideales corporales (Castro-Gómez, 2010; Valenzuela & Meléndez, 2019; Soley-Beltran, 2012; Bauman, 2004; Foucault, 2002; Foucault, 2005; Energici Sprovera & Acosta González, 2020).

Además, los ideales corporales configuran y le dan un sostén, un sentido al cuerpo del sujeto, de manera diferenciada según la realidad individual de cada uno, y es el cuerpo aquel vector semántico por medio del cual se construye la evidencia de la relación de los sujetos con el mundo. Así que, es a partir del sujeto, de su imagen corporal que se llega a conocer y representar lo que él entiende y valora de los ideales corporales, asimismo de los sentimientos-emociones, percepciones, pensamientos y las conductas regulatorias corporales que los ideales generan en él (Le Breton, 2002; Valenzuela & Meléndez, 2018; Schilder, 1983).

Imagen Corporal

Para hablar de imagen corporal, se hace necesario abordar el concepto de imagen, Hans Belting describe que la imagen es una simbolización personal o colectiva de lo que percibimos a través de lo que observamos. De esta manera, el mundo lo entendemos a partir de imágenes, así, el cuerpo lo vamos a comprender y percibir de acuerdo a esa imagen que hemos construido de lo que observamos (Belting, 2007).

Por lo cual, la imagen corporal se entiende como la estructuración simbólica que realiza el sujeto a partir de su condición física (forma, tamaño y volumen) y por la interacción que tiene con su medio, es decir con la cultura y los sujetos con los que tiene relación en un espacio y tiempo determinado, lo cual contribuye a una configuración específica, que da evidencias sobre el sí-mismo de un sujeto (Aguado, 2004). Debido a lo anterior, la imagen corporal se va construyendo a lo largo de la vida del sujeto a través de las prácticas y rituales que posee una cultura en específico, y esta inicia en la niñez (Aguado, 2004).

Asimismo, Schilder (1983) define la imagen corporal como la representación mental del esquema corporal. El esquema corporal lo entiende como aquella base fisiológica que da cuenta, y que se forma allí, aquellos modelos de nosotros mismos, específicamente en la corteza sensorial. Este modelo se integra por las percepciones y sensaciones que tenemos en relación con el medio y con nuestro propio cuerpo, además de las emociones que hacen parte del sujeto, y que hace que esas percepciones y sensaciones sean únicas y diferentes.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

En relación a lo anterior, Thompson (1990) citado por Raich (2004), plantea a profundidad cómo se da en el sujeto aquellas percepciones, pensamientos, emociones y conductas en relación al cuerpo, definiéndolas como componentes que hacen parte de la imagen corporal:

- *Un componente perceptual*: precisión con que se percibe el tamaño corporal de diferentes segmentos corporales o del cuerpo en su totalidad, esto se da a partir de los sentidos. La alteración de este componente da lugar a sobrestimación (percepción del cuerpo en unas dimensiones mayores a las reales) o subestimación (percepción de un tamaño corporal inferior al que realmente corresponde).
- *Un componente subjetivo (cognitivo-afectivo)*: actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que despierta el cuerpo, principalmente el tamaño corporal, peso, partes del cuerpo o cualquier otro aspecto de la apariencia física (ej. satisfacción, preocupación, ansiedad, etc.).
- *Un componente conductual*: conductas que son provocadas por la percepción del cuerpo y sentimientos asociados (ej. conductas de exhibición, conductas de evitación de situaciones que exponen el propio cuerpo a los demás, etc.) (Thompson, 1990 como se citó en Raich, 2004, pág. 16).

Así, la imagen corporal da bases para crear juicios valorativos sobre el cuerpo en los cuales se pueden producir sentimientos de satisfacción o insatisfacción corporal, esta última definida como la diferencia entre la imagen corporal autopercebida y la ideal, es decir, el cómo

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

quiere verse y mostrarse ante el mundo, y la forma de cómo el mundo quiere que se vea (Cash & Pruzinsky, 2002, citado por Bully et al., 2012).

Para efectos de esta investigación, se tendrá en cuenta la perspectiva de Aguado, ya que resalta la influencia social en la configuración de la imagen corporal, asimismo a Thompson, debido que describe cada uno de los componentes que hacen parte de la imagen corporal, por lo cual permite conocerlo de una forma más operativa. Sin embargo, consideramos realizar algunos cambios en el componente *subjetivo*, debido a que sus otros componentes como lo es, el de la *percepción* y el *conductual*, se enmarcan en él.

Lo subjetivo lo entendemos como aquellos contenidos del mundo psicológico interno del sujeto, que son el resultado y se conforman a partir de aquella realidad exterior, y de las relaciones que tiene el sujeto (mundo interno) con esa realidad (González, 1999). Estas se realizan por medio de “mecanismos perceptuales que nutren las valoraciones, juicios, imágenes y representaciones de esa realidad y de ellos mismos como sujetos” (González, 1999, pág. 24). Por lo cual, la percepción, la cognición, las emociones, los sentimientos y las conductas, las entendemos como aquellas funciones, procesos o mecanismos que conforman lo que es la subjetividad, aquel mundo interno del sujeto que da evidencias de sí mismo. De este modo, planteamos un total de 4 componentes, entre ellos está el *componente perceptual*, el *componente conductual*, entendiéndolos como los concebía Thompson en un inicio, y se realiza una separación operativa del componente subjetivo, formando así el *componente cognitivo*, el cual abarca los pensamientos y actitudes que le genera al sujeto su aspecto físico, y el *componente afectivo*, el cual se compone de los sentimientos y emociones que le genera el cuerpo al sujeto.

Diferencia de los Ideales Corporales en los Sexos

Para Butler (2002) el cuerpo es el resultado de un proceso regulador, que se va transformando según un ideal que es modelado a través del tiempo. Este proceso regulador que modifica las estructuras corporales continuamente, dado a una reiteración forzada y permanente de las normas, hace que la transformación del cuerpo nunca sea completa, lo que conlleva a la búsqueda constante de los sujetos por reafirmar el sexo según las características corporales que este posea.

Butler utiliza el concepto de performatividad, que se entiende como la práctica repetitiva mediante la cual el discurso produce los efectos que evoca. En las categorías mujer y hombre existen construcciones culturales y dispositivos de poder, donde la performatividad puede ser leída en el uso repetido de los discursos hegemónicos que producen los fenómenos que se controlan. Entonces, una mujer o un hombre no nacen sino que se hacen en el transcurrir de sus vidas y en los referentes culturales que su entorno social le brinda (Butler, 2002).

Asimismo, Lagarde (1997) plantea que en el instante en el que se nace, el cuerpo va a recibir una significación sexual que lo va a controlar, organizar y sancionar, va a ejercer en él o en ella una serie de normativas que le van a decir cómo debe ser una mujer y como debe ser un hombre. Estas normativas son producto de la sociedad y el Estado en el que se está inmerso, por lo cual ser mujer en un país o en otro va a ser diferente, además de que el género no es el único parámetro que utiliza la sociedad para organizar y controlar a los sujetos, por lo cual la edad, la clase social, la etnia, la casta, su condición de salud y la estética van a confluír en la construcción del sujeto, y va a perdurar en él o en ella como norma en su historia y desarrollo personal, que es siempre social. Así que, el género es una construcción simbólica que se enmarca en lo social y

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

cultural, y que contiene todo un conjunto de maneras de ser en el mundo, que surgen a partir del descubrimiento de su sexo biológico.

Lo anterior, demuestra que el discurso de los ideales corporales controla e impone una serie de normativas diferentes según el sexo del sujeto. Además, de que este control y dominación ha recaído mayormente en los cuerpos de la mujeres, debido a que ellas están reducidas a su sexualidad, lo que quiere decir que su vida gira entorno a demostrar que es mujer, y esto se demuestra por medio de la belleza, en cuidar su figura, en utilizar miles de productos que evitan el envejecimiento, y de estar siempre y en todo momento bellas para otro, aspectos normativos que las someten y las reducen a un cuerpo, a un objeto que está disponible para la contemplación del hombre. En cambio, los hombres no solo se definen por su sexualidad, sino que se definen como sujetos, precisamente por los hechos que han realizado en el desarrollo de sus vidas, es decir en el desarrollo de la historia misma, por lo cual se tienen en cuenta sus actividades, sus acciones, sus obras, sus creaciones, sus pensamientos, su imaginario y sus fantasías. Los hombres son los merecedores del dominio del mundo (Lagarde, 1997).

Jóvenes

El concepto de juventud, concierne a una construcción social, cultural, histórica y relacional, de modo que lo convierte en algo singular, cambiante, que se reconstruye permanentemente y que se reproduce en lo cotidiano, es decir, el concepto de juventud adquiere significaciones y restricciones diferentes a lo largo de las décadas y de la cultura particular en la que se desarrolle (Lozano Urbieto, 2003; Fandiño Parra, 2011). Además, las definiciones que se han establecido parten de las diferentes dimensiones que componen a los sujetos, por lo tanto, no

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

es algo que esté definido en una única y universal proposición, sino que existen varias definiciones que tratan de abarcarlo (Fandiño Parra, 2011).

Las Naciones Unidas define a los jóvenes como aquellas personas que están entre los 15 a 24 años de edad, sin embargo, esta definición la realiza con fines estadísticos para analizar la situación mundial de esta población y conocer los desafíos a los que se enfrentan, puesto que reconoce que la definición sufre importantes variaciones en los diferentes países (Naciones Unidas, s.f.). Además, la UNICEF describe que los jóvenes se encuentran en una etapa de cambio, y de oportunidades para desarrollar diferentes capacidades como aprender, experimentar, ser críticos, creativos y ser parte de procesos sociales y políticos, por lo cual los jóvenes representan cambio y transformación, ya que rompe con los patrones tradicionales y critica el mundo adulto, ofreciendo cambios sociales, políticos, culturales y económicos positivos en sus regiones. Por ello, se vuelve relevante que los Estados reconozcan y respeten los derechos de los jóvenes, además de que se brinden garantías para el desarrollo pleno de sus capacidades (UNICEF, 2015).

Una de las características que define a la juventud, es la crítica que realizan al mundo adulto, es decir la lucha que existe entre jóvenes y adultos. Para Bourdieu (1990), esta lucha o división lógica entre jóvenes y viejos, trae consigo una cuestión de poder, es decir que esta clasificación, (como se da con el sexo), se da como un mecanismo para imponer límites, producir un orden social, en donde cada uno debe mantenerse y ocupar su respectivo lugar. Debido a lo anterior, la juventud no es algo que está dado, sino que se construye socialmente por medio de las luchas entre jóvenes y adultos, luchas que tienen como función dejar a la juventud separada, socialmente fuera del juego en la obtención del poder.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Así que, la juventud se presenta como una etapa sumamente importante, ya que en esta se desarrollan y se configuran las actitudes, las creaciones, y los comportamientos que va a tener la persona, es decir se va a desarrollar lo que es su identidad (Domínguez González, s.f.). Esta configuración de la identidad de lo joven, se desarrolla en un contexto social que está estructurado y codificado por lo adulto (por el poder), de modo que limita e imposibilita lo joven, por medio de normativas y códigos estrictos que precisan la juventud desde el deber ser adulto. Sin embargo, los jóvenes tienen la posibilidad de relacionarse en entornos sociales de mayor dimensión (ciudad, país, medios de comunicación y jóvenes de otros países), ambientes que son más complejos, y que permite salirse de los entornos institucionales que están más enmarcados en lo adulto, como lo es la familia y la escuela (Taguenca Belmonte, 2009). Los entornos sociales de mayor dimensión proporcionan la posibilidad de ser joven desde sus puntos de vista, de crear sus propios códigos y estructuras que los representan, y que expresan ese desacuerdo con las lógicas tradicionales. Es aquella rebeldía la que hace a los jóvenes, propiamente jóvenes, por lo cual es vista como un problema para el mundo adulto, por eso muchas veces se les invisibiliza, se les persigue, se les controla y se les invade sus espacios para determinar hasta qué punto pueden llegar a ser jóvenes, de este modo ser joven es una constante lucha contra el mundo adulto, el cual le permite cierta rebeldía, siempre y cuando no represente incomodar los intereses y las estructuras tradicionales del poder adulto (Taguenca Belmonte, 2009).

De esta manera, el discurso de los ideales corporales se enuncia desde el mundo adulto, un mundo manejado por las elites y por el poder, el cual se instala en los sujetos, específicamente en su proceso identitario, siendo la juventud la etapa primordial en la que esa identidad se

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

estructura, por lo cual, no es coincidencia que los discursos de los ideales corporales se socialicen en gran medida y se enfoquen en la juventud (Ruiz Marín, et al., 2011).

Metodología

Enfoque y Diseño

La investigación parte del enfoque *cualitativo*, el cual postula que la realidad se define a través de las interpretaciones que tienen los individuos o los grupos sociales. Por lo tanto, los fenómenos se comprenden a través de los puntos de vista, significados, y narraciones de los sujetos, de acuerdo a sus vivencias y sus percepciones, además de las particularidades que ofrece el contexto social en el que se encuentran inmersos (Hernández Sampieri, 2014; Quecedo & Castaño, 2002).

El diseño utilizado fue el *fenomenológico-hermenéutico*, que consiste en la descripción e interpretación de la experiencia particular tal cual como fue vivenciada, entendida y significada por el sujeto, ya que se entiende que el mundo y sus objetos forman parte de la experiencia, es decir, de la conciencia de aquel sujeto que le da sentido. Un aspecto a tener en cuenta es que nos acercamos más a la visión planteada por Heidegger, el cual no busca la esencia de los fenómenos, ni que el investigador deje de lado los supuestos del mundo (juicios, ideas, experiencias, aprendizajes) para comprender la esencia de la realidad, sino que entiende que los fenómenos son únicos y múltiples, debido a que se parte de un sujeto que es singular, y que tiene una relación particular con el mundo. Asimismo, se aleja de aquella separación que debe realizar el investigador, lo anterior se entiende como el estado de *epojé* que postula Husserl, dado que el individuo es *ser-en-el-mundo*, el ser está íntimamente encarnado a un contexto, y esa separación

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

es algo imposible de llevar a cabo, por lo tanto desde Heidegger se menciona que los investigadores deben tomar consciencia de los juicios que enuncian, siendo estos la perspectiva de sus realidades, así que deben hacerla explícita para ponerla al servicio de la investigación, dando lugar a una doble hermenéutica (interpretación), la primera realizada por los participantes y la segunda realizada por los investigadores, de acuerdo a los puntos de vista de los participantes (Macías, 2018; Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019).

Lo anterior responde a las necesidades de la investigación, puesto que, se busca comprender cómo los sujetos conciben, significan y vivencian los ideales corporales y la imagen corporal, siendo mujeres y hombres jóvenes.

Participantes

Población.

La población está compuesta por jóvenes que se encuentran estudiando en la Universidad Surcolombiana sede Neiva.

Sujetos de Estudio.

Los sujetos de estudio se conformaron en su totalidad por seis (6) personas, tres (3) mujeres y tres (3) hombres, que contaban con edades que oscilaban entre los 20 a 24 años, pertenecientes a la Universidad Surcolombiana sede Neiva, central. En la siguiente tabla se describen algunos aspectos de los participantes.

Tabla 1*Sujetos de Estudio*

	Sujetos	Edad	Semestre	Carrera
Mujeres	PM1	23 años	Noveno semestre	Psicología
	PM2	23 años	Noveno semestre	Ingeniería Agrícola
	PM3	21 años	Quinto semestre	Psicología
Hombres	PH1	20 años	Octavo semestre	Contaduría Pública
	PH2	24 años	Décimo semestre	Licenciatura en Matemáticas
	PH3	20 años	Octavo semestre	Economía

Criterios de Inclusión

Como criterios de inclusión se tuvo en cuenta que los participantes estuvieran entre las edades de 15 a 24 años, pues corresponde a la margen de edad establecida por la ONU en su definición de jóvenes. Además de que se encontraran estudiando en la Universidad Surcolombiana sede Neiva y que participaran tanto hombres como mujeres en la investigación, asimismo se tuvo en cuenta que los sujetos proporcionaran una información valiosa y profunda al problema de estudio (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019).

Técnicas e Instrumentos de la Investigación

La entrevista semiestructurada fue la técnica seleccionada, debido a que permite indagar y recopilar información por medio de preguntas abiertas y flexibles, es decir no representan parámetros inalterables, sino que permiten una guía para facilitar el diálogo entre investigador y entrevistado, permitiéndole al sujeto referir sus conocimientos, experiencias, creencias y opiniones acerca del problema de estudio, asimismo posibilita el surgimiento de nuevas áreas de exploración (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019). De esta manera, el instrumento empleado en las entrevistas se compone de once (11) preguntas abiertas organizadas en dos (2) grandes categorías, las cuales fueron *ideales corporales e imagen corporal* (Anexo 1).

De igual manera se desarrolló la técnica de grupo focal, dado que facilita un espacio para abarcar en mayor proporción el problema de estudio, además proporciona una mayor validez a la investigación, debido a que esta técnica tiene como finalidad hacer que surjan actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones en los participantes, obteniendo una multiplicidad de miradas (Escobar & Bonilla-Jimenez, s.f.).

Por lo cual, se utilizó el mismo instrumento elaborado para las entrevistas semiestructuradas, sin embargo tuvo algunas modificaciones, con el fin de precisar y profundizar algunos aspectos que no se tuvieron en cuenta en las entrevistas. De este modo, el instrumento se compone de diez (10) preguntas abiertas organizadas en las mismas dos (2) grandes categorías que se mencionaron anteriormente (Anexo 2).

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Procedimientos de la Investigación

La investigación tuvo tres (3) fases, *la primera* inició con la revisión y recolección de información teórica para la elaboración del instrumento utilizado, se tuvo en cuenta que las preguntas respondieran a los objetivos planteados y estuvieran sustentadas en el marco teórico propuesto. Para la validación de la primera propuesta de instrumento se llevó a cabo una prueba piloto con 4 jóvenes, quienes cumplían con algunas características que se tenían previstas en la investigación, además se efectuó un juicio de expertos (Anexo 3), lo cual permitió descubrir varias falencias, que dieron bases para modificar el instrumento inicial.

Debido a lo anterior, se desarrolló una segunda prueba piloto con dos propuestas de instrumento modificado, la primera propuesta se componía de un lenguaje técnico, lo que evidenció poca comprensión por parte de los participantes, y la segunda propuesta se compuso por un lenguaje cotidiano, permitiendo un desarrollo adecuado de las entrevistas, por esta razón esta última fue la seleccionada como instrumento final con algunos ajustes que resultaron pertinentes. En total, la prueba piloto estuvo compuesta por 10 sujetos, 5 de ellos se les llevó a cabo con la primera propuesta de instrumento, y los otros 5 sujetos con la segunda propuesta.

La segunda fase fue la recolección de la información, la cual se basó en la búsqueda de participantes y la elaboración de las entrevistas y grupo focal, la selección se llevó a cabo en las instalaciones de la sede central de la Universidad Surcolombiana de Neiva, por medio de la observación, y a partir de allí se llevó a cabo un acercamiento para indagar sobre los datos generales y si les interesaba participar en la investigación, dada la respuesta se agendaba el contacto de los posibles participantes. Posteriormente agendamos las citas para la realización de las entrevistas, estas tuvieron tres (3) puntos claves, el primero de ellos fue realizar un primer

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

acercamiento con los sujetos de manera informal para generar un espacio ameno y de confianza, como segundo punto presentamos el consentimiento informado (Anexo 4), en el cual se establecía la forma en que se llevaría a cabo la entrevista y el permiso para poder realizar la grabación, esto de acuerdo a ley 1581 del 2012, y por último se procedió a realizar la entrevista.

De igual forma se realizó el grupo focal que al inicio estaba planeado para los seis (6) participantes, sin embargo, por cuestiones académicas, laborales, y porque el espacio suponía compartir vivencias personales con otras personas, tres (3) de los entrevistados expresaron no querer participar en el espacio.

La *tercera fase* fue el análisis de la información, el cual se desarrolló de acuerdo a los pasos que postula el método de *Análisis Fenomenológico Interpretativo (AFI)*, que consiste en la descripción minuciosa de la experiencia vivida a partir de la interpretación del significado encontrado por el investigador (Duque y Aristizábal Díaz-Granados, 2019). Como primer paso se realizó la transcripción de las grabaciones del grupo focal y las entrevistas, teniendo en cuenta la privacidad de los participantes. Una vez terminado lo anterior se realizó la lectura y relectura de las transcripciones realizando anotaciones de lo relevante y significativo. Como segundo paso, se realizaron los temas o categorías de análisis con el fin de agrupar aquello relevante que proporcionó las transcripciones. En el tercer paso se llevó a cabo la creación de otras categorías subordinadas o relacionadas con las anteriores, con el fin de agrupar esas ideas que tienen relación con las categorías mayores (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019), lo anterior se observa en la siguiente tabla:

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Tabla 2*Categorías de Análisis*

Categorías mayores	Categorías emergentes	Categorías sub-emergentes
Ideales corporales	Acercamiento a los significados	Concepciones
		Valoraciones
		Críticas
		Cuerpo sano, cuerpo bello
Imagen corporal	Percepciones	Ideal 1: cuerpo sano
		Ideal 2: cuerpo bello
		Ideales corporales a seguir
		Socialización
Impacto de los ideales corporales en la imagen corporal	Pensamientos	Comentarios o sucesos significativos
		Medios de comunicación
		Sentimientos-emociones
		Conductas

Y como cuarto paso, se desarrolló la construcción de las tablas de temas o categorías, que tienen como fin presentar de manera organizada las anteriores categorías, asignando aquellos fragmentos de la información que fueron resaltados y comentados en el primer paso. Aquellos fragmentos se les asignó una codificación para localizarlos de un manera fácil y breve en las transcripciones, asimismo las tablas permitieron profundizar una vez más en ellos,

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

relacionándolos con el marco teórico y con los objetivos de la investigación (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019).

Las primeras tablas desarrolladas se enmarcaron en condensar la información dada en cada entrevista, por lo cual se realizó una por cada participante (Anexo 5). Una vez realizado el grupo focal, se llevó a cabo la tabla para agrupar lo relevante que generó el espacio (Anexo 6), y por último se desarrolló una tabla general que condensó las otras dos tablas mencionadas, siendo esta la final y la base para desarrollar los resultados (Anexo 7).

Con respecto al proceso de codificación se seleccionaron los siguientes códigos, para nombrar a los sujetos se utilizó “P” el cual hace referencia a participante, “M” el cual hace referencia a mujer, y “H” que hace referencia a hombre. Las participantes mujeres “PM”, estarán numeradas del 1 al 3 esto con el fin de diferenciarlas, al igual que los participantes hombres “PH”. De igual manera se utilizó “CH” para referirse al consolidado de las entrevistas de los hombres, “CM” para referirse al consolidado de las entrevistas de las mujeres, y “CGF” para referirse al consolidado del grupo focal, además se empleó “Pag” para referirse a página y “L” para referirse a línea. Con respecto a las líneas, se realiza su numeración en cada página, por lo cual no se lleva una sumatoria, el conteo no toma en cuenta el índice, ni el título principal de cada entrevista, igualmente, en algunas páginas el conteo de las líneas va a llevar una sumatoria hasta la siguiente, debido a que la idea del fragmento seleccionado sigue en la otra página, por lo cual una vez terminado el fragmento seleccionado, se vuelve a retomar la sumatoria normal. Para ejemplificar lo anterior se presenta el siguiente fragmento:

“Lastimosamente la sociedad le mete a la fuerza a uno un cuerpo ideal que tiene que estar tonificado en toda parte, pero eso es mentira, la verdad, un cuerpo ideal tiene que

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

ser uno mismo, la morfología del cuerpo se presenta de diversas formas, entonces muchas veces queremos modificarlo, no estoy diciendo que sea malo, pero entonces muchas veces queremos modificarlo a ese cuerpo ideal que nos han puesto en bandeja de plata, que decimos que a eso es a lo que tenemos que llegar.” (PM2; CM; Pag20; L22-27)

Resultados

Ideales Corporales

La primera categoría mayor es ideales corporales, fenómeno que se profundizó teniendo en cuenta las siguientes categorías emergentes: *acercamiento a los significados, cuerpo sano, cuerpo bello y socialización.*

Acercamiento a los Significados.

Esta categoría emergente, permite conocer cómo los jóvenes entienden y conciben el fenómeno de los ideales corporales, lo que da lugar a comprenderlo desde sus *concepciones, valoraciones y críticas.*

Concepciones.

Los jóvenes conciben los ideales corporales como una construcción social que establece una manera específica de lucir y mostrar el cuerpo, es decir, imponen ciertas características físicas que son consideradas correctas y aceptadas por la sociedad, y que a su vez son las merecedoras y dignas de admiración.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

“[...] pues es como la gente concibe como debería ser tal vez el cuerpo ¿no?” (PH1; CH; Pag1; L14-15)

“El ideal corporal, es como el estereotipo que tiene, ehhh del cuerpo ideal, del cuerpo que puede ser pues admirable, del cuerpo ehhh digámoslo así digno, que ha construido la sociedad y pues que cada uno también tiene.” (PM3; CM; Pag34; L12-14)

Además, hacen hincapié del deseo, del anhelo que produce en los jóvenes aquellos ideales corporales, generando esa necesidad de alcanzarlos, lo anterior evidencia el poder que ejerce, que se traduce en la creación de ciertas necesidades, deseos y anhelos en los sujetos, que los llevan a tomar decisiones y en consecuencia llevar a cabo ciertas conductas, dirigidas a alcanzar los ideales corporales a través de la modificación de sus cuerpos (Castro-Gómez, 2010). Asimismo, resaltan que ese cuerpo ideal que impone la sociedad es irreal, no existe, por lo cual alcanzarlo se vuelve en una tarea imposible, que no tiene un fin.

“Yo creo que ideal corporal es como..., tener un estándar de cómo se tiene que ver el cuerpo, de cómo se desea que el cuerpo emmm este, pero que no corresponde estrictamente a lo que realmente existe [...]” (PM1; CM; Pag1; L12-14)

Valoraciones.

Los jóvenes enuncian que los ideales corporales que son relevantes en sus vidas, son los que ellos/ellas consideran, ya que al seguirlos estos no suponen incomodidad, no suponen llegar a afectar su salud física y mental, dado que anteriormente algunos ideales corporales que se propusieron a seguir si implicaron una afectación negativa en su salud.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

“Pero esos estereotipos me pueden servir a mí, si yo quiero mejorar algo de mí, pero solo depende de si yo me siento cómoda con ese cambio o no [...]” (PM1; CGF; Pag24; L25-27)

Por lo tanto, los ideales que son importantes para los jóvenes se enmarcan en aquellos que permiten desarrollar una imagen corporal positiva, lo cual se evidencia en ellos/ellas, en el poder sentirse bien consigo mismo, además de las implicaciones positivas que traería en su salud.

“Yo creo que sí, porque eh digamos eso hace que uno se sienta bien consigo mismo, entonces como ese ideal [...]” (PH2; CGF; Pag23; L26-27)

“[...] quiero como por mi salud porque la verdad yo llegué, mi peso no pasaba de 60 kilos y ahora estoy pesando 70, entonces es un peso siempre alto para mi estatura [...]” (PM2; CM; Pag22; L32-34)

Críticas.

Aunque los jóvenes evidencian que siguen ciertos ideales corporales, existe una crítica frente a estos, ya que son conscientes que llevarlos a un extremo puede desencadenar conductas de riesgo, algo que han vivenciado en el pasado, por lo cual, reflexionan que el cuerpo es el instrumento que les permite conectarse con el mundo y debería estar en función únicamente de ello.

“[...] me he dado cuenta que mi cuerpo es más, que lo que me están diciendo que lo que tiene que ser, el poder enamorarme, el poder abrazar a las personas que yo quiero, poder experimentar eso con mi cuerpo, no tiene precio, y la belleza no lo vale, para

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

perderme yo de esas oportunidades que mi cuerpo me permite vivir.” (PM1; CM; Pag18; L26-30)

“[...] al final el cuerpo es el cuerpo, y la función del cuerpo solamente debería ser pues... que uno pueda caminar, que uno pueda hacer sus actividades y todo, nada más, como para su funcionalidad.” (PM3; CM; Pag37; L1-3)

Asimismo, ponen de manifiesto que el cuerpo no debe ser un tema u objeto de opinión para las demás personas, dado que experimentaron angustia y sufrimiento al recibir comentarios negativos sobre sus cuerpos, por lo cual exponen que las personas deben de cambiar estas acciones y ser más conscientes de los posibles daños que pueden provocar esos comentarios.

“[...] soy consciente que no tengo ningún derecho de opinar sobre el cuerpo de otro, no soy capaz de decirle a alguien: -¡Ay! esta gorda, ¡Ay! esta gorda-, porque no tengo ningún derecho, no sé por lo que esté pasando esa persona y no sé qué peso tenga ese comentario que yo estoy haciéndole a esa persona que no me está pidiendo mi opinión, entonces soy muy cuidadosa con eso, y yo procuro ehhh lo mismo, que si alguien tiene algo que opinar sobre mi cuerpo que se lo guarde, se lo guarde porque yo sé lo que ha sido difícil para mí vivir en este cuerpo y no voy a permitir que alguien externo que no ha vivido lo que yo he vivido opine sobre cómo tiene que verse [...]” (PM1; CGF; Pag12; L2-9)

De igual forma, manifiestan que el mercado, el cual es el principal divulgador de los ideales corporales debería intentar incluir cuerpos diversos, en los cuales se muestren rostros poco visibilizados, sin embargo, pareciera que el incluir diversidad corporal en las campañas publicitarias solo se trata de una estrategia de marketing, y que de igual manera se estereotipa la

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

forma en como debe ser ese cuerpo diverso. Es decir, que la aceptación del cuerpo es condicionada por unos parámetros en función del mercado, por lo cual no se visibiliza una verdadera aceptación de los cuerpos reales.

“[...] pueden poner una modelo ehhh pues subida de pesito, pero igual la ponen cumpliendo, o sea si, no cumplen el estándar del peso, pero si la cara, la altura y todo eso, los ojos verdes, que el cabello mono [...]” (PH1; CGF; Pag18; L28-30)

“Y ya no termina siendo aceptarse, si no que termina siendo una moda, termina siendo algo que todo el mundo quiere ser, para ser socialmente aceptado. Entonces [...], la mujer gorda tiene que ser la mujer gorda como nosotros queremos que sea la mujer gorda.” (PM1; CGF; Pag19; L13-17)

Cuerpo Sano, Cuerpo Bello.

En esta segunda categoría emergente se busca comprender qué características físicas de los ideales corporales que son expuestos por la sociedad, los jóvenes conciben, y si en algún momento se plantearon seguirlas, teniendo en cuenta la particularidad del contexto sociocultural en el que se encuentran. Por lo cual, esta categoría estará compuesta por otras tres (3) categorías sub-emergentes, la primera de ellas es el *ideal 1: cuerpo sano*, la cual comprenderá aquellas características físicas que conciben los jóvenes y que son delimitadas por el discurso de la salud (Biomédico), la segunda categoría sub-emergente es el *ideal 2: cuerpo bello*, que igual al anterior comprenderá aquellas características físicas que conciben los jóvenes y que delimita el discurso de la estética (Moda). Estos discursos determinan e imponen en los sujetos ciertas características físicas que son consideradas correctas y aceptadas, ya que se legitiman por medio

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

del saber científico (Castro-Gómez, 2010; Valenzuela & Meléndez, 2019). Y la tercera categoría sub-emergente se denominará *ideales corporales a seguir*, describiendo específicamente cuáles de los ideales que ellos/ellas conciben, ellos/ellas se plantearon a seguir.

Ideal 1: Cuerpo Sano.

Con respecto al ideal de cuerpo saludable que los jóvenes conciben, se observó una diferencia en las respuestas que ofrecieron los jóvenes, algunos de ellos denotan características físicas, que realmente no demuestran que la persona se encuentra en una condición saludable, sino que son características que corresponden más a la valoración estética, como es el desarrollar gran masa muscular, ser alto, o tener una figura delgada y tonificada. Lo anterior evidencia la gran valoración que le otorga la sociedad a lo estético, debido a que conciben estos dos discursos de manera unificada, es decir, confieren que las valoraciones estéticas hacen parte de un cuerpo saludable, dando prioridad a un cuerpo que luzca bello, asimismo los sujetos legitiman aquellas valoraciones estéticas por medio del estatus disciplinar que concede el discurso biomédico. De esta manera, nos lleva a problematizar si la delgadez es realmente un indicador de salud o corresponde más a un indicador de belleza.

De igual modo, se evidencia cómo las instituciones de salud socializan el discurso biomédico, y el enfoque que realizan en el peso, en aquellas medidas establecidas, que clasifican a una persona si es saludable o no, lo cual puede exacerbar una estigmatización y rechazo a aquellas personas que no se enmarcan en esas medidas, y que no necesariamente suponen que estén enfermas (Tomiyama et al., 2016; Valenzuela & Meléndez, 2019).

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

“[...] masa muscular, que sea, digamos que se vea fuerte, se vea fornido [...]” (PH2; CH; Pag9; L22)

“[...] un cuerpo que este delgado, pero tonificado, eh... que... el cuerpo pueda físicamente verse bien [...] yo creo que también, corresponde mucho a los estándares eh...el ideal de ser alto..., como amoldarse más a lo que se espera.” (PM1; CM; Pag1; L26-30)

“Pues, el ideal de un cuerpo sano es esto sé que, por ejemplo [risa] que no supere las medidas establecidas por la Organización Mundial de la Salud ¿no?” (PH1; CH; Pag2; L30-31)

Con respecto a los otros jóvenes, estos enunciaron características físicas que no se enfocan en una valoración estética, sino que evidencian una relación más directa con el posible estado de salud en el que se pueda encontrar una persona, entre estas fue el color de la piel, ya que el tener una piel muy pálida o amarilla puede ser indicador de anemia u otra enfermedad, otro aspecto físico que resaltaron fue el estado de las uñas y el cabello, ya que cuando se observan quebradizas o el cabello no crece pueden ser indicadores de estrés o de enfermedad. En ese sentido, se observa la problematización que realizan algunos jóvenes, ya que para ellos/ellas la delgadez no supone un indicador de salud, sino que tiene más relación con la apariencia, debido a que entienden la salud como algo que sucede en lo interno del cuerpo, y la delgadez no denota necesariamente aquello.

“[...] Digamos cuando una persona tiene un desarrollo sano tanto uñas, como cabello crecen adecuadamente ¿no?, muchas personas a falta de hierro, a falta de nutrientes, no permite que tenga crecimiento de ninguna de las antes mencionadas, tanto uñas, como

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

cabello. Entonces, son personas que tienen digamos el cabello tosco que por mucho que se apliquen cosas no se le organiza o algo así, no les crece, se lo cortan muy rara vez porque no tienen crecimiento o si crecen es muy delgado, muy..., no tiene forma por así decirlo. Pierden a veces el cabello por lo mismo ¿no?.” (PM2; CM; Pag21; L20-26)

“Pero uno como hace, porque si la mayoría de personas piensa que la que está delgadita, el que esté así: -¡Ay no!, Está bien-, pero no sabe, o que lo ve de contextura delgada, pero no sabe qué problemas tiene más allá de la apariencia.” (PH3; CH; Pag19; L19-21)

Ideal 2: Cuerpo Bello.

Respecto al ideal de cuerpo bello que los jóvenes conciben, se observa una diferencia según el sexo, debido a que se refleja que tanto hombres como mujeres mencionan que las características físicas que hacen parte del ideal de un cuerpo bello en una mujer corresponden a tener hombros reducidos, tener cabello largo, caderas anchas lo cual denota tener bastantes glúteos, un abdomen y cintura marcada, lo que es muestra de delgadez, tener bastante busto, reflejar naturalidad y cuidado, lo anterior hace referencia el no utilizar maquillaje de una forma exagerada, ni tener cirugías estéticas que sean muy visibles, asimismo demostrar que se presta atención al cuidado de su cuerpo y de su aspecto, realizando conductas que mantengan aquella modificación que las llevó a alcanzar el ideal corporal (ejercicio, procedimientos estéticos constantes, etc.), además de que mencionan el no tener vellos y el no lucir “brusca”, es decir no tener manos grandes y brazos con gran masa muscular.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

En contraste, en los hombres aquellas características ideales corresponden a tener una espalda y hombros anchos, que la parte del tren superior posea una gran masa muscular lo que denota fuerza, tener una abundante barba y que las piernas sean largas. Las características que se evidenciaron en común, es decir que se exigen tanto para hombres como para mujeres corresponden al tener un rostro con buenas proporciones, ser altos y demostrar un cuidado en las manos, que se vean estéticas.

“[...] Un tipo de hombre ideal pues lógicamente, tendría que tener una espalda ancha, hombros anchos, piernas anchas. Pasa lo mismo con las mujeres: una espalda más pequeña, unos brazos un poco más delgados y la curvatura de la cintura debería ser más marcada ¿no?” (PM2; CM; Pag22; L7-10)

“[...] hombros anchos, eh hh piernas largas de pronto, ¿sí?, digamos que los brazos también sean fornidos, el rostro que sea un rostro atractivo, un rostro con sus proporciones, con buenas proporciones. En las mujeres de pronto, bueno, en el sentido de las mujeres, casi siempre son más atractivas, cuando tienen las caderas anchas, los hombros un poco más reducidos, pues son características de una mujer, pero son más atractivas ¿no?, pues por algo las tiene, eh hh, las manos, a mí me parece que las manos son algo chévere entre las mujeres, especialmente, que sean bonitas [...]” (PH2; CH; Pag10; L7-13)

“[...] también tiene... que uno dice, pues que la barba lo hace ver mejor a uno [...]” (PH3; CH; Pag25; L14)

Asimismo, se evidencia que las anteriores características descritas para las mujeres hacen parte del contexto sociocultural al que pertenecen, ya que mencionan que en Colombia lo que se

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

considera bello son los cuerpos curvilíneos, es decir, el tener bastantes glúteos y senos, y no aquellos que reflejan demasiada delgadez como los europeos.

“[...] acá en Colombia el cuerpo ideal ehhh es una mujer, digamos que voluptuosa, que tenga las nalgas, que tenga los senos, pero que el abdomen si lo tenga marcadito y bien pegadito, y digamos que en Europa, las mujeres, las mujeres allá como que el ideal corporal es más que todo, son más delgaditas, que los senos no tan grandes, que el cuerpo... que la cola también igual [...]” (PM3; CM; Pag34; L14-18)

Lo anterior muestra una gran diferencia, revelando así, la gran cantidad de características físicas que se les exige a las mujeres, además de la exigencia de ser delgadas, algo que sucede al contrario en los hombres, ya que se les exige tener una mayor masa muscular. Algo a resaltar es que algunos jóvenes manifiestan que uno de los ideales en las mujeres es el de cuidarse, lo cual corresponde a realizar y mantener algunas acciones corporales regulatorias, como lo es ir al gimnasio, o recurrir a la realización de procedimientos estéticos (colocarse pestañas, arreglarse las uñas, las cejas, etc.), lo que indica, que no son sólo las características físicas las que se consideran ideales, sino que también las acciones que mantienen aquellas características físicas, por lo tanto, se evidencia que hay una mayor dominación y control en los cuerpos de la mujeres, debido a que históricamente a las mujeres se las ha reducido a su sexualidad, a demostrar el ser mujer por medio de la belleza, por lo cual, estas exigencias abarcan realizar acciones para modificar todas las partes que componen su cuerpo, y no solo el hecho de modificarlo, sino de mantener constantemente esa conducta que la lleva a mantener esa modificación, aspectos que reducen a la mujer a ocupar aquellos espacios privados, como es el mantener y enfocarse en el cuidado de su cuerpo (Lagarde, 1997; Olea, 2017). Asimismo, denota el interés económico que

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

trae consigo este discurso en la configuración de los sujetos, dado que el mantener aquellas acciones corporales regulatorias, lleva a que la persona esté constantemente consumiendo aquellos procedimientos estéticos o productos que ofrece el mercado y que la llevan a estar más cerca del ideal que imponen, igualmente, supone un auge en los salones de belleza y uñas, barberías, gimnasios, venta de cosméticos y cuidado de la piel, etc.

Otro aspecto relevante es que en los hombres se menciona el ideal de ser fuerte, de demostrar cierta fortaleza, características que señalan masculinidad y reafirman su género, en cambio a las mujeres al exigirles ser delgadas y no desarrollar gran masa muscular, ya que se considera lucir “brusca”, de cierta manera deben ser débiles, frágiles, y visibilizan socialmente una inferioridad en comparación a los hombres, asimismo aquel aspecto hace parte de su feminidad. Sin embargo, estas características no son propias de inferioridad, sino que ha sido una construcción social que se le ha asignado. Lo anterior, demuestra cómo los ideales corporales siguen perpetuando una desigualdad en los géneros, relegando en mayor medida a las mujeres a espacios privados, enunciando de cierta manera la inferioridad que deben seguir y la preocupación constante por seguir el estándar de lo que debe ser una mujer (Lagarde, 1997).

Y para finalizar, se observó que en las anteriores categorías sub-emergentes los jóvenes internalizaron en sus valoraciones de cuerpo ideal, los estándares corporales que socializa el contexto actual, por medio de los discursos biomédico y estético.

Ideales Corporales a Seguir.

Esta categoría sub-emergente enmarca aquellos ideales que los jóvenes entrevistados en algún momento o en la actualidad se plantean seguir, generando en ellos conductas o hábitos que

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

los llevan a modificar sus cuerpos. Así que, se evidencia que las características físicas ideales anteriormente mencionadas todas se han tratado de alcanzar, y que actualmente siguen alcanzando algunas de ellas, demostrando la interiorización de los ideales corporales por parte de los jóvenes, que los llevo a modificar sus cuerpos. Con respecto al ideal de cuerpo bello, se siguen alcanzando el tener un cuerpo curvilíneo, (senos y glúteos abundantes, cintura y abdomen marcado), que denote delgadez, además del querer someterse a cirugías en un futuro, y en los hombres algunos siguen alcanzando el ideal de tener un cuerpo atlético, y tener gran masa muscular específicamente en el tren superior.

“[...] tener cuidado con el peso, o sea no subir tanto pero tampoco bajar tanto, sentirme como delgada digámoslo así o también que pues... tenga colita, las tetas no se pueden [risas], las tetas después se hacen [risas], sería eso cómo ejercitarme, ajá, yo voy al gimnasio, entonces como para mantenerme, ajá, para la piernita, la colita, que el abdomen, que no salga el gordito acá, eso”. (PM3; CM; Pag36; L8-12)

“[...] yo digo que mi ideal corporal es ser fuerte, tener un cuerpo atlético para mi si es importante porque quiero llegar a ese ideal [...]” (PH2; CGF; Pag25; L1-3)

Con respecto al ideal de cuerpo sano, actualmente algunos jóvenes se han planteado seguir los ideales de ser activo, y de tener una delgadez saludable que no supone un cuerpo tonificado, ya que el seguirlos repercute de manera positiva en la condición de salud en la que se encuentran, lo anterior revela un cambio en donde los ideales que conciben de cuerpo saludable no se encuentran permeados por lo estético.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

“[...] yo ya no podía subir, ya mis piernas no aguantaban mi peso, o sea, yo ya sentía que mis piernas flaqueaban, entonces eso eran problemas más que todo de salud que de vanidad [...]” (PM2; CM; Pag29; L21-22)

Socialización.

En esta tercera categoría emergente, se buscó abordar la socialización de los ideales corporales, la cual se profundizará de acuerdo a los actores sociales que los jóvenes identificaron y en la manera en aquella socialización se presentó, así que se proponen las siguientes categorías sub-emergentes: *comentarios o sucesos significativos, medios de comunicación.*

Comentarios o Sucesos Significativos.

En este apartado se identificó como los entornos sociales configuran las subjetividades de los participantes, específicamente en la percepción y valoración que tienen de sus cuerpos, dado que parten del ideal socializado. Asimismo, se evidenció que en todos los jóvenes el principal socializador de aquellos ideales fueron sus amigos, familiares y otras personas cercanas, que por medio de los comentarios, burlas, miradas y acciones negativas que realizaban hacia sus cuerpos, generaban en los jóvenes una presión, que los movilizaba o los impulsaba a modificar sus cuerpos, a cambiar en pro de alcanzar el ideal socializado, evidenciando la regulación o dominación sutil que el medio social ejerce en los cuerpos, en el que muy pocas veces se es consciente de ello.

“[...] y no es sencillo porque la gente te juzga, te critica, te habla, te comenta, pero no sabe muchas veces las guerras internas que tienes [...]” (PM2; CM; Pag25; L33-34)

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Aunque, para una de las jóvenes, estos comentarios no se hicieron de manera directa, generaron en ella la misma presión que evidenciaron los demás jóvenes entrevistados, y esas modificaciones las utilizaba en pro de evitar aquellos comentarios, miradas y acciones negativas que podría suscitar su cuerpo, además de evitar el sufrimiento que eso supone, para así, poder sentirse aceptada por el grupo social en el que se encontraba.

“[...] a mí nunca me han hecho bullying, a mí nunca me han hecho sentir mal, no, nada. Pero entonces, esa idea o mejor dicho yo he mirado las experiencias de otra personas, y yo digo: –Marica, que duro–, entonces como que no me quiero arriesgar a sentir o a vivir eso, ajá, entonces eso, como que evitaba el rechazo por lo tanto pues me alejaba, eso es, y pues obviamente eh, al pues quererme esconder por medio de buzos [...]”
(PM3; CM; Pag40; L20-24)

Además, se resalta como el círculo social realiza una valoración positiva a los cuerpos de los jóvenes, cuando ellos/ellas se encuentran apropiando aquel cuerpo ideal, reforzando el mantenimiento y aumento de aquellas conductas que lo acercan a dicho estándar, lo cual refleja la importancia que supone para la sociedad el tener un cuerpo que se vea estético, y la aceptación social que eso supone.

“[...] la cuestión del ejercicio es que inicie y yo iba, y no era tan juicioso, ya después que empecé a verme, y me dijeron: -Le está sirviendo el ejercicio- [...] Y yo me mire al espejo y yo: -Ah no si, tiene razón-, entonces ahí sí empecé a ser un poquito más juicioso [...]”
(PH1; CH; Pag14; L21-26)

De igual manera, se encontró que uno de los lugares, en donde se lleva a cabo la socialización de los ideales corporales es la familia, quienes en ocasiones refuerzan estos ideales

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

como sinónimo de éxito para las relaciones afectivas. Además otro lugar que resaltan los jóvenes es la escuela, lo que denota que la socialización de los ideales corporales se inicia en una edad temprana, principalmente en la adolescencia y se lleva a cabo en espacios institucionales, es decir, en entornos que están codificados y estructurados por los intereses del mundo adulto, por lo tanto, es desde esas estructuras que se enuncian los ideales corporales, instalándose en las identidades de los jóvenes, en las creencias y valores corporales que apropian (Taguenca Belmonte, 2009).

“[...] Desde muy pequeña yo si logro identificar que por lo menos en mi caso sí existió presión, crecí en medio [se le quiebra un poco la voz], en una familia en donde todas las mujeres con las que yo crecí, se someten a dietas para perder peso, porque querían tener novio, y para tener novio hay que ser bonita, porque eso fue lo que yo escuché durante mi niñez y mi adolescencia, y es que para que un hombre me quiera yo tengo que verme bonita para él, y si ya tengo novio tengo que vestirme de una manera que él se sienta atraído por mí, no como yo me sienta cómoda sino como él quiere que yo me vea, y prácticamente es lo mismo que hacemos todos los días cuando salimos a la calle, yo me visto para que el otro se sienta agrado, más no me visto porque yo me sienta cómoda.”
(PM1; CM; Pag5; L10-19)

“[...] cuando uno está en el colegio, uno tiene como digamos ciertos inconvenientes con lo físico ¿No?, y ciertas como decirlo así, ciertas presiones de las personas [...]” (PH2; CH, Pag10; L18-20)

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Medios de Comunicación.

Los medios de comunicación, entre ellos la televisión y las redes sociales, son quienes visibilizan los ideales corporales y la normatividad de los cuerpos, es decir, como deben verse y lucir. Entre esto se destaca que hay una mayor proyección de los cuerpos delgados para las mujeres y para los hombres, cuerpos que los hagan lucir fuertes. Además que los representan por medio de cuerpos perfectos o en algunas ocasiones en cuerpos inexistentes, haciendo sentir a los jóvenes inadecuados, ya que ninguna de las características físicas que poseen, se asemeja a eso que ven, por lo que se llegan a preguntar y a considerar que no son atractivos.

“[...] está muy arraigado con la publicidad que uno mira en toda parte, o sea en toda parte uno mira, así tiene que ser la mujer, así tiene que ser el hombre, entonces es como eso, es como la presión social, y siento que el ideal corporal se convierte en presión y se puede convertir en ansiedad [...]” (PM3; CM; Pag36; L29-32)

“[...] YouTube, porque YouTube también estaba saliendo, emmm había, para ese entonces se estaba volviendo famoso todo lo que tenía que ver con Asia, los doramas viene desde hace bastante tiempo, el anime, porque en el anime uno siempre veía a esas muñequitas todas flaquititas, muy puchonas [senos grandes], y muy perfectas entonces uno, todo eso lo bombardea a uno, no solamente seres reales de carne y hueso, sino también...”

E2: Las animaciones.

PM1: Nos están vendiendo una imagen que uno dice no, no cumplo porque primero no soy alta, no soy flaca, no tengo los ojos claritos, no soy rubia, entonces uno dice, que

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

mierda soy entonces, y si no soy eso..., entonces no soy bonita, y si no soy bonita, y no soy inteligente, entonces qué soy [...]” (PM1; CM; Pag17; L20-29)

Imagen Corporal

Como segunda categoría mayor tenemos la imagen corporal, que se entiende como aquella representación mental que forma el sujeto y que da evidencias de sí mismo, además de la relación que puede llegar a formar la persona con su cuerpo (Schilder, 1983; Thompson, 1990, citado por Raich, 2004). Esta categoría estará compuesta por otras cuatro categorías emergentes, las cuales son: *percepciones, pensamientos, sentimientos-emociones, y conductas.*

Percepciones.

Las *percepciones* se entienden como aquellas impresiones que genera el cuerpo del sujeto, y que se adquieren a través de los sentidos. Se evidenció que en todos los jóvenes en algún momento de sus vidas, el verse al espejo y percibir su cuerpo, tuvo una connotación negativa en ellos/ellas, debido a que se enfocaban en aquellas características físicas que no se enmarcaban en los ideales corporales que ellos conciben, es decir, se enfocaban en las partes del cuerpo que consideraban negativas o desagradables, como lo fue el poseer un mayor peso, o por el contrario tener un peso muy bajo, la forma de la nariz, tener una baja estatura, o partes de su cuerpo que las consideraban como defectos.

“[...] no sentía como ese gusto de verme, tú mirabas mi cuerpo antes, totalmente tonificado, donde yo simplemente me paraba y mis piernas se marcaban, en donde yo simplemente me paraba y el abdomen se marcaba, a ver yo y ver una persona totalmente

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

diferente, mis piernas mucho más anchas, mis brazos mucho más anchos y ver ya gorditos en el abdomen, ya eso era para mi devastador, era una pérdida de autoestima muy grande, porque era la verdad dejar de ver una PM2 diferente a otra totalmente diferente a lo que era.” (PM2; CM; Pag25; L6-11)

“[...] ahora pues mi relación no es como la mejor con el espejo, a veces nos llevamos bien y nos llevamos mal [...]” (PM1; CM; Pag9; L33-34)

Asimismo, se puede observar que existe una diferencia marcada entre los hombres y las mujeres, debido a que las mujeres tienden a preocuparse en mayor medida por lucir delgadas, en cambio los hombres se preocupan por lucir un cuerpo con una mayor masa muscular, es decir un poco más robusto, preocupaciones que tienen relación con los ideales corporales que se les exige. De igual forma, en los relatos se evidencia que la percepción negativa que tienen las mujeres de sus cuerpos, implico en ellas un gran malestar emocional, generando repercusiones en su salud mental y física, y haber desencadenado como en el caso de PM1, un trastorno de la conducta alimentaria, lo cual la llevó a ver su cuerpo de manera distorsionada, viéndolo más gordo, de lo que realmente era.

“[...] no sabía pero haber desarrollado una conducta de un trastorno de la conducta alimentaria, pues también modifica la forma en la que uno se ve, yo creí que era normal ver mi cuerpo gordo, cuando no era gordo, ver mis brazos extremadamente gordos y mis piernas muy gordas [...]” (PM1; CM; Pag9; L6-9)

En cambio, en los hombres el tener una percepción negativa de sus cuerpos, no los llevó a afectar de manera considerable su salud física y mental.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

“[...] hubo un tiempo donde estuve muy delgado, que si me miraba al espejo y: –uish la verdad si estoy muy delgado– entonces como que lo veía, pero ahora mismo me miro al espejo y digo: – no, chévere, me gusta.” (PH2; CH; Pag13; L2-4)

Lo anterior, resalta que en los hombres el tener una percepción negativa se enmarcó principalmente en su etapa de adolescencia, en cambio en las mujeres aquella percepción negativa sigue repercutiendo en su etapa de juventud, aunque se encuentran en proceso de desarrollar una imagen corporal positiva.

Pensamientos.

Los *pensamientos* son las ideas y las representaciones que tienen los sujetos acerca de su cuerpo. Se encontró que todos los sujetos en algún momento de sus vidas, han tenido pensamientos negativos con respecto a su cuerpo, en donde muchos de estos estaban ligados a atribuir adjetivos negativos a aquellas características físicas que no consideraban ideales, además de preguntarse el porqué tuvieron que ser ellos/ellas, suponiendo aquellas características como un castigo, llegando a un punto, en que algunos jóvenes tenían pensamientos de no querer vivir, porque vivir en el cuerpo que tenían implicaba sufrimiento, implicaba el rechazo de las demás personas, y el no poder sentirse bien con ellos mismos.

“[...] yo ya no me veía como antes, yo ya no veía mi cintura marcada, yo ya no veía mi abdomen marcado y mis piernas se habían hinchado mucho, es que yo llegue a pesar 85 kilos, en pandemia, o sea literalmente he bajado y claro prácticamente para mí eso era, eso era, literal yo llegué a pensar en que era asqueroso en cierto sentido [...]” (PM2; CM; Pag23; L8-12)

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

“[...] yo me miraba al espejo y lloraba, yo decía: –Ay no, yo para qué nací, yo porque soy así, porque Dios, porque no sé qué, todo eso– [...]” (PM3; CM; Pag39; L23-24)

“[...] como que uno a veces cuando tenía la cara así, quien se va a fijar en uno [...]” (PH1; CGF; Pag32; L20-21)

Un aspecto para resaltar, es que uno de los jóvenes afirmaba, que sus pensamientos iban en relación a las posibles conductas que tenía que realizar para modificar o cambiar ese aspecto físico que no considera ideal, lo cual evidencia esa constante de mantener las conductas que llevan a que ese aspecto físico se mantenga en los límites que imponen los ideales corporales.

“[...] yo a veces me miro al espejo y digo: -¡Ush! estoy comiendo poco-, o estoy, -Me falta ejercicio-, o -No he dormido tanto-, porque el dormir, el descanso hace que uno se vea físicamente mejor [...]” (PH2; CGF; Pag30; L8-10)

Además se observó una clara diferencia según el sexo, ya que en las mujeres se pudo observar que sus pensamientos negativos, tenían connotaciones mucho más fuertes, en donde algunas de ellas, se llegaron a plantear el porqué tuvieron que nacer, y las repercusiones negativas que estos pensamientos generaron en su salud física y mental, en cambio en los hombres estos pensamientos aunque los describen, no los consideraron relevantes, por lo que no tenían una afectación tan negativa en su salud mental y física.

“[...] le daba vueltas y ya, como que uno lo tomaba de una forma más..., más relajada, no le ponía tanta seriedad al asunto, porque es que si uno se ponía a escuchar todo lo que le decían, y pues ahí quedaba uno..., entonces pues saberla llevar.” (PH3; CH; Pag22; L19-21)

Sentimientos-Emociones.

Los sentimientos-emociones, son estados de ánimo y reacciones emocionales que experimentan los sujetos, con respecto a su cuerpo.

En los relatos se evidenció que los jóvenes en algún momento de sus vidas vivenciaron sentimientos-emociones negativas en relación a su cuerpo, siendo algunos de estos la tristeza, rabia, enojo, inseguridad, impotencia, vergüenza, insuficiencia e insatisfacción. Los anteriores sentimientos-emociones dan cuenta de lo significativo que fue para ellos verse de una manera que no consideraban ideal, sintiendo que sus cuerpos no eran valiosos, no eran merecedores de afecto por parte de ellos y de otras personas, lo que les generaba sufrimiento, rabia e incomodidad al momento de verse y mostrarse ante los demás.

“[...] cuando yo estaba ahí enfrente, cuando yo estaba enfrente del espejo, obviamente eran sentimientos o emociones de tristeza, obviamente, eh, qué más, yo me sentía insuficiente, mmm, obviamente sentía que nadie me iba a querer por cómo era, pero obviamente eso no es así, he intentado, a ver, qué más podría decirse, si como insuficiente, yo me sentía insuficiente, me sentía incompleta [...]” (PM3; CM; Pag39; L38-42)

“[...] yo creo que lo que más generaba era tristeza.” (PH2; CH; Pag13; L18)

Un aspecto a resaltar son los sentimientos-emociones de impotencia que refirieron algunos jóvenes, ya que los mencionaban debido a la imposibilidad de poder cambiar aquellas características físicas que no cumplían con el ideal de ellos/ellas, entre estas mencionaban la altura, y condiciones de la piel y de algunas extremidades, generando asimismo, otros sentimientos-emociones como el de vergüenza e inseguridad.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

“E1: ¿Impotencia por qué?”

PH3: Porque no lo puedo cambiar.” (PH3; CH; Pag24; L20-21)

Y cuando estaba en sus manos la posibilidad de modificar aquellas características físicas para acercarse al ideal, y no las llevaban a cabo (como en el caso de PM2), generó en ella sentimientos-emociones de rabia y enojo, ya que era su responsabilidad mantener aquel cuerpo que le generaba satisfacción y confianza en sí misma.

“[...] tenía rabia hacia mí, porque yo fui la principal en dejar que pasara lo que pasara, porque si yo hubiera seguido con mi hábito las cosas hubieran sido totalmente diferentes [...]” (PM1; CM; Pag27; L26-28)

Asimismo, los jóvenes refieren que estos sentimientos-emociones que les genera su cuerpo a veces surgen cuando se está pasando por situaciones que los/las afectan emocionalmente de manera negativa, por lo cual le dan una mayor relevancia a aquellas características físicas que consideran defectos, repercutiendo aún más en ese estado de ánimo en el que se encuentran, en contraste cuando se sienten felices, porque les sucedió algo bueno o simplemente su estado de ánimo se encuentra alto, al verse al espejo van a realizarse juicios positivos hacia su cuerpo. Refiriendo así, algunos sentimientos-emociones positivos, que denotan alegría, entusiasmo y gozo.

“No siempre va a ser como una, solo triste o solo triste, hay momentos en que uno no está bien, no amaneció con el pie derecho, entonces ahí empiezan todas las inseguridades, por decirlo así a aparecer.” (PH3; CH; Pag24; L11-13)

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

“[...] si estoy bien, o sea que siento que estoy bien y digo: -No pues estoy bien, me veo lindo, me veo chévere-, pero pues si me veo ojoso, no pues las ojeritas, a quien le van a agradar, o de pronto un grano, entonces no, me veo feo.” (PH2; CGF; Pag33; L10-13)

Además, al igual que en las anteriores categorías emergentes, en esta también se hace evidente la diferencia en el sexo, debido a que las mujeres reflejan una mayor intensidad en la vivencia de aquellos sentimientos-emociones negativos, y las dificultades que generó en sus vidas, repercutiendo de manera más fuerte en su salud física y mental, algo que en los hombres sucede, pero no en la misma intensidad.

Conductas.

Las *conductas* son aquellas acciones que han realizado o que consideran realizar en un futuro, y que tienen el fin de modificar y en consecuencia alcanzar aquellos ideales corporales que los sujetos conciben.

Se encontró que las conductas que realizan los jóvenes para alcanzar los ideales corporales varían entre hombres y mujeres, los hombres hacen ejercicio para aumentar los brazos, el pecho y el abdomen, además de que uno de los jóvenes realiza algunos ejercicios para definir la mandíbula. Otro aspecto a resaltar, es la relevancia que tiene para ellos la barba, por lo cual dos de los chicos realizan tratamientos para conseguir y mantener una barba abundante.

“[...] digamos yo quiero verme un poquito más acuerpado, o verme de tal manera, eh, ejemplo en el rostro yo casi no tenía casi vello facial, entonces decidí comprarme algo para que me saliera vello facial, entonces yo quiero verme como tal persona, que me

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

salga vello mejor dicho. Y últimamente vi un video, que dice que hay un trabajo con la parte de acá de la boca, donde uno puede moldear un poco el rostro, ehhh pronunciado un poco acá el mentón [se señala de barbilla], entonces he estado en esa tarea, cada vez que me acuerdo, tratar de poner la lengua en su posición, como es, y todo eso, porque me parece chévere, porque se ve más atractivo, son como cosas que uno ve y que uno va trabajando.” (PH2; CH; Pag12; L11-18)

Con respecto a las dietas, se evidencia que tenían dos propósitos, para uno de los jóvenes su dieta se basaba en restringir la ingesta de alimento con el fin de adelgazar ya que se consideraba gordo, sin embargo algo para resaltar es que aquella ingesta dietética era de riesgo, el consumo de alimento era muy mínimo, lo que lo llevó a que pesara en algún momento 42 kilos, midiendo 1,70 m. En los otros chicos esta ingesta se basaba en ganar masa muscular, por lo cual uno de ellos llegó a comer cinco (5) veces al día, conducta que sigue realizando actualmente, y los dos llegaron a consumir proteínas, con el fin de rendir en el gimnasio y así conseguir una mayor masa muscular.

“No desayunaba, medio almorzaba y no cenaba, o sea yo prácticamente era un pedacito no más de almuerzo y ya [...]” (PH1; CGF; Pag35; L16-17)

“Casi siempre como 5 veces al día, entonces desayuno, a las 11 estoy comiendo algo por ahí, pan con chocolate, u otra cosa, otro desayuno, almuerzo normal, por la tarde por ahí a las 4, a las 6, y a veces en la noche por ahí a las 10 vuelvo y como.” (PH2; CH; Pag15; L8-10)

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Entre las mujeres, se encontró que prevalece el ejercicio y la realización de dietas con el objetivo de bajar de peso, y mantener una delgadez estética. Aquellas dietas que realizaron las mujeres, representó una ingesta dietética de riesgo, ya que hubo momentos en donde no comían absolutamente nada, y si comían era algo muy mínimo, como en el caso de PM1, que lo contrarrestaba vomitando o tomando laxantes, llegando a afectar la salud física y mental.

“[...] entonces yo ya dejaba, literal yo empecé a dejar de comer [...]” (PM2; CM; Pag28; L14)

“[...] cuando yo tenía 16-17 años, que me sometía a esas dietas tan bárbaras de solamente tomar agua por una semana y no comer nada, era terrible porque yo estudiaba y no hacía nada más, no podía hacer nada más, mi cuerpo no me daba para más, me la pasaba durmiendo, no podía levantar ni un plato, porque me dolían mucho las muñecas, emmm sentía que me dolían los dientes, no sé porque pero se sentía como que dolían, todo el cuerpo me dolía constantemente, me costaba respirar, me la pasaba muy mareada [...]” (PM1; CM; Pag7; L30-36)

Lo anterior, señala como el no comer se convirtió en algo obsesivo para PM1, una conducta que requería mantener, llevándola a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria, en cambio para PM2, la conducta que prevaleció fue hacer ejercicio de manera obsesiva. Para ambas realizar aquellas conductas les permitía mantener aquel cuerpo ideal que ellas concebían, en donde realizar aquellas conductas abarcaban su día a día.

“[...] es que yo entrenaba voleibol, entrenaba acá en el gimnasio de la universidad y entrenaba por fuera, en un gimnasio por aparte. Lógicamente mi tiempo se basaba en

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

estudiar y entrenar, yo ya no hacía nada más, entonces eso se vuelve adictivo [...]

(PM2; CM; Pag24; L5-9)

Entre las otras conductas que mencionaron, fue el cuidado de la piel utilizando productos que ofrece el mercado como lo son la cremas, realizar procedimientos estéticos como lo es ponerse pestañas, y el querer realizarse cirugías estéticas como la rinoplastia, la bichectomia, y el aumento de labios.

“[...] en sí, realizar ejercicio, intentar cuidarme la cara, lavándomela pues con cremas, todo eso, pero, obviamente yo quiero hacerme operaciones, eh digamos que los senos, me gustaría hacerme la nariz, me gustaría aumentarme un poquito los labios, la bichectomia, me gusta estar digamos con pestañas, estar bien arreglada [...]” *(PM3; CM; Pág 42; L14-17)*

En adición, se pudo evidenciar que todas las mujeres y uno de los hombres realizaron conductas evitativas, con el fin de esconder su cuerpo, ya que lucirlo les generaba vergüenza y de cierta manera evitaban el rechazo y los comentarios negativos de las demás personas, lo que implicó tener dificultades en sus relaciones sociales y erótico-afectivas.

“[...] me aislé mejor dicho, me aislé de todas las personas, de las que me querían de pronto, yo como que las alejaba porque no quería o no me sentía con la valentía de decirles y de pronto de aceptar el rechazo [...]” *(PM3; CM; Pag40; L17-19)*

En general, todas las conductas que llegaron a realizar los jóvenes corresponden a querer alcanzar aquellas características físicas que consideraban o consideran ideales, ya que parten de la premisa de valorar su cuerpo como algo inadecuado, siendo conductas de riesgo que implicaron una afectación negativa en su salud física y mental, algo que fue de mayor intensidad

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

en las jóvenes mujeres. Además, se evidencia que el fin último de los ideales corporales, es ejercer un poder en la subjetividad de las personas, es decir, en sus anhelos y deseos, que se traducen en acciones, para llegar así a un consumo (comprar productos para el crecimiento de la barba, cuidado de la cara, para tener unas pestañas largas, inscribirse al gimnasio), que es el interés por el que se rige nuestra sociedad actual (Castro-Gómez, 2010; Foucault; 2002).

Y para finalizar esta categoría de *imagen corporal*, se pudo concluir que los jóvenes desarrollaron una imagen corporal negativa, lo cual afectó en mayor medida a las mujeres, y se vivencio de mayor intensidad en la etapa de la adolescencia, específicamente cuando se encontraban en edades de 10 a 15 años, sin embargo en algunos jóvenes (principalmente en las mujeres), esa imagen corporal negativa siguió prevaleciendo en la etapa de la juventud, y en PM2 esta imagen corporal negativa incidió fuertemente cuando se encontraba en esta etapa, específicamente cuando tenía 20 años, pero actualmente todos los jóvenes coinciden en que se encuentran en el proceso de mejorar, de crear una relación positiva con sus cuerpos, situación que los/las ha ayudado a sentirse bien consigo mismo, y aceptar aquellas características físicas que antes consideraban desagradables. De esta manera se han planteado valorar más su imagen real que la ideal socializada, lo cual proporciona un cuestionamiento en aquellos pensamientos, sentimientos-emociones, y acciones que anteriormente repercutían en su salud física y mental.

“Digamos que al principio es difícil, no es fácil llegar a pararte al espejo y verte totalmente, porque yo la verdad, al principio no podía verme desnuda frente a un espejo, pero digamos que en eso va la aceptación ¿No?, yo no me paraba del todo completa al espejo, pero si por parte, o sea, digamos que hay momentos en los que tú dices: –¡Wow! me siento diva, pero mejor dicho– [risa] entonces, en esos momentos era los que yo

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

aprovecha para pararme al espejo y decir: –¡Wey!, no estas como estabas antes, pero vas mejorando, vas cambiando— [...]” (PM2; CM; Pag25; L26-31)

“[...] soltarme de mis miedos, dejar de cohibirme y empezar a vivir como yo quiera, y como yo quiero vivir es bien y para vivir bien tengo que salir de mi zona de confort, aceptarme como soy [...]” (PM1; CGF; Pag15; L9-11)

“[...] yo también considero que es autoestima, y es como, como, lo importante, ¿No?, y de aceptarse, de aceptación, como que pues ese es el cuerpo que ya tengo, la cara que ya tengo, no me voy a hacer una cirugía estética por cambiarme no, y pues ya.” (PH1; CGF; Pag45; L23-26)

Impacto de los Ideales Corporales en la Imagen Corporal

Esta última categoría tiene el propósito de resaltar como los jóvenes en sus vivencias ponen de manifiesto que los ideales corporales ejercieron un impacto en la relación que tenían con sus cuerpos.

Ese impacto hace referencia a un malestar psicológico, producto de la identificación con los ideales corporales, por lo cual, los jóvenes valoraban sus cuerpos de acuerdo a esa imagen ideal impuesta por la sociedad, encontrando diferencias que los llevaban a considerar sus cuerpos como algo desagradable (Carballo & Campos, 2000). Así que, el impacto que ocasionó en los jóvenes fue desarrollar una imagen corporal negativa, es decir, vivenciaron sentimientos-emociones, percepciones y pensamientos negativos en relación a sus cuerpos, asimismo conductas que atentaban contra sus vidas, como son las dietas de riesgo, evidenciando

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

claramente la incidencia negativa en la salud física y mental, además de que lo anterior evidencia como el rechazo de su imagen real de cierta manera significaba querer anularlo.

“[...] nuestro cuerpo da asco, es como que a lo que uno le enseñan, por lo menos en mi caso yo llegué a pensar que yo daba asco y para no dar asco tenía que... cumplir lo que el otro quería, y cumplir lo que el otro quiso de mí, de mi cuerpo para mí implicó pesar en algún momento 41 kilos, implicó para mí llegar al punto de vomitar, implicó para mí sentirme gorda, verme gorda, de ya no querer ni siquiera estar viva en el cuerpo que hábito porque no soportaba el cuerpo que habito [...]” (PM1; CM; Pag6; L3-8)

“[...] la gente en ese momento los que influyeron en la reacción que yo tuve, porque yo en 10° en 11° [grados de escolaridad] yo incluso me descompensé por lo mismo que yo no me alimentaba [...]” (PH1; CH; Pag6; L9-11)

Asimismo, los ideales corporales constituyen un imaginario de éxito, principalmente en las relaciones afectivas, por lo cual verse bien va a estar reflejado en las relaciones erótico-afectivas que se sostienen. Además persiste un pensamiento de verse bien para los demás, específicamente para la sociedad, ya que la opinión del otro es importante para la propia imagen corporal, lo anterior da entender la relevancia que tiene para algunos jóvenes alcanzar los ideales corporales, dada la satisfacción que trae en sus vidas.

“[...] porque cuando uno se ve bien, se siente bien, pero también sería pues la parte de... de si soy atractiva para los hombres, entonces como que nadie me quiere porque soy gordita o nadie me quiere porque no tengo culo [...]” (PM3; CM; Pag36; L15-17)

Discusión

El abordaje de los ideales corporales e imagen corporal en los jóvenes de la Universidad Surcolombiana sede Neiva arrojó datos relevantes, que se cruzan con otras investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional; una de ellas fue la investigación desarrollada por Mejía Calle (2018), en donde encontró que los jóvenes de su investigación consideran positiva la influencia de los ideales corporales cuando esta promueve una vida y alimentación saludable, pero si se llega a un extremo donde la persona se obsesiona, ya se considera algo negativo, algo similar a lo encontrado en la valoración que enunciaron los jóvenes de nuestra investigación, ya que afirman que son positivos aquellos ideales que no representen para ellos incomodidad, es decir que no represente repercusiones en su salud física y mental. Un aspecto en el que se diferencia esta investigación con la nuestra, es que los jóvenes evidenciaron una imagen corporal que no es totalmente positiva, esto se debe a que se encuentran en el proceso de aceptación, de construir esa relación positiva con sus cuerpos, denotando que hay días en donde las percepciones, sentimientos-emociones, pensamientos y conductas que les genera su cuerpo son negativas.

Asimismo, en la investigación realizada por De la Morena López de la Nieta (2019) y Valenzuela y Meléndez (2019), identifica que los ideales corporales que se socializan en la época actual y que predominan en un contexto europeo corresponden a que las mujeres tengan una gran altura, un cuerpo delgado, senos grandes, caderas poco pronunciadas y un cuerpo atlético. Lo anterior, denota ciertas similitudes a las características físicas que enunciaron los jóvenes, evidenciando que los ideales que ellos conciben corresponden a los ideales corporales globalizados, características lejanas a la realidad biológica y sociocultural del contexto

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

latinoamericano en el que se encuentran, sin embargo, hay algunas características que no entran en ese ideal europeo, pero en Latinoamérica, específicamente en Colombia, si se consideran ideales como lo son las caderas anchas y cuerpos delgados pero voluptuosos, evidenciando que a pesar de esa globalización, se siguen preservando ciertas características que corresponden a un contexto sociocultural específico.

Igualmente, se encontraron similitudes con la investigación realizada por Valenzuela y Meléndez (2018), debido a que los ideales corporales que conciben los jóvenes de México, se enmarcan para los hombres en las piernas y brazos, y en las mujeres el poseer un abdomen plano y cintura pequeña, glúteos y caderas firmes, además de la altura.

Por otra parte, se identifica una relación con el estudio elaborado por Torres Rojas et al. (2017), en donde se observa que en ambas investigaciones el principal socializador de los ideales corporales es la familia, y lo lleva a cabo por medio de un reforzamiento constante que le indica a los sujetos aquellos parámetros y comportamientos que deben seguir para alcanzar los ideales corporales, es decir lo que el contexto social, cultural e histórico determina como correcto y aceptable. Además otro socializador que se identifica en nuestra investigación, y en las investigaciones de De la Morena López de la Nieta (2019); Valenzuela y Meléndez (2019) y Mejía Calle (2018) son los medios de comunicación, específicamente las plataformas virtuales que le indican a los sujetos por medio de imágenes las características físicas que se consideran ideales, correctas por lo cual se deben alcanzar.

Otro aspecto que fue semejante a nuestra investigación, fue lo encontrado en el estudio de Romeu y colaboradores (2016), debido a que los jóvenes de su investigación hablan desde un discurso estético donde son conscientes del estereotipo de belleza masculino, además se

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

menciona la presión social que sienten los hombres por lucir un cuerpo que se enmarca en lo atractivo y masculino, algo interesante ya que en nuestra investigación los hombres sienten esa misma presión pero a comparación de la mujeres, la de ellas resultaba mayor.

En cuanto a las diferencias de los ideales corporales según el sexo, los resultados tuvieron similitudes con el trabajo elaborado por Barrientos Martínez y colaboradores (2014) en el cual las mujeres tienen inclinación a lucir delgadas y los hombres a querer ganar musculatura. Asimismo, se halló que acuden a conductas de riesgo, tales como ejercicio excesivo y dietas extremas que pueden desencadenar en trastornos de la conducta alimentaria.

Otro estudio que revela una relación con nuestra investigación es la realizada por Rodríguez de la Cruz (2016), dado que, identificó una clara valoración corporal que se diferencia según el sexo, es decir, las mujeres sienten más presión por seguir los ideales corporales, en cambio los hombres aunque la sufren, no la experimentan con la misma intensidad.

Con respecto a los resultados obtenidos en la categoría de imagen corporal, se encontró similitudes en la investigación de Blanco-Ornelas y colaboradores (2017), debido a que en ambas investigaciones las mujeres sienten mayor inconformidad con su imagen corporal, igualmente, las mujeres tienden a querer alcanzar la delgadez y a percibirse con un índice de masa corporal superior al que realmente poseen.

En concordancia con Ramos (2016), se encontró que los jóvenes entrevistados tuvieron una imagen corporal negativa cuando atravesaron por la adolescencia, pues al parecer la preocupación por la apariencia física y en suma los comentarios y el bombardeo social de los ideales corporales afecta en la identidad de los adolescentes, esto a raíz de que es una etapa de construcción de esta.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Por otro lado, se encontraron similitudes con la investigación de Valenzuela y Meléndez (2019), dado que, las principales conductas a las que recurrieron las mujeres fueron la alimentación y la actividad física, algo similar a lo encontrado en nuestra investigación.

De esta manera, nuestra investigación responde a la pregunta problema, dado que los ideales corporales que internalizaron los jóvenes en sus subjetividades corresponden a los socializados por el contexto social actual, es decir los que se enmarcan en los discursos biomédico y estético, asimismo esa configuración significó para los jóvenes desarrollar una imagen corporal negativa, sin embargo afectó en mayor medida a las mujeres, y se vivencio con más intensidad en la adolescencia.

Conclusiones

La presente investigación ha mostrado de manera precisa cómo las categorías sociales como lo es el ideal corporal ha sido encarnado en la subjetividades de los participantes a partir de la imagen corporal, categoría relevante para el estudio del campo psicológico. Esto se debe a que la interiorización de los ideales corporales, produce una fractura en la imagen corporal de los jóvenes, ya que el cuerpo que se valora no es el real, sino el ideal, un cuerpo perfecto que es imposible de alcanzar, lo que genera una imagen corporal negativa que se traduce a un rechazo de la imagen real, ya que no se cumplen con las expectativas que la sociedad le impone en sus cuerpos (Carballo & Campos, 2000)

Los ideales corporales que han encarnado los sujetos corresponden a los socializados por los discursos biomédico y estético, los cuales en las mujeres fue el tener un cuerpo delgado, tonificado, y curvilíneo, y en los hombres fue el tener un cuerpo con gran masa muscular en el

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

tren superior, y poseer abundante barba. Lo anterior denota la existencia de una diferencia según el sexo, en donde la dominación y control en los cuerpos de las mujeres es mayor en comparación a los hombres, dando como resultado que las mujeres vivenciaran una mayor insatisfacción con sus cuerpos, asimismo aquellas características físicas reafirmaban sus sexos. De igual forma, se evidenció que algunos jóvenes conciben de manera unificada aquellos ideales que socializan los discursos biomédico y estético, lo que evidencia que en nuestra sociedad se da prioridad a los cuerpos que lucen bellos y estos son sinónimo de salud.

Por otro lado, se encontró que la socialización de los ideales corporales y en consecuencia su interiorización por parte de los jóvenes, inició en el marco de sus hogares y escuelas en unas edades muy tempranas, debido a los comentarios, acciones, miradas y burlas que recibieron por parte de familiares, amigos y profesores, quienes generaron una presión en la subjetividad de los jóvenes, llevándolos a modificar sus cuerpos de acuerdo al ideal, asimismo fue la base de considerarlo como algo inadecuado, es decir de desarrollar una imagen corporal negativa. Otro socializador que se resaltó, fueron los medios de comunicación especialmente las plataformas digitales, que por medio de las imágenes de cuerpos perfectos e inexistentes, les indican a los sujetos el ideal que se considera socialmente aceptado y en consecuencia que es bello.

Aquella presión que ejercieron los actores sociales en los jóvenes, quienes les indicaban la manera correcta de lucir y mostrar sus cuerpos, se tradujo en el desarrollo de una imagen corporal negativa, que se vivenció en mayor intensidad en la etapa de la adolescencia y en las mujeres. Esta imagen se compuso de percepciones enfocadas en las características físicas que consideraban desagradables, sentimientos-emociones negativos como la tristeza, rabia,

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

inseguridad, impotencia, vergüenza, insuficiencia e insatisfacción, y pensamientos negativos, como el considerar su cuerpo como un castigo y en algunos momentos plantearse el no querer vivir, lo anterior ocasionó que realizaran conductas de riesgo como dietas extremas y ejercicio excesivo, repercutiendo de manera considerable la salud física y mental. Sin embargo, los jóvenes actualmente se encuentran en un proceso de aceptación, de crear una relación positiva con sus cuerpos, por lo cual aquella relevancia que le otorgaban a los ideales corporales ha disminuido y han interiorizado aquellos ideales que generan comodidad y los incentivan a cultivar una relación positiva con sus cuerpos, asimismo perciben de una manera crítica aquellos discursos que perpetúan la instalación de unos cuerpos hegemónicos.

Resulta relevante seguir estudiando este tema en diferentes escenarios y con distintos sujetos, para así evidenciar las implicaciones que producen los ideales corporales en las subjetividades, específicamente en la imagen corporal categoría de la psicología que no se ha abordado en profundidad en nuestra región. Además la manera en que los sujetos se enfrentan a lo impuesto socialmente, pues como pudimos observar, el cuestionamiento sobre lo predominante es una constante, y la necesidad de desligarse de estereotipos ha generado que los jóvenes sean críticos frente a esos ideales que propone el mercado y la moda, lo que conlleva a que actualmente solo se apropien de aquellos que les genere comodidad, a sí mismos que no impliquen afectaciones en la salud física y psicológica.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones que se encontraron en el proceso de realizar la investigación, una de ellas fue la dificultad en el acceso a información que diera cuenta de las cifras de

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

mortalidad por consecuencia de una cirugía estética, debido a que los informes a nivel nacional y departamental no abordan estas muertes en una categoría específica, sino que las generalizan y las agrupan en las categorías de muertes accidentales o no específicas, además de que las instituciones encargadas en recolectar estas cifras no nos permitieron acceder a material más específico, de modo que limitó acercarnos de manera contextual a las implicaciones en la salud, que conlleva seguir los ideales corporales.

Y con respecto a las dificultades generadas por los sujetos de estudio, una de ellas fue el poder reunir a la totalidad de los participantes para desarrollar el grupo focal, debido a que algunos manifestaron no querer participar, por cuestiones laborales, académicas o porque el espacio suponía compartir vivencias personales con otras personas, por lo tanto el encuentro se llevó a cabo con la mitad de los participantes totales.

Recomendaciones

Se hace relevante sugerir algunos aspectos que aporten a futuras líneas de investigación a nivel nacional y local, como el tener en cuenta a otros grupos etarios tales como niños/as, adolescentes, jóvenes madres, adultos jóvenes y adultos mayores, debido a que se encontró, específicamente en la etapa de la adolescencia que la afectación de los ideales corporales en la imagen corporal fue de gran impacto para la vida de los jóvenes entrevistados. Además, se torna relevante indagar esta relación en personas trans, no binarias, y diferentes identidades de género, quienes habitan el cuerpo de diferentes maneras, y que en ocasiones el habitar ese cuerpo ha significado una carga. Asimismo, en personas con cuerpos gordos, ya que se evidencia que estos

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

cuerpos son blanco de estigmatización, una estigmatización que muchas veces se justifica por medio del discurso biomédico.

Otros aspectos a profundizar es el fenómeno de los ideales corporales, específicamente su socialización, ya que se evidencio que la familia, la escuela y los medios de comunicación son los principales promotores, sin embargo se encontró que la forma de replicarlos implica en algunos casos acciones violentas, por lo cual sería relevante indagar este aspecto. Asimismo identificar aquella socialización y su impacto en espacios que tienen como fin llevar a que las personas alcancen el ideal corporal (gimnasios, centros de estética, peluquerías).

Y por último, se hace relevante llevar a cabo en las familias y en las escuelas procesos de formación sobre la valoración de los cuerpos independientemente de sus características físicas, debido a que son los primeros lugares en donde se inicia este cuestionamiento en sus cuerpos y a considerarlos desagradables ya que no se enmarcan en los ideales que le son socializados, esto con el fin de disminuir las implicaciones en la salud física y mental de los sujetos.

Referencias

- Aguado, J. C. (2004). *Cuerpo humano e imagen corporal*. UNAM.
- Ballester, R. & Guirado, M. C. (2003). Detección de conductas alimentarias de riesgo en niños de once a catorce años. *Psicothema*, 15 (4), 556-562.
- Barrientos Martínez, Nemorio, Escoto, Consuelo, Bosques, Lilián Elizabeth, Enríquez Ibarra, Jaime, & Juárez Lugo, Carlos Saúl. (2014). Interiorización de ideales estéticos y preocupación corporal en hombres y mujeres usuarios de gimnasio. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 5(1), 29-38.
- Bauman, Z. (2004). *Modernidad líquida*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de cultura económica de argentina.
- Belting, H. (2007). *Antropología de la imagen* [Libro electrónico]. Katz.
- Blanco-Ornelas, J., Álvarez-Mendoza, G., Rangel-Ledezma, Y., & Gastelum-Cuadras, G. (2017). Imagen corporal en universitarios: Comparaciones por género. *Revista de Educación y Desarrollo*, 41(Abril-Junio), 71–75.
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/41/41_Blanco.pdf
- Bourdieu, P. (1990). *Sociología y Cultura*. México: Grijalbo/Conaculta.
- Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan: sobre los límites materiales y discursivos del “sexo”*. Paidós.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Bully, P., Elosua, P., & López Jáuregui, A. (2012). Insatisfacción corporal en la adolescencia: Evolución en una década. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 28(1), 196–202. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/140672>

Castro-Gómez, S. (2010). Historia de la gubernamentalidad. Razón de Estado, liberalismo y neoliberalismo en Michel Foucault. Bogotá: Siglo del Hombre Editores.

Carballo, R. P., & Campos, A. B. (2000). Identidades y cuerpo: el efecto de las normas genéricas. *Papeles del psicólogo*, (75), 34-39.

Cortes Mejía, H. D., Díaz Díaz, A., Mejía Sierra, C., & Mesa Monsalve, J. G. (2003). Trastornos de la alimentación: Su prevalencia y principales factores de riesgo - estudiantes universitarias de primer y segundo año. *CES MEDICINA*, 33-45.

de Donato, Xavier. (2007). El carácter de los tipos ideales weberianos y su relación con las ciencias naturales. *Diánoia*, 52(59), 151-177. Recuperado en 06 de mayo de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-24502007000200007&lng=es&tlng=es.

De la Morena López De la Nieta, P. (2019). Cánones de belleza de la mujer occidental desde una perspectiva de género. Universidad de Jaén.

Domínguez González, M. D. (s.f.). La construcción de la identidad de la juventud: sociedad, cultura y género. *Identidad personal y educación*, 1-9.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Duque, H. & Aristizábal Diaz-Granados, E. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. DOI: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.0.03>

Energici Sprovera, M. A., & Acosta González, E. (2020). El estudio de la obesidad y la gordura desde la sociología y psicología social. *Athenea Digital*.

Escobar, J., & Bonilla-Jimenez, F. I. (s.f.). *Grupos focales: una guía conceptual y metodológica*. (1st ed., Vol. 9). Universidad del Bosque.

Espósito, D. H. (2015). Influence of prevalent aesthetic body model and body dissatisfaction in high school students. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 6(2), 91-96. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.08.001>

Fandiño Parra, Y. J. (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 150-163.

Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar*. Buenos Aires: Editores Argentina S. A.

Foucault, M. (2005). *El orden del discurso*. Argentina: Fábula Tusquets Editores.

Galvis, M., & Hormaza, M. P. (s.f.). Epidemiología de eventos fatales relacionados con procedimientos estéticos en Cali- Colombia de 1998-2015. *Universidad Icesi*.

Garner, D. M. (1998). *Inventario de trastornos de la conducta alimentaria 2*. Madrid: Tea Ediciones.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Goldfield, G. S., Blouin, A. G., & Woodside, D. B. (2006). Body image, binge eating, and Bulimia Nervosa in male bodybuilders. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51,160-168.

González, A. C. (1999). La subjetividad y su estudio. Análisis teórico y direcciones metodológicas.

Gualdron Castañeda, T. L. (2020). Anorexia y bulimia nerviosa asociadas a estereotipos de belleza en mujeres adolescentes de 13 a 17 años de edad. *Universidad Cooperativa de Colombia*.

Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. México D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

International Society of Aesthetic Plastic Surgery. (2020). La última encuesta mundial de ISAPS informa de un crecimiento continuado en la cirugía estética a nivel mundial. *ISAPS-La International Society of Aesthetic Plastic Surgery*, 1-3.

International Society of Aesthetic Plastic Surgery. (2021). *Encuesta Mundial 2020 de ISAPS: Cambios significativos en los procedimientos estéticos durante la pandemia*. West Lebanon.

Lagarde, M. (1997). *Género y Feminismo. Desarrollo humano y democracia*. España: horas y HORAS.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Londoño García, L. S., & Zapata Usuga, A. F. (2018). *Impacto socioeconómico del sector turismo de belleza en la ciudad de Medellín*. Medellín: Universidad de San Buenaventura Colombia.

Lozano Urbieto, M. I. (2003). Nociones de Juventud. *Última Década*, 11-19.

Macías, G. F. (2018). Metodología para la investigación cualitativa fenomenológica y/o hermenéutica. *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial*, 17, 17-23.

Maganto, C., & Cruz, S. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género | Sepypna.com. seypna. <https://www.seypna.com/revista-seypna/articulos/imagen-corporal-trastornos-alimenticios/>

Medina Cascales, J. Á. (2018). Imagen corporal: realidad, percepción y deseo. *Psychology, Society, & Education*, 10(3), 251. <https://doi.org/10.25115/psye.v10i3.2134>.

Ministerio de salud y Protección social. (2018). Boletín de salud mental. Salud mental en niños, niñas y adolescentes. Bogotá.

Mejía Calle, D. (2018). Representaciones sociales sobre ideales de belleza en redes sociales y su relación con el autoconcepto físico: Estudio de caso con jóvenes universitarias de la ciudad de Medellín. Universidad EAFIT.

Ministerio de salud y Protección social y Ministerio de Ciencia Tecnología e Innovación [Minsalud & Colciencias]. (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. Bogotá: Javegraf.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Boletín de salud mental: salud mental en niños, niñas y adolescentes*. Bogotá.

Naciones Unidas. (s.f.). Juventud. Obtenido de <https://www.un.org/es/global-issues/youth>.

Olea, B. (2017). Feminidad y gordofobia: ideales de belleza como estrategias de opresión femenina. *Fanzine Imposible* 1(11), 7-11.

Organización Mundial de la Salud. (9 de 06 de 2021). Obesidad y sobrepeso. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Parodi, C. A. (2015). Ansiedad, depresión y trastorno de la imagen corporal en pacientes que consultan en la Unidad de Obesidad del Hospital de Clínicas. *Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud.* , 64-74.

Pérez-Lugo, A. L., Gabino-Campos, M., & Baile, J. I. (2016, January 1). Analysis of the aesthetic stereotypes of women in nine fashion and beauty mexican magazines. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.02.001>

Quecedo, Rosario & Castaño, Carlos (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14),5-39.[fecha de Consulta 28 de marzo de 2022]. ISSN: 1136-1034. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Raich, R. M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 15-27.

Ramos, P., Rivera, F., Pérez, R. S., Lara, L., & Moreno, C. (2016). Diferencias de género en la imagen corporal y su importancia en el control de peso. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 9(1), 42-50. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2015.1409>.

Rodríguez de la Cruz, S. (2016). Belleza, poder y representación del género. Estudio etnográfico de las prácticas de belleza en centros de peluquería y estética. Universidad de Granada.

Romero Juárez, A. G., Pérez Gil Roma, S. E., & De la Rosa Cruz, S. A. (2017). Cuerpo y percepción en una zona rural de México: ¿una preocupación solo de mujeres o también de hombres? *Demetra*, 21-40.

Romeu, V., Cerón Hernández, C., & Piñón Lora, M. (2016). ¿Qué hacen los hombres con su cuerpo? Una exploración de los sistemas de significación y cognición en torno al cuerpo masculino en jóvenes universitarios en el DF. *Razón y Palabra*, (92), 37-37.

Ruiz Marín, E. L., López Aristizábal, C. E., & Escobar Correa, J. G. (2011). Los jóvenes, el ideal estético y la televisión: "El cuerpo real y el imaginado". *Revista Luciérnaga*, 17-22.

Schilder, P. (1983). Imagen y apariencia del cuerpo humano. Estudios sobre las energías constructivas de la psique. España: Paidós Ibérica.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Semana. (23 de noviembre de 2017). En busca de la belleza encontraron la muerte.

Semana.

Sojo Mora, B. L. (2019). Disciplinamiento del cuerpo de las mujeres. *Revista de Ciencias Sociales*, (164), 181-194. <https://doi.org/10.15517/rsc.v0i164.38524>

Soley-Beltran, P. (2012). Muñecas que hablan. Ética y estética de los modelos de belleza en publicidad y moda. *Revista de Dialectología y tradiciones populares*, 115-146.

Taguena Belmonte, Juan Antonio. (2009). El concepto de juventud. *Revista mexicana de sociología*, 71(1), 159-190. Recuperado en 28 de marzo de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032009000100005&lng=es&tlng=es.

Tomiyama, A. J., Hunger, J. M., Nguyen-Cuu, J., & Wells, C. (2016). Misclassification of cardiometabolic health when using body mass index categories in NHANES 2005–2012. *International Journal of Obesity*, 40(5), 883–886. <https://doi.org/10.1038/ijo.2016.17>

Torres Rojas, D., Rey Cruz, K. Y., & Quinchucua Álzate, L. V. (2017). Autoconcepto en mujeres jóvenes consumidoras de cirugías plásticas estéticas de la ciudad de Villavicencio. Universidad Cooperativa de Colombia.

UNICEF. (2015). Una aproximación a la situación de adolescentes y jóvenes en América Latina y el Caribe. Panamá.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Valenzuela Gutiérrez, M. E., & Meléndez Torres, J. M. (2018). Concepciones y valoraciones del cuerpo en jóvenes del noreste de México. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 45-56.

Valenzuela Gutiérrez, M. E., & Meléndez, J. M. (2019). Normalización del cuerpo femenino. Modelos y prácticas corporales de mujeres jóvenes del noroeste de México. *Región y sociedad*, 31, e1067. <https://doi.org/10.22198/rys2019/31/1067>.

Vega Saldaña, S. M., Barredo Ibáñez, D., & Merchán Clavellino, A. (2019a). La imatge corporal de la dona en la publicitat gràfica de les revistes femenines espanyoles d'alta gamma. *Anàlisi*, (61), 93. <https://doi.org/10.5565/rev/analisi.3194>

Anexos***Anexo 1: Instrumento Entrevistas Semiestructuradas***

(Tomar en cuenta la expresiones corporales, si se ve nervioso, decaído...)

Ideales corporales.

1. ¿Qué significado tiene para usted el cuerpo?
2. ¿Qué entiendes por ideal corporal?
3. ¿Para usted qué características físicas hacen parte del ideal de un cuerpo sano?
4. ¿Para usted qué características físicas hacen parte del ideal de un cuerpo bello?
5. ¿Te has planteado alguna vez seguir o llegar a alcanzar aquellos ideales corporales? - ¿Cuáles han sido?
6. ¿Cuál fue la razón que lo/la movilizó a seguir aquellos ideales corporales?
7. ¿Considera estos ideales corporales importantes? ¿Por qué?

Imagen Corporal.

8. ¿Cuándo usted se mira al espejo, cómo percibe su cuerpo? ¿Cómo lo ve? (Enfocarnos en cómo la persona se percibe)
9. ¿Qué piensa de su cuerpo?
10. ¿Qué sentimientos o emociones le ha generado su cuerpo? - ¿Esos sentimientos o emociones han llegado a afectar su vida diaria?
11. ¿Ha llevado a cabo algunas acciones para cambiar su cuerpo? - ¿Cuáles le gustaría realizar en un futuro? (Cirugías, procedimientos de limpieza facial, ejercicio, etc.)

Anexo 2: Instrumento Grupo Focal**❖ Primer Espacio.*****Presentación.***

Se realizará una actividad dinámica en la que los participantes junto a las investigadoras se presentarán, diciendo nombres y actividades que realizan cotidianamente.

Socialización de reglas.

Socialización de reglas para armonizar el espacio, entre estas están:

- Lo que se socializa en el espacio es confidencial y se utiliza sólo con fines académicos, por lo tanto se espera discreción de lo comentado.
- Se respetará la palabra de cada una/o.
- Los comentarios y opiniones generados serán realizados desde el respeto y el cuidado del otro.

❖ Segundo Espacio.***Ideales Corporales.***

1. ¿Para cada uno, qué características físicas hacen parte del ideal de un cuerpo sano, en un hombre y en una mujer?
2. ¿Para cada uno, qué características físicas hacen parte del ideal de un cuerpo bello, en un hombre y en una mujer?
3. Teniendo en cuenta lo anterior, ¿Se han planteado seguir aquellos ideales corporales, cuales han sido?
4. ¿Qué los motivó a seguir aquellos ideales corporales?
5. ¿Creen que los medios de comunicación visibilizan los ideales corporales? ¿De qué manera?
6. ¿Consideran estos ideales corporales importantes? ¿Por qué?

Imagen Corporal.

7. ¿Cuándo ustedes se miran al espejo, cómo perciben su cuerpo?-¿Como ustedes nos podrían describir su cuerpo, a partir de lo que observan de él?

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

8. ¿Qué pensamientos les genera su cuerpo, cuando ustedes lo perciben?
9. ¿Cuándo ustedes observan o perciben su cuerpo, qué sentimientos o emociones les genera?
10. ¿Han llevado a cabo algunas acciones para cambiar su cuerpo? - ¿Cuáles le gustaría realizar en un futuro? (Cirugías, procedimientos de limpieza facial, ejercicio, etc.)

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Anexo 3: Observaciones Juicio de Expertos

Proyecto de Grado

Una aproximación a los ideales estéticos corporales en las y los jóvenes de la universidad Surcolombiana de Neiva

Juez experto: Miryam Cristina Fernández Cediel – Profesora Titular del Programa de Psicología de la Universidad Surcolombiana.

En el cuadro vuelvo a mencionar lo que en su momento (en el curso de diseño) dije sobre la necesidad de aclarar lo conceptual para hacer unos objetivos específicos consecuentes con el proceso de responder a la pregunta. Esto repercute en la guía de entrevista.

Objetivos	Concepto	Guía
General Comprender los ideales estéticos corporales Específicos Identificar los ideales... Establecer las diferencias...hombres y mujeres <i>Por qué diferenciar entre hombres y mujeres respondería al objetivo general?</i> Interpretar los ... <i>Parecen objetivos procesuales</i>	<i>Básicamente el concepto que tienen es que los ideales estéticos corporales son discursos de poder que buscan el disciplinamiento del cuerpo.</i> <i>Pero...si son discursos de poder ...cómo se puede dar cuenta de ellos?</i> <i>Cuáles son los elementos teóricos que permitirían comprender los ideales estéticos??</i> <i>No anterior no es claro</i>	Nociones sobre los ideales estéticos corporales Acerca de los ideales estéticos corporales que socializa el contexto social, cultural y económico en los sujetos Acerca de los ideales estéticos corporales que socializa el contexto social, cultural y económico en los sujetos Acerca de los ideales estéticos corporales que se instalan en la identidad de los sujetos <i>No es claro estos ejes temáticos. Parece más una apuesta más</i>

		<p><i>crítica que una exploración de los ideales estéticos corporales de los universitarios.</i></p> <p><i>La clave para un buen ejercicio investigativo es la claridad de los elementos conceptuales y por el momento lo que implica ideales estéticos corporales y los aspectos para comprenderlos, que plantean los estudios previos, no están.</i></p>
--	--	--

Objetivos

Objetivo general

Comprender los ideales estéticos corporales de las y los jóvenes universitarios de la Universidad Surcolombiana de Neiva.

Objetivos Específicos

- Identificar los ideales estéticos corporales que siguen las y los jóvenes universitarios de la Universidad Surcolombiana de Neiva.
- Establecer las diferencias de los ideales estéticos corporales de los hombres y mujeres estudiantes de la Universidad Surcolombiana de Neiva.
- Interpretar los ideales estéticos corporales de las y los jóvenes universitarios de la Universidad Surcolombiana de Neiva.

Concepto

Ideal estético corporal

Los ideales estéticos corporales **son discursos de poder** producidos por el contexto social, económico, político y cultural en el que se esté inmerso. Estos discursos son el medio por el cual **se logra la dominación, el control y el disciplinamiento de los cuerpos, instalando en los sujetos**

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

un conjunto de normativas que les dice cómo debe lucir, verse y mostrarse ante el mundo, para que sea aceptado y no castigado. Esta aceptación se enmarca en el éxito personal del sujeto (Foucault, 2002; Foucault, 2005; Lagarde, 1997).

Los ideales estéticos corporales parten de la legitimidad de un único saber verdadero, el cual se apoya en una base institucional como lo es la ciencia, específicamente el saber Biomédico, el cual replica el discurso de que estar en forma es estar saludable, lo que se traduce en cuerpos que son delgados y ejercitados, sin embargo, esto no se puede considerar cierto, muchas veces ser saludable no va a dar como resultado estar en forma (¿??? Por ejemplo). Por lo cual, genera unos impactos negativos en los cuerpos que no cumplen con aquellos estándares (Foucault, 2005; Bauman, 2004).

Además, estos ideales estéticos corporales surgen y responden a los intereses del contexto económico, social, cultural y político actual, debido a que el cuerpo es una construcción simbólica, y no una realidad en sí misma (Le Breton, 2002). De modo que, nuestra sociedad se caracteriza por la individualización de los sujetos y la economía del consumo, en donde el cuerpo figura como objeto blanco de poder, el cual se ve bombardeado y utilizado por los medios de comunicación, para publicitar ciertos objetos que se inscriben en las necesidades, deseos y anhelos del sujeto como fuerza motivadora del consumo. Este consumo genera en los sujetos un refugio, unas posibilidades, que no están enmarcadas por el sufrimiento, posibilidades que los llevan solo a un deseo sin límites, un constante goce que autodestruye, ya que es muy raro que estos objetos cumplan con lo prometido (*Todos estos son juicios, que si bien se pueden considerar válidos no son argumentados ni explicados*). Así que, el cuerpo se convierte en la base de control, utilizada por la sociedad y por el mismo sujeto (Le Breton, 2002; Bauman, 2004; Valenzuela y Meléndez, 2017).

Por lo tanto, los ideales estéticos corporales son discursos de poder que controlan los cuerpos y les impone unas maneras de verse ante el mundo, maneras que son consideradas bellas por el contexto social, económico, político y cultural que las crea y las fortalece, además de que se basa y parte de otro discurso (Científico-Biomédico) que le da una legitimidad.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Instrumento

Las preguntas base son las que están enumeradas, algunas de estas cuentan con explicación. Las preguntas que están enlistadas con viñeta son la complementación de las preguntas base, con el fin de profundizar más las respuestas.

<i>Categorías</i>	<i>Preguntas orientadoras</i>	<i>Comentarios</i>
<p>Nociones sobre los ideales estéticos corporales</p> <p>(Se pretende conocer acerca de las nociones que tienen los sujetos acerca del concepto, como surgió, y sus posturas críticas acerca de este tema).</p>	1. ¿Qué significado tiene para usted el cuerpo?	
	2. ¿Qué entiende por belleza corporal? (de donde, como ellos adquirieron ese conocimiento, cómo surgió esa idea)	
	3. ¿Para usted los ideales de belleza corporal tienen alguna importancia? ¿Por qué? (Si lo quisieran cambiar/modificar)	
	(Que crítica tiene sobre los ideales, si quieren cambiar eso, y cómo contribuyen a ese cambio)	
<p>Acerca de los ideales estéticos corporales que socializa el contexto social, cultural y económico en los sujetos</p> <p>(Se quiere conocer cómo el entorno social, principalmente la familia, amigos y medios de comunicación, socializan el discurso de los ideales estéticos corporales, imponiendo en el sujeto unas maneras de verse y mostrarse ante el mundo).</p>	4. ¿Cómo su círculo social y los medios de comunicación han influenciado con respecto a su apariencia física? (Comentarios recibidos...)	
	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Esto en qué medida ha hecho que te replantees la manera en que te ves? ● ¿Cómo crees que le gustaría que te vieran? y ¿Por qué? ● ¿En qué situaciones se ha podido dar esta influencia? 	
	5. ¿Qué relación puede haber entre la	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

	<p>apariciencia física y el ámbito laboral, académico o relacional?</p>	
<p>Acerca de los ideales estéticos corporales que se instalan en la identidad de los sujetos</p> <p>(Se quiere conocer cómo el sujeto ha instalado en su identidad el discurso de los ideales estéticos corporales, por lo cual se indaga sobre los pensamientos y sentimientos que tiene con respecto a su cuerpo y cómo sus acciones van dirigidas o no a alcanzar ciertos ideales).</p>	<p>6. Me gustaría que me hablaras acerca de ¿cómo es su cuerpo y cómo le gustaría que fuera?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué has realizado para alcanzar aquellas características?, ¿Cuáles te gustaría realizar en un futuro? <p>(Abarcar el ámbito económico, ya que muchas veces se quiere realizar los procedimientos pero no se tiene el dinero).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué sentimientos le ha generado? ● ¿Han afectado su vida diaria? 	

Anexo 4: Formato Consentimiento Informado

[El presente anexo no presenta las modificaciones finales que tuvo la investigación]

Neiva, Huila

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Las estudiantes Angie Paola Baquero, Danna Lucia Guzman y Yesenia Torres del programa de Psicología de la Universidad Surcolombiana, se encuentran realizando una investigación titulada **“La relación entre los ideales corporales y la imagen corporal en las mujeres y hombres jóvenes de la Universidad Surcolombiana de Neiva”**, en el marco del cumplimiento de la modalidad de grado como requisito para acceder al respectivo título profesional. El presente documento tiene como finalidad hacerle conocer los detalles de la investigación y solicitarle su consentimiento informado para participar en él.

La investigación tiene como objetivo principal **comprender la relación entre los ideales corporales y la imagen corporal de las mujeres y hombres jóvenes de la Universidad Surcolombiana de Neiva**. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista a profundidad y en un grupo focal. Estas dos actividades tomarán aproximadamente 60 minutos de su tiempo. Lo conversado durante esta sesión se grabará en audio, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es **estrictamente voluntaria**. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera del interés investigativo. Sus respuestas en los espacios de la entrevista y grupo focal serán codificadas usando un número de identificación, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones se destruirán o eliminarán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

En este sentido, acepto participar voluntariamente en esta investigación, desarrollada por Angie Paola Baquero, Danna Lucia Guzmán y Yesenia Torres, asimismo he sido informado (a) sobre el objetivo del estudio.

Firma del/la participante y C.C

Nombre del/a Participante:

Fecha:

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

*Anexo 5: Tablas - Entrevistas Semiestructuradas***1. Tablas de Categorías de las Participantes Mujeres****1.1. PM1**

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUB-SUBCATEGORÍA	FRAGMENTOS	REFLEXIONES
Ideales corporales	I. Acercamiento a los significados	<i>1.1. Concepciones</i>	“Yo creo que ideal corporal es como..., tener un estándar de cómo se tiene que ver el cuerpo, de cómo se desea que el cuerpo emmm este, pero que no corresponde estrictamente a lo que realmente existe [...]” (PM1; CM; Pag1; L12-14)	Concibe el ideal corporal como un constructo social que establece la manera como debe lucir el cuerpo, y resalta que aquel cuerpo que imponen es irreal, no existe, por lo cual alcanzarlo se vuelve en un tarea imposible, que no tiene un fin. Además hace hincapié del deseo, del anhelo que produce en los sujetos aquellos ideales, generando esa necesidad de alcanzarlos, lo anterior evidencia el poder de aquellos ideales, que se traduce en la creación de ciertas necesidades, deseos y anhelos en los sujetos, que los llevan a tomar decisiones, en este caso llegar a alcanzar los ideales corporales, más sin embargo, estas acciones o decisiones ya se tenían previstas desde un inicio (Castro-Gómez, 2010).
		<i>1.2. Críticas</i>	“[...] eso es lo que se espera de los cuerpos, que emmm sean eso, y como se espera eso de los cuerpos, uno cree que el cuerpo si esta así, entonces estoy sana, estoy sano y se deja de lado de que cada cuerpo y cada metabolismo es diferente, puede que yo sea muy delgada y que la gente crea que estoy enferma, pero no es así, es que así es mi cuerpo, o que yo sea muy gorda, pero que no sea porque tengo malos hábitos alimenticios, sino porque así nací, así soy.” (PM1; CM; Pag2; L13-18)	Analiza que el cuerpo se categoriza según la forma que lucen, sin ser necesariamente la realidad. Además resalta que aquellas categorizaciones las impone la sociedad, por lo cual aquellos sujetos que se salen de esas categorías reciben connotaciones negativas, ya que lo esperado de un cuerpo saludable es que sea delgado, y cuando no lo es, se le recalca a la persona que está enferma. De esta manera, establece una crítica hacia los ideales corporales, específicamente al discurso de la salud, recalcando que los cuerpos son diferentes, y que no necesariamente el no seguir

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

				<p>estos ideales supone estar enfermo o con una mala salud.</p>
			<p>“[...] tanto para hombres y mujeres, hay como una presión por cómo nos debemos ver, pero pues al mismo tiempo uno reconoce que la presión en los cuerpos de los hombres y de las mujeres son diferentes, porque a nosotras a diario se nos bombardean y desde muy chiquiticas se nos bombardea con eso, y se nos impide también reconocer nuestros cuerpos dentro, o sea como nosotros queramos reconocerlo y experimentarlo [...]” (PM1; CM; Pag3; L1-5)</p>	<p>Establece que existe una diferencia entre la forma como se presentan los ideales corporales para las mujeres y para los hombres, pues aunque haya influencia social para los dos, se muestra de forma más fuerte para las mujeres a quienes social e históricamente se le ha exigido lucir bien. Aquella diferencia la resalta por su experiencia, ya que menciona el constante bombardeo, desde una edad temprana, lo que supone que los discursos de la salud y de la estética se socializan y se instalan en las subjetividades a lo largo de la vida de los sujetos, iniciando en la niñez. Asimismo, estos ideales fijan una manera establecida y estricta de cómo tiene que lucir su cuerpo, estricta porque supone no poder reconocerlo, ni experimentar su cuerpo como ella quiere o de diferentes maneras, viendo estos ideales como limitantes.</p>
			<p>“[...] se plantea algo que no es real, porque es muy difícil encajar en eso, en estos moldes, están diciendo que, o sea me pone a mí a pensar que para llegar a ser eso tengo que renunciar a otras cosas que llenen mi vida, para llenarlo con algo físico, entonces se traduce a que por dentro estoy hueca para poder llenar lo de afuera, para volver agradable lo que el otro ve, entonces si al otro le agrada lo que ve, no es necesario agradarlo por mi opinión, o por mi creencia, o por mi crítica, solamente por lo que ve y ya.” (PM1; CM; Pag4; L4-9)</p>	<p>Señala que los ideales corporales, inciden en que los sujetos tengan un constante enfoque en su cuerpo, por lo cual su cuidado, y el cómo tiene que lucir acapara todos los ámbitos de su vida, y es a lo que la sociedad le da importancia. Por lo cual las opiniones, las creencias, y las críticas que tenga aquella persona no son relevantes, y no son necesarias, si su apariencia física es agradable para las otras personas, la existencia queda reducida a aquella apariencia física.</p>
			<p>“[...] me he dado cuenta que mi cuerpo es más, que lo que me están diciendo que lo que tiene que ser, el poder enamorarme, el poder abrazar a las personas que yo quiero, poder experimentar eso con mi cuerpo, no tiene precio, y la belleza no lo vale, para perderme yo de esas oportunidades que mi cuerpo me permite vivir.” (PM1; CM; Pág18; L26-30)</p>	<p>Enuncia el cambio de perspectiva que ha tenido con su cuerpo, de cómo ahora lo ve y lo significa, ya que en algunos momento de su vida, seguir o llegar a alcanzar los ideales corporales, significó para ella no poder enamorarse, no poder abrazar a otras personas y vivir otras experiencias, los ideales para ella significaron una limitación que no le permitió vivir como ella hubiera querido. Por lo que ahora su cuerpo no solo se define con los deseos que le quiere imponer la sociedad, sino lo que ella quiere para él.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>1.3. <i>Valoraciones</i></p>	<p>“[...] digamos que en el proceso en el que he pasado me he dado cuenta que no importa cómo me vea, o como me vea el otro si eso implica que yo no me sienta bien o no me sienta cómoda, lo importante es desarrollar conductas que a mí me hagan bien [...]” (PM1; CM; Pag7; L27-30)</p>	<p>Considera que los ideales corporales no son importantes, sin embargo, reconoce que su cuerpo ha estado influenciado por estos, y que en etapas pasadas ellos tuvieron una gran relevancia en su vida, llevándola a realizar prácticas extremas, que terminaron en consecuencias graves para su salud física y mental. Por estas razones, considera que lo importante ahora es poder aprender a través de su cuerpo y reconocerlo como un lugar y espacio propio, que le pertenece, y que no merece el sufrimiento, que implicó seguir aquellos ideales corporales.</p>
			<p>“[...] creo que eso es una estupidez, el querer ser como nos venden el cuerpo, nos hace infelices [...]” (PM1; CM; Pag16; L13-14)</p>	<p>PM1, valora los ideales corporales como algo negativo, como algo que no se debería querer alcanzar, ya que causa sufrimiento. Además resalta que aquellos ideales corporales se venden, se ofrecen a los sujetos, denota que hay un mercado detrás de aquellos ideales que impone la sociedad.</p>
	<p>2. Cuerpo sano, cuerpo bello</p>	<p>2.1. <i>Ideal 1: cuerpo sano</i></p>	<p>“Pues, eh... una delgadez que no sea... <u>tan delgado</u>, sino un cuerpo que este delgado, pero tonificado, eh... que... el cuerpo pueda físicamente verse bien, y al momento de sentirlo, sentirlo bien, eh... pues, poder uno correr y no cansarse [risas] en la primera esquina que uno llega, y... yo creo que <u>también</u>, corresponde mucho a los estándares eh... el ideal de ser alto..., como amoldarse más a lo que se espera.” (PM1; CM; Pag1; L26-30)</p>	<p>Para PM1, las características que componen los ideales corporales, desde el punto de vista del discurso de la salud, es ser delgado, pero no llevarlo ya a una extrema delgadez, que el cuerpo este tonificado, que para ella significa verse bien, que se vea estético, y que pueda rendir físicamente en diferentes actividades deportivas, que no se evidencie un agotamiento tan rápido a la hora de realizar la actividad. Además señala, que los ideales del discurso de la salud, tienen una relación estrecha con los ideales que expone el discurso de la estética, los considera similares.</p>
			<p>“[...] en cuanto el cuerpo de la mujer, que sea alta, delgada, que esa delgadez no se vea como una delgadez de estar enferma, sino una delgadez más bien como deportiva, esto porque eso demuestra salud, porque si uno ve una mujer gorda, entonces: -¡Ay no!, es que está enferma-, o si uno ve un hombre gordo, lo mismo pues que está enfermo, y en el hombre se espera que sea... que no sea tan flaco pero que tampoco sea gordo, sino más bien robusto, que sea musculoso, que sea un cuerpo fuerte [...]” (PM1; CM; Pag2; L3-8).</p>	<p>Establece que el ideal corporal basado en el discurso de la salud, para las mujeres debe ser alta, delgada, una delgadez que no denote estar enferma, sino que denote que realiza deporte y que es una persona saludable.</p> <p>En los hombres menciona que el ideal es no ser tan delgado, sino más bien robusto, es decir que tenga bastante masa muscular, que tenga un cuerpo grande pero es debido a los músculos, lo cual denota fuerza.</p> <p>Como vemos su ideal de cuerpo sano, se delimita por el peso de la persona, a su vez se ve impregnado por consideraciones estéticas, como la altura, que no denotan estar saludable.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		2.2. <i>Ideal 2: cuerpo bello</i>	<p>“[...] en la mujer pues que sea delgada, pero que tenga cadera, por lo menos aquí en nuestra cultura, que tenga cadera, que tenga cola, que tenga senos, que el cabello sea largo, porque el cabello entre más largo, pues la mujer es más bonita, emmm que la piel sea, en la mujer suave, que emmm en cuanto a los vellos de las piernas, las axilas, pues que no ver eso en una mujer, en cuanto, y todo lo que tenga que ver con la higiene y cuidado personal de la mujer como que tiene que ser muy minucioso para que el cuerpo se vea estéticamente agradable.” (PM1; CM; Pag2; L25-31)</p>	Características físicas que debe tener una mujer según el estándar.
			<p>“[...] uno se da cuenta que a las personas les incomoda mucho ver una mujer de pronto con un olor fuerte, o con... digamos con vellos en las axilas, o que les incomode que de pronto una mujer, emmm... tenga el cabello bastante corto, maneje un corte de hombre es algo como fuera de lo estándar, entonces llama mucho la atención y para algunas personas, pueden ser: - ¡Ay no, la marimacho!-. Y en cuanto a los hombres, pues uno se da cuenta que si un hombre es muy afeminado en nuestra cultura, pues no corresponde a lo que estéticamente se espera de un hombre, o que de pronto un hombre no sea alto, acuerpado con voz gruesa, entonces eso hace ya que el hombre no esté dentro del estándar [...]” (PM1; CM; Pag2-3; L33-40)</p>	Establece que las mujeres tienen ciertas características por ser mujer y deben mantenerse de esta forma para ser considerada bella y estar dentro de lo establecido. Asimismo, expresa las características físicas de los hombres, que al parecer debe estar alejado de lo femenino para poder ser apreciado como hombre.
			<p>“[...] era verme de esa manera, limpia, organizada, bien peinada, delgada, oliendo a rico, porque las niñas tenían que oler a rico, los que olían a feo son los niños [...]” (PM1; CM; Pag5; L7-8)</p>	Se evidencia, que la socialización de los ideales corporales en PM1, inicio desde una edad temprana, desde muy pequeña ya sabía qué características de los ideales corporales tenía que seguir, y los tenía que seguir porque eso denotaba que era organizada, entre estos era estar limpia y verse limpia, estar bien peinada, y ser delgada. Además de que hay algunas características que solo se les impone a las mujeres, como es el oler rico, y que pasa a ser un aspecto de la feminidad, oler rico demuestra a los demás que soy una mujer, algo que no se les exige a los hombres en la misma intensidad, y a ellos se les permite y se les entiende oler desagradable, pero en una mujer es inconcebible, es un aspecto que

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

				<p>trae consigo recibir comentarios negativos y de burla.</p> <p>Así que, los ideales corporales como parámetro para controlar el aspecto físico de los sujetos, tiene una relación estrecha con los utilizados según el sexo, aquella serie de normativas que le dicen a los sujetos como deben ser las mujeres y como deben ser los hombres.</p>
		<p>2.3. <i>Ideales corporales a seguir</i></p>	<p>“[...] ya de por sí que le digan a uno que una mujer se ve linda con el cabello largo, dejármelo crecer es una manera porque acá hace mucha calor, entonces yo decía, ya es mucho trabajo que yo tenga que lavármelo y dejármelo crecer, como que para también tener que peinármelo [...] (PM1; CM; Pag4; L28-31)</p>	<p>Menciona, lo dificultoso que fue para ella seguir el ideal corporal de tener el cabello largo, ya que se encontraba viviendo en una ciudad en donde el clima tiene temperaturas muy altas, y traer el cabello largo supone incomodidad y malestar. Pero es tan relevante aquel ideal corporal en la sociedad, que ir en contra de eso supondría ser estigmatizado por las demás personas. Además que aquel ideal, responde a los parámetros normativos que impone el género, ya que tener el cabello largo, forma parte de la feminidad, de ser mujer, por lo tanto una de las conductas que realizaba era dejárselo crecer.</p>
	<p>3. Socialización</p>	<p>3.1. <i>Comentarios o sucesos significativos</i></p>	<p>“[...] uno vende una imagen, así uno no sea consciente, uno sabe que si uno sale con el cabello alborotado va a ver alguien que lo va a señalar y lo va a criticar, y uno sabe que eso va a pasar porque en algún momento de nuestras vidas también lo hemos hecho [...]” (PM1; CM; Pag5; L1-3)</p>	<p>Hace referencia a la presión que ejerce los ideales corporales (y en consecuencia, la sociedad), en los sujetos, haciéndolos sentir que no pueden salir a la calle, si su apariencia física no está a la línea del ideal, ya que salir sin ponerle atención a cómo lucen, supone ser blanco de agresiones verbales, acciones estigmatizantes y de rechazo. Y algo que menciona PM1, es que los sujetos venden una imagen, venden o demuestran algo que realmente no es el sujeto, porque si el sujeto fuera consciente y tomará una acción en contra a lo que le imponen, y no le preocupara los comentarios de los demás, saldría sin peinarse. Además, otro aspecto relevante, es la interiorización que realizan los sujetos con respecto a los ideales, considerándolos como lo bueno, lo que tiene que ser, lo correcto, lo que tiene que ser aceptado, llevando a que los sujetos sean en algún momento de sus vidas, aquellos que agreden o ejercen presión en las que personas que no se encuentran en el ideal, evidenciando el valor moral que poseen los ideales corporales. Asimismo, se evidencia que las personas toman en cuenta la apariencia física para establecer valoraciones acerca de cómo es la persona.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>“[...] Desde muy pequeña yo si logro identificar que por lo menos en mi caso sí existió presión, crecí en medio [se le quiebra un poco la voz], en una familia en donde todas las mujeres con las que yo crecí, se someten a dietas para perder peso, porque querían tener novio, y para tener novio hay que ser bonita, porque eso fue lo que yo escuché durante mi niñez y mi adolescencia, y es que para que un hombre me quiera yo tengo que verme bonita para él, y si ya tengo novio tengo que <u>vestirme</u> de una manera que él se sienta atraído por mí, no como yo me sienta cómoda sino como él quiere que yo me vea, y prácticamente es lo mismo que hacemos todos los días cuando salimos a la calle, yo me visto para que el otro se sienta agrado, más no me visto porque yo me sienta cómoda.” (PM1; CM; Pag5; L10-19)</p>	<p>Los discursos de los ideales corporales han ejercido una presión en PM1, desde una edad muy temprana, y aquel discurso ha sido socializado por las mujeres de su familia, ya que muchas veces ellas se sometieron a acciones corporales regulatorias, es decir a dietas, y a estar o encontrarse siempre bellas para los hombres, por lo cual, PM1 relacionó que el seguir un ideal corporal basado en la belleza, le iba a traer ciertos beneficios para relacionarse con las personas, haciendo que durante muchos años su cuerpo estuviera sometido a los comentarios y críticas que establecieran los demás, además del sufrimiento e incomodidad que suponen seguir los ideales.</p>
			<p>“[...] cuando ya todo el mundo que... empezaron a crecerme los senos, todo el mundo se creía con el derecho de contar que mi cuerpo estaba cambiando, cuando para mí era incomodo yo no quería que nadie contara eso, es como muy íntimo para mí, [...], vivir el cuerpo siendo mujer es complicado, porque no nos enseñan a sentirnos cómodas con nuestros cuerpos, sino que nos enseñan a vivir raro lo que nos pasa, dentro de nosotras... como que todo lo que pasa entre nosotras es cochino, porque es cochino menstruar, es cochino tener un hijo porque nuestras vaginas se van a crecer muchísimo, o es cochino que nosotras exhibamos un pezón, o que no queramos usar un brasier, entonces: -¡Uy que mujer tan puerca que no quiera usar un brasier!- [...]” (PM1; CM; Pag5-6; L35-50)</p>	<p>Este fragmento pone en relieve aquella censura que realiza la sociedad a los cuerpos de las mujeres, ya que relega algunas características físicas y algunos procesos naturales que suceden en sus cuerpos, debido a que los considera desagradables, sucios o impuros. Lo anterior, le hace pensar a las mujeres y les enseña que su cuerpo da asco, por eso las mujeres tienen que ser muy precavidas con esos aspectos, siempre tratándolos de esconder, siempre ocultándolos en ese ámbito privado. Estos aspectos, como lo es no demostrar que se está menstruando, no mostrar los pezones, o no tener hijos porque agranda la vagina y ya no va ser bonita, ya no va a ser atractiva, se inscribe en el ideal de perfección y el de mostrarse limpia, ideales en donde estos aspectos físicos no tienen lugar, por lo cual se tienen que esconder, implicando algunas incomodidades en las mujeres. Ese constante de mostrarse perfecta, de no evidenciar que se está pasando por aquellos procesos, PM1 lo vivencia como algo complicado, como algo en donde siempre se tiene que vigilar y tapar, como algo que a veces no se entiende, por que como es asqueroso, entonces no se debe preguntar ni saber nada de eso, además de que se ocultan para evitar aquellos comentarios negativos y estigmatizantes, y aquellas acciones de rechazo de la sociedad.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“Yo creo que al ser seres sociales, siempre buscamos ser aceptados, siempre y para ser aceptados uno tiene que renunciar a uno mismo o a la comodidad para que otro lo acepte, verse igual al otro, y yo creo que eso es a lo que uno, lo que lo moviliza y pues a uno en gran parte no le enseñan a amar el cuerpo que uno habita, no le enseñan a amarse uno mismo como es, pues uno va a tender a buscar esa aceptación, ese amor en el otro [...]” (PM1; CM; Pag7; L1-5)</p>	<p>Manifiesta que la individualidad se pierde en lo colectivo, es decir, cada persona pierde subjetividad al estar en un entorno social, ya que de esta manera necesita tener coincidencias con las otras personas para poder pertenecer al grupo. Por esta razón el seguir los ideales corporales, se convierte en una herramienta para ser aceptado en un grupo social y es el principal motivo que la movilizó a seguir aquellos ideales.</p>
		<p>“[...] yo no busque sentirme aceptada por personas externas a mi familia, siempre fue sentirme aceptada por mi familia, pero como que al final, no se fue como una conducta que no sabía porque la estaba haciendo, simplemente sé que apareció un día, y siguió pasando, siguió pasando y siguió pasando, y me termine centrando no solo lo que el otro quería, sino que yo comencé a creer que eso era lo que yo quería, que era lo que yo deseaba.” (PM1; CM; Pag7; L14-19)</p>	<p>Resalta, uno de los motivos que la llevó a seguir aquellos ideales corporales (ideales que se traducen en realizar ciertas acciones corporales regulatorias para poder alcanzarlos), fue el poder ser y sentirse aceptada por su familia, sin embargo, enuncia que no sabe muy bien porque lo realizaba, pareciera que aquel motivo perdió el sentido o que no estaba segura si realmente ese era el motivo. Para ella sólo apareció un día y con el tiempo esto se va convirtiendo en algo intrínseco, como si hiciera parte de ella, como si realmente esa imposición fue algo que ella había decidido y deseado. Por lo cual reconoce, que más que el motivo de ser aceptada imperaba esas decisiones que fueron tomadas por ella o lo que la sociedad le hacía creer que ella deseaba y por eso ella realizaba aquellas conductas, reconoce un control y un poder en su cuerpo y en su subjetividad, ya que ella llegó a pensar que lo que los demás deseaban, era lo que ella realmente deseaba.</p>
		<p>“[...] la gente siempre se cree con el derecho de decirle a uno como se ve, entonces un día, alguien me dijo: ¡Ay esta gordita!, claro yo a los 12 años, yo comía bestial porque uno está niño, uno come lo que uno quiere, claro yo tuve un aumento de peso y pues para ese entonces uno ya empieza a desarrollarse, el cuerpo se ve diferente, se siente diferente..., y a mí el solo hecho de que me dijeran: -¡Ay, se está viendo gorda!-, ay para mí fue como mugre, porque me están diciendo eso, me están diciendo fea, o que de pronto alguien en la calle, porque no falta el atrevido, atrevida que le diga a uno: -¡Ay, tan</p>	<p>Expone que algunos comentarios que hacen familiares, amigos o personas con las que no se lleva una relación estrecha, permean en la vida de las personas, haciendo en ocasiones daño a la autoestima o satisfacción corporal. Además de que resalta, que ser gorda es sinónimo de ser fea, de no ser deseable, de ser merecedora de desagrado y repulsión por las demás personas, ya que no corresponde al ideal corporal, a esa manera correcta en la que las personas deben lucir su cuerpo, y que se considera como bueno. Asimismo resalta que en la etapa de la adolescencia, estos comentarios tienen una incidencia y una importancia mayor para ellos, esto es debido a que se encuentran en un proceso de configuración de su identidad, lo que van a ser sus actitudes,</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>fea!- [...], yo tuve que vivir eso, tuve que aguantarme esos comentarios y pues cuando uno es adolescente todos esos comentarios, como que a uno le importan mucho, son muy importantes, muy valiosos y uno no quiere que las personas lo vean a uno mal.” (PM1; CM; Pag10; L8-19)</p>	<p>sus creaciones y comportamientos más adelante, y esto se construye en relación a su medio, de todo aquello que vivencia en su familia, en la escuela, en aquellas reuniones o encuentros sociales, y esos comentarios hacen parte de esa construcción de identidad, porque le indican lo que se supone que debe ser como sujeto.</p>
			<p>“[...] He intentado cambiar mi forma de ser con el otro, porque no quiero que el otro, por mí se someta, a esa presión que yo tuve que pasar, porque es horrible.” (PM1; CM; Pag10; L26-28)</p>	<p>Muestra empatía con el otro, ya que todo su proceso le ha demostrado lo dañino que pueden llegar a ser los comentarios, de esta manera se propone que el otro no se sienta mal respecto a su cuerpo. Además de no ser parte de aquella presión que imponen aquellos ideales corporales.</p>
			<p>“[...] teniendo ese cuerpo tan flaco, nunca nadie me dijo que me miraba fea, fea, fea, jamás, al contrario que a los muchachos tanto en el colegio, como en la universidad les parecía atractivo, y pues para ese entonces no lo veía tan mal [...]” (PM1; CM; Pag13; L1-3)</p>	<p>Aquí podemos observar como el estar delgado es más aceptado por la sociedad, además de ser considerado como atractivo, como algo deseable, de igual forma, no se sospecha de ninguna enfermedad, como si se hace con las personas que tienen un mayor índice de masa corporal.</p>
			<p>“[...] tomaban chía, hacían mucho ejercicio, que no había que comer arroz, que no había que comer pan, que había que comer un poquito de carne, mucha verdura, entonces yo ya sabía, no sabía que era tan malo, pero sabía porque miraba a las mujeres de mi familia haciendo eso, entonces yo, acceso no fue difícil la verdad, fue fácil porque tenía de donde aprender, pero pues no sabía que fuera dañino para mí, y que para ese momento de mi vida, no era lo que yo necesitaba.” (PM1; CM; Pag13; L19-24)</p>	<p>Se evidencia que es por parte de la familia (círculo social cercano) que tiene acceso a las dietas de manera fácil, además de ser esto socializado como una forma de alcanzar el ideal corporal y con ello, el éxito a nivel de relaciones personales.</p>
			<p>“[...] Yo me tomaba todo lo que mi mamá hacía, porque yo también quería perder peso, cuando mi mama se arreglaba para irse a bailar, yo también, yo me imaginaba que cuando yo fuera grande, yo me iba a poner así de bonita como mi mamá, y iba a tener muchos novios [risas], y que yo iba a ser muy linda, y que yo iba a salir así como mi</p>	<p>De esta manera, su primera referencia e ideal a seguir fue el marcado por las mujeres de su casa, principalmente su madre, esto puede estar referenciado con la identificación que la niña ejerce con la madre durante su etapa de la niñez, en la que se interesa por parecerse a la madre y alcanzar lo que esta tiene.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		mama, yo creía eso porque era lo que yo miraba, y me parecía chévere y yo quería ser eso [...]” (PM1; CM; Pag14; L14-18)	
		“[...] es la primera persona que se entera de todo, y es la primera persona que me acompaña, es la primera persona que me dice eso no es normal, es la primera persona quien para mí era difícil, pero que me llevaba todos los días a comer algo, porque él sabía que eso que yo comía con él, era lo único que yo comía en el día. Y él sabía que era difícil, pero me decía: -Esto que estamos haciendo los dos, hace parte del vínculo de la relación, que usted coma conmigo, significa que estamos compartiendo algo-, entonces emmm, a partir de esa experiencia fui dándome cuenta, creyendo [risa], que comer no debería ser algo tan desagradable [...]” (PM1; CM; Pag15; L32-39)	Aquí podemos resaltar la importancia de la red de apoyo, de proporcionar ese acompañamiento, y de hacerle consciente de que aquellos hábitos que estaba realizando y todo lo que le hacía a su cuerpo no era algo normal, ayudándole a resignificar su relación con la comida, en donde se proporciona otra perspectiva de entenderla, no viéndola como algo que le va a ser daño, que la va a perjudicar, sino del espacio de compartir que proporciona la hora de comer, y que de cierta manera compartir ese espacio significa demostrarle a la otra persona que la aprecia, lo anterior produjo en PM1 volver establecer una buena relación con la comida. La influencia social, aquellos comentarios, aquellas vivencias compartidas con las demás personas, es el punto clave de que estos ideales tomen relevancia para la persona o por el contrario, proporciona una manera crítica de verlos, haciendo que estos no tengan una incidencia negativa en su imagen corporal y en consecuencia en su salud física y mental.
		“[...] afuera, uno no va a encontrar a las personas que le digan eso, afuera le van a... incluso le van a decir: -Ay, tan bonita, perdió peso, ¿Cierto?-, o - Ahhh, pero como que estamos comiendo bien-, cuando uno está subiendo de peso, y lo único que hacen es hacerlo sentir incómodo, en cambio cuando uno se encuentra en el círculo seguro, en ese círculo positivo, ese círculo de confianza, esos comentarios no son relevantes, no aparecen [...]” (PM1; CM; Pag16; L18-23)	La participante resalta la importancia de tener un círculo de personas de confianza, en donde ella se sienta cómoda y respaldada por ellos, en donde aquellos comentarios negativos no tienen por qué surgir, porque lo que buscan esas personas es ayudarla en su proceso, acompañarla, quieren que se encuentre bien. Y es algo que normalmente no se vivencia cuando comparte con otras personas, lo que vivencia son aquellos comentarios que tienen la intencionalidad de hacerle daño, de hacerle creer que su cuerpo no está bien, que necesita cambiarlo, generando incomodidad, por cual ese círculo de amigos con los que tiene confianza van apaciguar eso que vive cotidianamente.
	3.2. Medios de comunicación	“[...] yo recuerdo que cuando estaba pequeña, emmm a mí me gustaba levantarme temprano y lo primero que yo encontraba en la	Los medios de comunicación influyen e imponen en gran medida, aquellos ideales corporales que la sociedad establece, y en el caso de

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>televisión, emmm era un programa de niñas modelos. E2: ¿Cómo se llamaba? PM1: No recuerdo, pero recuerdo que eran niñas modelos, y yo nunca, que recuerde, yo nunca vi niñas gorditas, ni negras... Yo recuerdo que lo daban en Señal 1 [...]” (PM1; CM; Pag3; L9-14)</p>	<p>PM1, fue conseguir aquel cuerpo que tenían aquellas modelos que veía en la televisión, y que representaban belleza, y un reconocimiento social, que muy poco se veía en las mujeres. Estos ideales que veía, se enmarcaban en la delgadez, y en tener una tez blanca. Además, algo a resaltar es que las modelos representan y materializan aquellos ideales corporales, son aquellas personas que la industria de la moda y la belleza utilizan para publicitar sus productos, y que gracias a ese producto las personas que lo consumen pueden llegar a ser como aquellas modelos, como aquel ideal. Pero, algo preocupante que se evidencia en el relato de PM1, es que se ejerce una socialización de los ideales corporales específicamente orientado para que le llegue a las niñas, ese programa que utiliza modelos que son menores edad, tiene ese fin, llegar a las niñas, y crear así una realidad asequible para que las niñas se identifiquen con las modelos, y se propongan ser como ella o lo que representa ser ellas, por eso PM1 se planteó ser modelo, y para llegar a serlo tenía que ser delgada y ser blanca, parten de la primicia de hacerla sentir inadecuada.</p>
			<p>“ [...] yo recuerdo mucho eso y lo tomé como... algo que yo quería también llegar a ser algún día, yo quería también en algún momento ser modelo porque yo miraba y... analizando, pues no había como mucho protagonismo, pues por lo menos en la televisión colombiana, que la mujer tuviera mucho protagonismo [...]” (PM1; CM; Pag4; L12-15)</p>	
			<p>“[...] uno mirando en los programas de Disney nunca, nunca. La estética de un personaje principal, es delgado y muy femenino, y muy cuidado en su imagen. En cambio siempre uno se da cuenta que las mujeres, o los personajes femeninos o masculinos gordos son los malos, son los desagradables, o que si es moreno, entonces es bruto o bruta, o siempre hacen de... del empleado, pero la estética del bonito es bueno, y el que tiene plata es delgado, y físicamente en la cara y demás facciones, es correspondiente a la estética, que es lo normalizado, lo estándar.” (PM1; CM; Pag3; L16-22)</p>	<p>Expone que en los medios de comunicación desde edades tempranas se socializan los ideales corporales, pues manifiesta que Disney, un conglomerado de medios de comunicación y entretenimiento estadounidense enfocado en los niños y niñas muestra a los villanos con características particulares, que en la mayoría de los casos corresponden a cuerpos gordos y características feas, desagradables, significando así, que ser gordo y feo es igual a ser malo, y ser bonita y agradable es igual a ser buena persona, además de que siempre las protagonistas que veía representaban los ideales de ser delgada y muy femenina. Por lo cual se evidencia una socialización de los ideales corporales, que va orientada específicamente a los niños.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>“[...] en todos los programas, siempre la muy bonita, la rubia siempre es la <u>bruta</u>, siempre la retratan como la bruta o como la más fácil, porque uno mira que entre más bonita es más accesible para un hombre, más fácil enredarla y más promiscua [...]” (PM1; CM; Pag4; L1-3)</p>	<p>Complementando lo anterior, manifiesta que el ideal corporal también lo relacionan con la capacidad intelectual de los personajes, así que, una mujer bella es catalogada como una mujer sin conocimientos e ignorante, esto sin estar sustentado, además de que se le considera que es más accesible para los hombres.</p>
			<p>“[...] toda la vida he tenido el cabello alborotado y recuerdo que a mí me encantaba mucho la canción de [empezó a cantarla] : -despeinada aja, aja, despeinada- [risas], para ver si de pronto así yo llegaba a tener consciencia y querer peinarme y verme <u>mejor</u> en público, yo nunca le vi problema [risa] a verme despeinada, eso es como algo que a mí no me preocupaba en esa época, pero ahora sí, ya ahora uno le preocupa bastante salir despeinada.” (PM1; CM; Pag4; L33-38)</p>	<p>Los ideales corporales hacen tomar conciencia a los sujetos de las características físicas que poseen, y cómo ellas se inscriben al ideal o no, considerando imperfectas o como un problema aquellas que no logran inscribirse al ideal, y es algo a tener en cuenta, ya que estos rasgos en un pasado, los sujetos no los consideraban como un problema, lo consideraban normal, además de que los medios de comunicación, en este caso la canción ejerce un presión por cambiar ese rasgo y es tomada como un recordatorio para querer cambiar, ya que salir con un aspecto físico que no corresponde al ideal, en este caso no peinarse o arreglarse el cabello, supone preocupación.</p>
			<p>“[...] ya hay internet, ya hay Facebook, hay Instagram, hay Pinterest, porque, había mucho Pinterest en ese entonces, YouTube, porque YouTube también estaba saliendo, emmm había, para ese entonces se estaba volviendo famoso todo lo que tenía que ver con Asia, los doramas viene desde hace bastante tiempo, el anime, porque en el anime uno siempre veía a esas muñequitas todas flaquititas, muy puchonas [senos grandes], y muy perfectas entonces uno, todo eso lo bombardea a uno, no solamente seres reales de carne y hueso, sino también... E2: Las animaciones. PM1: Nos están vendiendo una imagen que uno dice no, no cumplo porque primero no soy alta, no soy flaca, no tengo los ojos claritos, no soy rubia, entonces uno dice, que mierda soy entonces, y si no soy</p>	<p>La nueva creación de plataformas genera que las personas estén sumergidas en ellas y vean estándares de belleza de muchas partes del mundo, lo cual son estándares que no son posibles de alcanzar, y algunos estándares muchas veces son representados por personas que no existen, por animaciones, haciéndoles sentir inadecuados, que ninguna característica que poseen se asemeja a eso que ven, por lo que se llegan a preguntar y a considerar que son feos, produciendo así una relación negativa con su cuerpo.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>eso..., entonces no soy bonita, y si no soy bonita, y no soy inteligente, entonces qué soy [...]” (PM1; CM; Pag17; L19-29)</p>	
			<p>“Uno cree que a la gente famosa, no le va a dar olor a axila, y eso hace parte del ideal, porque eso es lo que nos venden, entonces todo lo que sea del orden privado, es asqueroso cuando no tiene por qué ser asqueroso o vergonzoso [...]” (PM1; CM; Pag17; L5-7)</p>	<p>Para PM1, los ideales corporales se encarnan en las personas famosas, y a su misma vez, ella las considera perfectas, porque cuando las observa o las ve por la televisión, no evidencia algunos sucesos de orden privado que a ella le suceden como es el olor a axila. Por lo cual, enuncia una característica de los ideales corporales y es la perfección, y lo que es el olor a axila y otros malos olores que genera otras partes del cuerpo o la menstruación, se deben ocultar, se deben minimizar en su totalidad, no deben existir. Así que, los discursos promueven la perfección, los cuerpos perfectos, y los materializa por medio de las personas famosas (los/las cantantes o actores), ya que censura estos sucesos en ellos, no los muestra, y hacen creer a las personas que los ven, que a ellos no les sucede eso, generando sentimientos de asco y de vergüenza hacia su propio cuerpo, debido a que se comparan con ellos. Sin embargo, opina que es algo que no debería dar vergüenza, y lo entiende como un suceso que evidencia la influencia de los ideales corporales que se socializan por los medios de comunicación.</p>
<p>Imagen corporal</p>	<p>I. Percepciones</p>		<p>“[...] no sabía pero haber desarrollado una conducta de un trastorno de la conducta alimentaria, pues también modifica la forma en la que uno se ve, yo creí que era normal ver mi cuerpo gordo, cuando no era gordo, ver mis brazos extremadamente gordos y mis piernas muy gordas [...] (PM1; CM; Pag9; L6-9)</p>	<p>Un trastorno de la conducta alimentaria puede cambiar la percepción de cómo se ve el cuerpo, desarrollando el trastorno dismórfico corporal, esto a raíz de seguir el ideal de delgadez sustentado en la obtención de atención social y éxito.</p>
			<p>“[...] un día me tomaron una foto de mi espalda, yo no sabía que era yo, y me muestra mi mamá la foto, ya en ese momento mi mamá empezó a preocuparse y me dice mi mamá, vea esto, y le digo yo: - ¡Ay, qué es eso tan feo!, porque se miraban los huesos, se miraba horrible, y le dije: -Mami que es eso-, y me dice mi mamá: -Esa es su espalda-, yo nunca creí que esa fuese mi espalda, yo creí que era una</p>	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>foto bajada en internet, porque yo no, yo en mi mente me miraba muy gorda [...], no sé si al final mi mamá terminó convenciendo a mis amigas de la secundaria, emmm que un día también mis amigas me toman una foto y yo estaba sentada en el piso, y me miraba extremadamente flaca, yo miraba era una viejita, yo no me reconocía ahí, porque no sabía que era yo, y me dicen mis amigas: -No es una viejita, es usted, así se ve usted, usted está muy delgada, tiene que empezar a comer-, y yo decía: -No me están mintiendo, esa no soy yo-, porque no es lo que veo yo en el espejo todos los días, no es lo que veo cuando miro mis extremidades, no es eso, hasta que un día me reconocí y dije esto está mal, esto está mal porque mis ojos me están engañando [...]" (PM1; CM; Pag9; L12-26)</p>	
		<p>" [...] empecé a tocar mi pecho, mi espalda, mis brazos, mis piernas, y empecé a darme cuenta que lo que estaban viendo mis ojos no era lo que realmente estaba yo demostrando por fuera, y eso me motivó a por voluntad, buscar ayuda." (PM1; CM; Pag9; L28-30)</p>	
		<p>"[...] ahora pues mi relación no es como la mejor con el espejo, a veces nos llevamos bien y nos llevamos mal, yo sé que en mis días oscuros prefiero no verme en el espejo porque no quiero que, no me quiero ver de esa manera [...]" (PM1; CM; Pag9; L33-35)</p>	<p>Actualmente reconoce que hay días en los que no se siente bien consigo misma, y prefiere no verse en el espejo, ya que implicaría ver una distorsión en su imagen, además de relacionarlo con aquellos sentimientos negativos que está vivenciando.</p>
	<p>2. <i>Pensamientos</i></p>	<p>"[...] entendía que yo para llegar a ser eso tenía que modificar mi cuerpo, yo entendía que yo no podía ser entonces gorda y eso yo lo entendí desde muy pequeña, yo no podía ser gorda, yo tenía que ser flaca para poder ser bonita, para poder alcanzar o llegar a ser como lo que yo estaba mirando en la televisión y uno hace memoria y uno nunca ha visto en la televisión colombiana que la actriz principal sea... fea y gordita, siempre es bonita." (PM1; CM; Pag4; L17-21)</p>	<p>Desde pequeña la interiorización de los ideales corporales la llevó a querer ser delgada, pues eso se desembocaba en ser bonita y por tanto ser aceptada. Esto lo reconoce porque a través de los medios de comunicación, en su época, la televisión, mostraba que las protagonistas por ende a quienes todo se le resolvía y la vida era perfecta, eran bonitas.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] en mi caso yo llegué a pensar que yo daba asco y para no dar asco tenía que... cumplir lo que el otro quería [...]” (PM1; CM; Pag6; L4-5)</p>	<p>La relación con el cuerpo de PM1 llegó hasta el punto de sentir repulsión por su propio cuerpo y para compensar esto empezó a realizar cosas para modificar su cuerpo según los estándares establecidos.</p>
		<p>“[...] yo sabía, yo creía que si yo me comía un almuerzo iba a subir 1 kilo, si yo almorzaba subió 1 kilo.” (PM1; CM; Pag14; L32-34)</p>	<p>PM1, llegó a tener pensamientos exagerados y extremos, ya que era muy poco probable que comer una sola comida la haría subir inmediatamente un kilo.</p>
3. <i>Sentimientos- emociones</i>		<p>“[...] no sabía porque, no entendía porque pero siempre tuve mucho miedo a engordar, siempre, siempre, siempre [...]” (PM1; CM; Pag5; L27-28)</p>	<p>Tiene pensamientos irracionales sobre aumentar de peso, convirtiéndose esto en ansiedad.</p>
		<p>“[...] llegue a... a involucrar el estado emocional con la comida, entonces cuando me siento mal no como y si me siento bien como [...], entonces emmm si me siento mal todos los días conmigo misma, porque voy a querer comer, si me siento bien pocas veces, voy a querer algo rico y ese algo rico por lo general no es lo más saludable [...]” (PM1; CM; Pag6; L9-14)</p>	<p>El sentirse insatisfecha con su cuerpo, la llevó a no querer estar viva. Asimismo, su relación con la comida se volvió dependiente a su estado emocional, por lo tanto cuando se siente con ánimo bajo no come, pareciera que fuera una forma de castigo.</p>
		<p>“[...] gracias a este cuerpo que por mucho tiempo deteste, emmm he podido acercarme a personas que han cambiado mi vida por completo, me han llenado de mucha alegría [...]” (PM1; CM; Pag8; L6-8)</p>	<p>A pesar de todo los conflictos generados con su cuerpo, ahora reconoce que este le ha permitido hacer cosas que la hacen sentir bien.</p>
		<p>“[...] ahora cuando no tengo crisis, porque hay momentos en donde uno tiene crisis, se siente feo, se ve feo, y cuando no estoy en esos momentos, suena a que soy un poco narcisista, pero me siento la persona más linda del mundo, me siento que soy muy linda y que mi cuerpo, a pesar de todo lo que le he hecho, es un cuerpo muy lindo, y no me avergüenza mi cuerpo.” (PM1; CM; Pag8; L18-22)</p>	<p>Actualmente, su relación con el cuerpo es buena, hay momentos en donde su cuerpo suscita sentimientos de felicidad, por lo cual lo siente lindo. Además de que ya no siente vergüenza de su cuerpo, sino que resalta lo que le gusta de él.</p>
		<p>“[...] me sentía avergonzada de mi cuerpo muchas veces, emmm que cuando paso mi etapa de que me estaba creciendo el busto, me avergonzó muchísimo porque, pues uno no hablaba acerca de eso</p>	<p>Tenía sentimientos de vergüenza por los cambios que estaba teniendo su cuerpo, por lo tanto intentaba ocultar su cuerpo.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			[...]” (PM1; CM; Pag8; L28-30)	
			“[...] era muy, muy difícil verse en el espejo, demasiado difícil, verme en el espejo me hacía llorar [...] (PM1; CM; Pag10; L3-4)	Mirar su cuerpo al espejo le generaba sentimientos de tristeza e inconformidad, haciéndola llorar en varias ocasiones.
			“[...] el solo hecho de que me dijera: -Esa ropa le queda muy fea-, -Bote esa ropa-, a mí me hizo sentir fatal, me hizo sentir tan mal que yo dije: -Yo esta ropa no me la vuelvo a poner-, y digo qué gran error cometí, porque a fin de cuentas, la ropa la uso yo, no la usa él.” (PM1; CM; Pag11; L15-17)	Este fragmento nos da cuenta de cómo las opiniones y comentarios de personas cercanas la hacían sentir mal, hasta el punto de cambiar su forma de vestir para ser agradable a lo que los otros querían de ella.
			“[...] uno ahí se da cuenta, que como uno siente el cuerpo, también se siente por fuera, muchas veces uno se siente enojado y no sabe porque, muchas veces el enojo es porque uno no se acepta tal como uno se está viendo [...] (PM1; CM; Pag11; L20-22)	Resalta aquellos sentimientos de enojo, y los entiende como resultado de aquella relación negativa y de odio que tiene con su cuerpo, además reconoce que al no comer ha sido un influenciador de sus sentimientos de tristeza. Lo anterior evidencia que en ella predominaban sentimientos negativos, por la insatisfacción que le generaba su cuerpo.
			“[...] entonces uno pues a la larga siempre tenía muchos nervios, que alguien me invitara a comer, porque yo sabía si me invitaban a comer, yo me tenía que comer todo eso, y comerme todo eso para mí implicaba subir 1 kilo, es que ese era mi miedo [...]” (PM1; CM; Pag14; L30-32)	Se destaca la ansiedad que le generaba salir a comer con sus amigos y amigas, pues ella no quería ingerir comida porque eso la haría aumentar de peso.
			“[...] comer me generaba, mucha ansiedad, me sentía muy mal al momento de comer, me generaba ansiedad incluso estar en la casa, y saber que llegaba la hora de comer [...]” (PM1; CM; Pag15; L15-17)	Comer para PM1, se volvió en una pesadilla, le generaba mucho miedo y angustia, su relación con la comida la entendía como un ataque, como si el comer le hiciera un daño, y con ello, en ese momento lo entendía como un ataque a los deseos y anhelos que ella quería conseguir, su meta de ser delgada y lo que eso conllevaba (tener un éxito personal y relacional). Vivía en una constante angustia, ya que el comer es un suceso que acontece todos los días.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

4. Conductas	<p>“[...] yo recuerdo que la primera dieta que yo hice fue a los 8 años y puedo recordar que yo nunca fui de contextura gruesa, siempre fui una niña <u>muy delgada</u> [...]” (PM1; CM; Pag5; L25-26)</p>	<p>Manifiesta que la primera conducta para cambiar su cuerpo fue a los ocho años, y fue con dieta. Lo cual evidencia una sobre exposición a aquellos ideales corporales, que la motivaron a modificar su cuerpo en una edad muy temprana, en una edad en donde aquellos ideales no deberían porqué ser relevantes.</p>
	<p>“[...] que un día usted se levante y no tenga las fuerzas para levantarse porque sabe que se está sometiendo a una dieta y aun así no va a romper esa dieta, porque romper esa dieta implica que se va a engordar 1 kilo o 1 gramo y uno se <u>niega</u> a subir eso, porque no, no es posible, no puedo, si me engordo voy a ser fea, no me voy a sentir bonita [...]” (PM1; CM; Pag6; L15-18)</p>	<p>Describe las consecuencias a las que llegó por seguir dietas tan estrictas, tales como no tener la energía suficiente para moverse, y todo por seguir el ideal corporal de belleza. Comenzó a cambiar sus hábitos solo por la amenaza de los médicos por ser internada y tener que abandonar su carrera, para ella su carrera era lo más valioso que tenía, y representaba aquella materialización de sus sueños, así que, lo anterior fue algo decisivo para que ella aceptara mejorar su condición.</p>
	<p>“[...] pero si llegamos a un punto donde incluso los médicos me dijeron que si yo seguía con esas conductas, ya tenían que tener que internarme, porque yo ya me estaba negando a comer, no comía nada [...]” (PM1; CM; Pag13; L7-9)</p>	
	<p>“[...] yo viví lo que se siente, sentirme cansada, desmayarme, no poder levantar un plato, el solo hecho de yo poder, ¡Ayyy! es que me paso muchas veces que yo quería correr, como corrían las demás personas, y correr un poquitico, ya me hacía sentir que yo me iba a morir, sentía que la quijada se me iba a desprender, sentía que no podía regular el aire, el sentir frio cuando hace calor, o que cuando hacía frío, yo sentía muchísimo más frío, o que cuando yo empezaba a sentir un poquito de calor, era que yo sudaba bestial y que aún me pasa, hay momentos en donde de la nada, me pongo muy fría y es muy difícil regular mi temperatura, es muy difícil que cuando hace frío, mi cuerpo empiece a generar calor, empiezo a sentirme con mucho más frío de lo normal” (PM1; CM; Pag18; L13-21)</p>	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] cuando yo tenía 16-17 años, que me sometía a esas dietas tan bárbaras de solamente tomar agua por una semana y no comer nada, era terrible porque yo estudiaba y no hacía nada más, no podía hacer nada más, mi cuerpo no me daba para más, me la pasaba durmiendo, no podía levantar ni un plato, porque me dolían mucho las muñecas, emmm sentía que me dolían los dientes, no sé porque pero se sentía como que dolían, todo el cuerpo me dolía constantemente, me costaba respirar, me la pasaba <u>muy</u> mareada [...]” (PM1; CM; Pag7; L30-36)</p>	
		<p>“[...] yo opté por empezar a encorvarme, porque no quería que vieran mi cuerpo, ni que hablaran de mi cuerpo, me estaba cerrando a que me criticaran” (PM1; CM; Pag9; L1-3)</p>	<p>Muestra que otra de las conductas que realizó fue ocultar su cuerpo, para evitar críticas de las y los demás.</p>
		<p>“[...] llegar al punto de yo decir y si yo mejor me opero las piernas, teniendo tan solo 15 años, teniendo 15 años yo quería que me sacaran la grasa de los brazos y de las piernas, porque yo las miraba excesivamente gordos [...]” (PM1; CM; Pag9; L9-12)</p>	<p>Otras de las acciones corporales regulatorias que se planteó fue la cirugía estética, y su motivo era la preocupación que le producía verse gorda.</p>
		<p>“[...] hice muchas dietas, empecé creo que la primera dieta que empecé fue dejar de comer dulces porque cuando los niños no comen muchos dulces, fue lo primero que deje de comer, emm creo que esa dieta la mantuve hasta los 12 años, no hasta los 11 años [...]” (PM1; CM; Pag12; L2-5)</p>	<p>Se puede evidenciar que aquellas acciones corporales regulatorias, las relacionaba o surgían cuando tenía problemas emocionales, cuando se encontraba en situaciones que la hacían sentir mal. Además se puede observar que aquellas acciones regulatorias las realizaba teniendo en cuenta la facilidad en que la otra persona no se diera cuenta y que fuera fácil de ocultar, esto debido a que menciona que su primera dieta fue no comer dulces, ya que es muy común que se les prohíban a los niños los dulces, por lo cual seguir esta dieta no generaría sospecha.</p>
		<p>“[...] ya entrando en la adolescencia, uno empieza como a querer también pues ser parte de los grupos, entonces yo miraba en la iglesia era, cubrir mi cuerpo, pero en el colegio era mostrarlo, en la iglesia</p>	<p>Resalta que durante la adolescencia buscó la forma de pertenecer a un grupo en el cual fuera aceptada, esto exigía hacer cambios sobre su cuerpo y la forma en cómo se presentaba ante los demás; es a partir de</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>era con la cara limpia, pero en el colegio era maquillarse [...]” (PM1; CM; Pag12; L13-16)</p>	<p>allí que se refuerzan sus ideales, tales como no tener un índice de masa corporal alta, el tono de piel claro, la piel del rostro limpia sin espinillas, ni comedones.</p>
			<p>“[...] estaba como entre ser y no ser, entonces llegue a rehusarme a ser lo que me pintaban en la iglesia, y querer ser como los de mi colegio, y ser como los de mi colegio implicaba aplicar a otro estándar, y ese otro estándar implicaba que yo me tenía que maquillarme los labios, para no verme pálida, usar la falda un poquito más arriba, no entendía porque pero yo quería usarla más arriba [...], entonces pues viví eso y yo empecé a cambiar mi cuerpo, empecé a maquillarme, empecé a mostrar más mi cuerpo, pero al mismo tiempo a rehusarme a ver mi cuerpo como lo tenía, porque yo decía: -No, estoy gorda-, entonces empecé a hacer más dietas [...]” (PM1; CM; Pag12; L21-34)</p>	<p>Se puede observar las distintas acciones corporales regulatorias que llevó a cabo, la primera de ellas fue la dieta, sin embargo llevarlo a cabo era algo difícil, ya que le generaba mucha hambre y tenía mayores implicaciones en su salud física, ya que llegó a padecer una úlcera grave, que la llevó a desmayarse. Por lo anterior, decidió llevar a cabo la acción de vomitar, ya que para ella, no generaba tantas implicaciones en su salud, por lo que esta acción le permitía comer, pero era muy doloroso, el vomitar le generaba mucho dolor en su estómago, por lo que decidió hacer dietas en donde comía algunas porciones, y accedió a ellas por medio del internet, por lo cual comía en su mayoría productos dulces, que tuvieran un alto porcentaje de azúcar, sin embargo lo que consumía seguía siendo muy mínimo, ya que menciona que su almuerzo era un pedazo de torta y gaseosa, y llegó a realizar esta dieta porque necesitaba rendir en su día a día, ya que se encontraba estudiante. Así que se puede evidenciar que su condición física estaba muy deteriorada y ella lo mencionaba, siempre se sentía cansada, con sueño, y algo a resaltar que para ella esa condición era algo normal, era su día a día, sentir hambre,</p>
			<p>“A los 14 años, fue la primera vez que intente vomitar lo que comía, porque tenía mucho miedo de subir de peso, me generaba mucho miedo subir de peso, y yo sentía que las dietas, me servían mucho pero es que ya me daba mucha hambre [risa], y recuerdo que mi primera úlcera fue a los 15 años, mi primera ulcera me hizo desmayarme, vomitar, y pues yo dije: -No es que ya no puedo seguir así-, entonces vomitemos, fue una alternativa y yo pensé que era lo mejor, para ese entonces ya había más acceso al internet, empecé a buscar por internet más formas diferentes para perder peso, o solamente no ganar peso. Como vomitar no me gustaba, porque vomitar es muy doloroso, porque uno hace mucha fuerza en el estómago, dolía mucho entonces prefería no vomitar y lo que hacía era restringir mis comidas, llegue a un punto donde también usaba mucho laxante, porque pues para así como entra, salga rápido, así era más fácil, creía yo, emmm... pero creo que en lo que todo he hecho,</p>	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>el daño más feo que me he hecho han sido las dietas, muchas dietas, dejar de comer, creo que cuando entre a la universidad, el primer año de la universidad, me sometí a una dieta donde yo solo comía puras cosas dulces, porque yo creía que comiendo puras cosas dulces iba a tener mucha energía y no iba a ganar tanto peso, entonces yo no comía carnes, no comía harinas como arroz, lentejas, todas esas cosas no, cereales, espaguetis, pollo, pescado, tomar leche jamás porque según yo la leche engordaba <u>muchísimo</u>, no tomaba leche, entonces lo único que comía eran dulces, para mí un almuerzo era un pedazo de torta y una gaseosa, y para mí era la energía que yo necesitaba, para rendir en ese momento, pero siempre tenía hambre, siempre estaba cansada, siempre tenía sueño, pero pues yo creía que era normal, pues me sentía así desde mucho tiempo [...]” (PM1; CM; Pag12-13; L35-55)</p>	<p>sentir dolor. Otra acción regulatoria, que accedió a ella por medio del internet fue el consumir laxantes, y la realizó porque llevarla a cabo era más fácil y no le generaba tanto dolor. Todas las anteriores dietas cumplieron con el propósito que quería llegar y era a bajar de peso, sin embargo, algo relevante que se puede resaltar de su relato, son las diferentes acciones que realizo, y que el motivo de cambiarlas era el dolor y el grado de consecuencias que generaba en su salud, pero nunca llegó a plantearse en dejar de hacerlas, su alternativa era cambiarlas, pero nunca dejar de hacerlas.</p>
			<p>“Como mi mamá dejaba preparada agua de flor de jamaica, entonces pues lo único que comía en el día era eso, en el desayuno me comía solo un pan y ya no más, y sin que mi mama se diera cuenta, tomaba mucha agua de flor de jamaica [risas], y cuando me decían que había que almorzar, yo siempre me sentaba tarde en la mesa, porque mi mamá siempre se sentaba con nosotros y hasta que no terminaran todos nadie se paraba, entonces yo siempre hacía mucha maña para sentarme a comer, y me demoraba muchísimo comiendo, para que se aburrieran y se fueran, y con eso yo podía darle la comida al perro. Entonces, pues eso no comía tanto, y nunca cenaba porque, mi mamá me decía va a cenar y yo: -No mami, estoy llena-, y mi mamá creía que si estaba llena por lo que cuando ella llegaba del trabajo, ella pensaba que yo me la pasaba comiendo todo el día, pero no, yo no comía nada más, y me tomaba el agua de mi mamá [...]” (PM1; CM; Pag14; L2-12)</p>	<p>Describe la forma en cómo hacía las dietas, y estas se basaban en comer muy poco, y tomar bebidas que tenían propiedades adelgazantes, además se resalta que la mayoría de estas acciones las tenía que realizar sin que nadie, principalmente su mamá se diera cuenta, por lo cual empleaba diferentes estrategias, que hacían denotar que estaba haciendo algo malo, pero es algo contradictoria ya que para ella era algo necesario y bueno, ya que con eso alcanzaba aquella belleza ideal. Igualmente se puede observar, las diferencias en las dificultades que le generaban seguir estas dietas, en su etapa de niñez las dificultades que tenía era que una persona mayor se diera cuenta, una persona que representa autoridad, por lo cual esa era su motivo de cambiar aquellas acciones por unas que le permitieran que los demás no sospecharan, en cambio cuando se encuentra en la etapa de su juventud, no le preocupaba que alguien se diera cuenta, sino que aquellas dietas no le permitían rendir en su día a día, además de que sus problemas de salud aumentaron, lo cual suponía otro obstáculo para rendir, consecuencias de salud</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

				<p>incrementaron, así que lo anterior, supone para PM1, cambiar aquellas acciones por otras.</p>
			<p>“[...] como en mi casa siempre había báscula, me pesaba todos los días, me pesaba al levantarme, me pesaba antes de irme a estudiar, me pesaba al llegar de estudiar y me pesaba antes de dormir [...]” (PM1; CM; Pag14; L34-36)</p>	<p>Se evidencia conductas obsesivas y de comprobación, ya que realizando aquellas acciones, le proporcionaban cierta calma y cierto control, lo cual ayuda a bajar su angustia y su ansiedad ya que constantemente comprobaba que no estaba subiendo de peso. Además se enuncia otra acción corporal regulatoria que corresponde a hacer ejercicio, un ejercicio que era constante y arduo ya que le dedicaba una hora.</p>
			<p>“ [...] yo llegaba en las tardes, tipo 6 y algo me ponía a hacer ejercicio, una hora de ejercicio, siempre, siempre, siempre hacía ejercicio, porque yo no me quería engordar.” (PM1; CM; Pag15; L1-2)</p>	
			<p>“[...] en mi adolescencia yo casi no salía, porque cuando uno es adolescente pues uno tiene que [hubo interrupción]. Esto yo sabía que por lo menos mi amiga María, que fue mi amiga de toda la adolescencia, si yo iba a la casa de ella, me invitaba a la casa de ella, todo el mundo me iba a dar comida, porque decían que yo era muy flaca [risas], y que pobrecita yo, y que yo tenía que comer mucho [risa], pero ellos, no sabían que en realidad yo estaba así, porque yo quería, entonces yo evitaba al máximo ir a la casa de ella, o a la casa de Leticia [el nombre de otra amiga del colegio], porque en la casa de Leticia uno siempre le ofrecen comida, entonces yo evitaba mucho, o que ellas me dijeran: -Ay, vamos a salir-, yo sabía que salir con ellas, implicaba que íbamos a comer algo, entonces yo no quería [...]” (PM1; CM; Pag15; L6-15)</p>	<p>Se puede evidenciar algunas conductas evitativas que llevaba a cabo, ya que participar en eventos sociales (reuniones, fiestas, etc.) y visitar o salir con sus amigas implicaba comer, por lo tanto una de sus estrategias que le permitía seguir aquellos ideales corporales, era evitar estas situaciones, y de cierta manera esto implicó perder a sus amigas, o que ellas se alejaran, y era algo que PM1 no quería e implicó para ella una situación muy difícil, pero prefirió darle relevancia a los ideales corporales.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] a pesar de que tuviera amigas, si fue muy difícil, porque me negué muchas veces a salir, porque pues si uno no sale con las amigas, ya uno lo dejan de invitar y ya uno como que pierde el vínculo [...]” (PM1; CM; Pag15; L17-19)</p>	
		<p>“Cuando fui novia de Osvaldo, como siempre ha sido tragón, entonces yo aprovechaba eso, porque lo que yo no me quería comer él se lo comía, y él nunca sospechó que yo estaba pasando por eso [...]” (PM1; CM; Pag15; L22-24)</p>	<p>PM1, enuncia otra de aquellas estrategias que le permitía llevar a cabo aquellos ideales corporales que seguía (y en consecuencia llevar a cabo la dieta), y era manifestar que no tenía hambre, para que otra persona se comiera lo que ella dejaba, lo cual no levantó sospechas, ya que muchas veces lo realizaba con una misma persona, así que, lo consideraba como una estrategia buena y positiva.</p>
Impacto de los ideales corporales en la imagen corporal		<p>“[...] los estados de ánimo, que tuve, tanto ansiosos, como depresivos han venido de la mano por las conductas que he tenido, por haber creído que ser delgada era como la cúspide para ser la persona más aceptada socialmente.” (PM1; CM; Pag11; L25-27)</p>	<p>Conseguir la delgadez fue su mayor ideal corporal, pues pensaba que de esta manera iba a ser aceptada por las personas de su alrededor, sin embargo, esto le trajo consecuencias poco favorables para su cuerpo y su salud mental.</p>
		<p>“yo digo que yo ya he pasado por varios niveles en cuanto al cuerpo, en cuanto a la imagen, de cómo lo he vivido, como lo he experimentado y como quiero vivirlo, me he dado cuenta que someter al cuerpo a escrutinio del otro es destruirlo..., porque si yo someto mi cuerpo para llenar los deseos del otro yo tengo que hacer cosas que a mí no me van a hacer feliz [...]” (PM1; CM; Pag5; L21-25)</p>	<p>PM1 señala lo violento que puede llegar a ser la imposición de los ideales corporales, debido a que la anula como sujeto, anula lo que ella quiere, sus deseos, sus anhelos, las cosas que la hacen ser feliz, dado que, seguir aquella imposición significó para ella sufrir. Así que, ella no vive el cuerpo como ella quiere que sea, sino como la sociedad quiere que sea.</p>
		<p>“[...] claro lo de afuera afecta, va a afectar mucho a lo que uno se viva por dentro, uno tiene que ser muy tenaz, y muy crítico y tener una red de apoyo muy buena desde temprana edad para digamos, que eso que existe afuera, no lo afecte a uno tanto [...]” (PM1; CM; Pag17; L7-10)</p>	<p>Considera que para hacerle frente a esta influencia y todo lo que puede generar en las personas (sentimientos de asco, vergüenza), se debe ser muy fuerte y contar con una red de apoyo para que esa influencia y afectación no sea tan grave.</p>
		<p>“[...] nuestro cuerpo da asco, es como que a lo que uno le enseñan, por lo menos en mi caso yo llegué a pensar que yo daba asco y para no dar asco tenía que... cumplir lo que el otro quería, y cumplir lo</p>	<p>Resalta cómo los ideales corporales le indicaban que su cuerpo daba asco, que no era correcto, por lo cual la hacían sentir incomoda, que su cuerpo no era bello, lo que la llevó a tener conductas alimentarias de</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			que el otro quiso de mí, de mi cuerpo para mí implicó pesar en algún momento 41 kilos, implicó para mí llegar al punto de vomitar, implicó para mí sentirme gorda, verme gorda, de ya no querer ni siquiera estar viva en el cuerpo que hábito porque no soportaba el cuerpo que habito [...] (PM1; CM; Pag6; L3-8)	riesgo para poder alcanzar ese ideal que le comunicaban, llevándola a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria.
--	--	--	---	--

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

1.2. PM2

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUB-SUBCATEGORÍA	FRAGMENTOS	REFLEXIONES
Ideales corporales	1. Acercamiento a los significados	1.1. Concepciones	“Lastimosamente la sociedad le mete a la fuerza a uno un cuerpo ideal que tiene que estar tonificado en toda parte, pero eso es mentira, la verdad, un cuerpo ideal tiene que ser uno mismo, la morfología del cuerpo se presenta de diversas formas, entonces muchas veces queremos modificarlo, no estoy diciendo que sea malo, pero entonces muchas veces queremos modificarlo a ese cuerpo ideal que nos han puesto en bandeja de plata, que decimos que a eso es a lo que tenemos que llegar”. (PM2; CM; Pag20; L22-27)	PM1 resalta la imposición que realiza la sociedad por medio de los ideales corporales y que va dirigida hacia los cuerpos de los sujetos, en donde, estos ideales se presentan como mandatos, como exigencias obligatorias, que si o si tienen que seguir, y cómo se consideran mandatos es porque de cierta manera contienen una verdad, sin embargo para PM1, lo anterior es un mentira ya que cada cuerpo es válido, cada cuerpo es perfecto tal y como es, y es así su naturaleza, su morfología, pero los ideales corporales dicen que no lo son, dicen que los cuerpos que las personas tienen, son carentes, son inadecuados, y que necesitan ser modificados.
		1.2. Críticas	“[...] o sea literalmente son estándares o digamos parámetros que te ponen a ti que tú tienes que alcanzar o que tú tienes que decir, bueno, si no, sino que, si yo no llego a esos límites estoy fuera de del tipo de belleza que todo el mundo quiere.” (PM2; CM; Pag23; L12-15)	Considera que los ideales corporales son estándares de cómo tiene que verse un cuerpo, para que este sea bello, asimismo les menciona a los sujetos cuáles son las características físicas que tienen que tener, y si aquellos cuerpos no las siguen o no se acercan a aquellos ideales son considerados feos e inadecuados.
			“[...] para mí no hay un ideal de belleza, porque literalmente toda nuestra vida nos han metido en la cabeza que si usted no es así usted no hace parte de una persona bella, y no hay necesidad de serla.”(PM2; CM; Pag22; L15-17)	PM2, expone cómo la sociedad ha pintado a la belleza como una necesidad que es fundamental para la vida del sujeto, y esa belleza se logra cuando se tienen o se tratan de alcanzar algunos rasgos físicos específicos, pero para ella la belleza ya no representa una necesidad, por lo cual no tiene un ideal que seguir, de cierta manera no tiene aquella atadura que la limita.
			“[...] El estereotipo de belleza de la mujer, tanto la mujer, el hombre, es que si tú no estás dentro de ese estereotipo, para, no haces parte del grupo de personas bellas, entonces las cosas tampoco son así,	PM2 establece una crítica sobre los ideales corporales, debido a que llevan a las personas a seguir ciertas conductas y de ahí no pueden pasar, seguir aquellos ideales se vuelve un todo para aquellas

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		entonces, ya literalmente es dejar de seguir estándares o parámetros que te hacen decir: –bueno es que si tú no estás en el peso de 55 kilos tu ya no entras como una persona delgada, o si te bajaste mucho, o si subes mucho ya no entras dentro del parámetro– que tu cuerpo tiene que estar 90, 60 que si no tiene esas medidas no es perfecto.” (PM2; CM; Pag24; L19-25)	personas, y de cierta manera generan conductas obsesivas que pueden llegar a hacerles daño, así que, para PM2 eso no debería ser así, lo valora como algo malo, además de que aquellas personas que sí cumplen con esas características se clasifican como personas bellas, y las demás son consideradas feas automáticamente, cuando no tiene que ser necesariamente así.
	1.3. <i>Valoraciones</i>	“E1: ¿Consideras que estos ideales son importantes? PM2: No.” (PM2; CM; Pag24; L16-17)	PM2 considera que los ideales corporales no son importantes para su vida, ya que exigen un estereotipo que no es alcanzable y que ocasiona daños a nivel mental y físico.
2. <i>Cuerpo sano, cuerpo bello</i>	2.1. <i>Ideal 1: cuerpo sano</i>	“[...] Listo si se demuestra tanto en el color de la piel, porque muchas veces cuando uno está débil se pierde color en la piel, pero digamos en la parte física no sabría decirte como un ideal para una persona sana, yo creo que se debería notar en el color de piel natural[...].” (PM2; CM; Pag21; L8-11)	Para PM1, los ideales que componen o que hacen parte del discurso de la salud, corresponden a tener un color de piel homogéneo, es decir que no pierda su tonalidad, ya que cuando se está enfermo ese color natural puede cambiar a uno más pálido, además del adecuado crecimiento de las uñas y del cabello, ya que cuando se come bien este crece abundante y fuerte lo que denota ser saludable. Lo anterior evidencia que para PM1, un ideal de cuerpo sano son aquellos signos específicos que sí denotan biológicamente una condición de salud, y que si se logran evidenciar exteriormente, ya que la salud para ella es algo que se evidencia a través de exámenes, lo que está en el interior de la persona. Asimismo, teniendo en cuenta los anteriores relatos, en esta parte siempre se referían al peso, específicamente a ser delgado, y esto no necesariamente evidencia un estado de salud bueno o positivo.
		“[...] Digamos cuando una persona tiene un desarrollo sano tanto uñas, como cabello crecen adecuadamente ¿no?, muchas personas a falta de hierro, a falta de nutrientes, no permite que tenga crecimiento de ninguna de las antes mencionadas, tanto uñas, como cabello. Entonces, son personas que tienen digamos el cabello tosco que por mucho que se apliquen cosas no se le organiza o algo así, no les crece, se lo cortan muy rara vez porque no tienen crecimiento o si crecen es muy delgado, muy..., no tiene forma por así decirlo. Pierden a veces el cabello por lo mismo ¿no?.” (PM2; CM; Pag21; L20-26)	
	2.2. <i>Ideal 2: cuerpo bello</i>	“[...] Yo digo que sería bueno tener un cuerpo tonificado pero no en exceso, que mantenga su estructura natural, pero sin excederla.” (PM2; CM; Pag21; L31-33)	Describe aquellos ideales que hacen parte del discurso de la estética, y que corresponden a un cuerpo tonificado, pero no en exceso ya que se cambia la forma natural del cuerpo.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>“[...] Un cuerpo tonificado no es necesario que esté todo totalmente marcado pero sí tiene sus lineamientos ¿no? o sea como la curvatura de la cadera, las piernas, es eso.” (PM2; CM; Pag22; L2-3)</p>	<p>Asimismo, describe que un ideal de cuerpo bello para las mujeres, tiene que ser un cuerpo tonificado, pero que, cuando se tonifique se logre una marcación en la cintura y en las piernas.</p>
			<p>“[...] Un tipo de hombre ideal pues lógicamente, tendría que tener una espalda ancha, hombros anchos, piernas anchas. Pasa lo mismo con las mujeres: una espalda más pequeña, unos brazos un poco más delgados y la curvatura de la cintura debería ser más marcada ¿no?” (PM2; CM; Pag22; L7-10)</p>	<p>Describe que el ideal de un cuerpo bello para un hombre debería ser una espalda ancha, hombros anchos, piernas anchas.</p> <p>Y en el cuerpo femenino corresponde a tener una espalda pequeña, los brazos delgados y la curvatura de la cintura marcada.</p> <p>Lo anterior, evidencia que la delgadez es uno de los ideales que se les exige con una mayor proporción a las mujeres, ya que los hombres se les permite ser y tener una contextura un poco más ancha, más gorda.</p>
		2.3. <i>Ideales corporales a seguir</i>	<p>“[...] La verdad antes si pensaba que tenía que tener el cuerpo ideal que le plantean a uno, no, ya ahora no. E1: ¿Y cuál es ese? PM2: La noventa, sesenta, noventa [risa] tú tienes que tener” (PM2; CM; Pag22; L29-32)</p>	<p>Manifiesta que durante su vida ha intentado seguir los ideales corporales, pero actualmente siente que eso no tiene relevancia, y que en aquel momento, aquellos ideales correspondían a tener un busto que midiera 90, una cintura que midiera 60 y unas caderas y glúteos que midieran 90. Correspondía a ser y mantener una delgadez.</p>
			<p>“[...] Ahora si quiero como por mi salud porque la verdad yo llegue, mi peso no pasaba de 60 kilos y ahora estoy pesando 70, entonces es un peso siempre alto para mi estatura, yo puedo llegar a pesar 65 kilos y ya ahí, si quiero bajar a mi peso y quemar esa grasa que he acumulado durante estos dos años de pandemia, pero ya marcar como antes, no.”(PM2; CM; Pag22-23; L32-36)</p>	<p>Se destaca que PM2 desea seguir el ideal corporal de salud, sustentado por la medicina, ya que se pasa un poco de su peso ideal para su estatura. Sin embargo hay que tener en cuenta que este incremento de peso ha afectado su salud, por lo cual es algo necesario.</p>
			<p>“[...] Yo empecé a entrenar vóley, entonces me requería cierta actividad física, si yo no tenía cierto nivel físico, cierto aguante físico, yo no iba a rendir en el equipo, yo empecé a jugar o entrenar de forma</p>	<p>El ideal corporal lo empezó a seguir con el propósito de tener una mejor condición física para rendir en los partidos que tenía, sin embargo el ver que se veía mejor y que le gustaba lo que veía, la motivaron a tener o desarrollar conductas inadecuadas, como es el</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		excesiva cuando ya veía mi cuerpo totalmente marcado, entonces, qué pasaba? yo ya no hacia el peso que hacía normalmente si no que yo quería más, eso es masoquismo la verdad [...]” (PM2; CM; Pag23; L23-27)	ejercicio excesivo.
3. Socialización	3.1. Comentarios o sucesos significativos	“[...] Varias de mis compañeras siguen entrenando y todas: –Marica usted está muy gorda– y yo: --Normal– [risa] ya para mí no tiene significado esa palabra o que te digan a ti no es que perdiste el físico que tenías, o perdiste el cuerpazo que tenías, no ya no.” (PM2; CM; Pag24; L33-36)	Expresa comentarios que ha recibido por parte de sus compañeras acerca de su cuerpo después de dejar de entrenar. En lo que se puede notar que en la actualidad esos comentarios no repercuten frente a cómo ella se siente con su cuerpo.
		“[...] y no es sencillo porque la gente te juzga, te critica, te habla, te comenta, pero no sabe muchas veces las guerras internas que tienes [...]” (PM2; CM; Pag25; L33-34)	PM2, resalta lo que los comentarios negativos hacia su cuerpo significaron para ella, ya que le generaron incomodidad y la no aceptación de algunas partes de su cuerpo, además de contribuir en los estados de ánimo negativos por lo que estaba pasando, asimismo, hace hincapié de la poca empatía y de lo crueles que pueden llegar a ser las personas.
		“[...] si trae muchos complejos, porque que alguien llegue a la casa y te diga: –Uy! estás muy gorda [...]” PM2; CM; Pag29; L23-24)	
		“[...] Entonces ellas si me dicen: –Cuídese que usted tiene mucha herencia– y yo la verdad mi familia le heredé [...]” PM2; CM; Pag32; L17-18)	Su familia es quien le ha inculcado lo relevante e importante que es el cuidado del cuerpo y de que este permanezca delgado, ya que está el miedo de la herencia de subir de peso fácil, por lo cual sus familiares están constantemente recordándole a PM2 cuidar sus hábitos alimenticios, además evidencia el deseo de que PM1 permanezca delgada.
	“[...] el que diría la gente y era, era molesto que tu llegaras y llegarán tus familiares a la casa y te dijeran: –Estas gorda–” (PM2; CM; Pag27-28; L37-39)	Comentarios de los familiares que le resultaban desagradables y la hacían sentir mal consigo misma.	
3.3. Medios de comunicación	No se refirió	No se refirió	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Imagen corporal	1. Percepciones		<p>“[...] no sentía como ese gusto de verme, tú mirabas mi cuerpo antes, totalmente tonificado, donde yo simplemente me paraba y mis piernas se marcaban, en donde yo simplemente me paraba y el abdomen se marcaba, a ver yo y ver una persona totalmente diferente, mis piernas mucho más anchas, mis brazos mucho más anchos y ver ya gorditos en el abdomen, ya eso era para mí devastador, era una pérdida de autoestima muy grande, porque era la verdad dejar de ver una PM2 diferente a otra totalmente diferente a lo que era.</p> <p>La verdad en este punto yo me paro al espejo y me miro y para mí digamos como esa sensación de desagrado ya no está [...]” (PM2; CM; Pag25; L6-13)</p>	Describe lo que significó para ella vivenciar ese cambio tan drástico de peso en su cuerpo, ya que anteriormente mirarse al espejo no era un problema ya que tenía un cuerpo delgado y tonificado, y era algo que valoraba positivamente y le gustaba, pero cuando subió de peso, y aquella marcación que tenía se fue, lo considero como algo devastador, algo que la destruyó, principalmente lo que fue su autoestima y su satisfacción corporal, ya que en ese momento verse al espejo le generaba desagrado, pero actualmente ha logrado mirarse al espejo, sin que esto le genere desagrado, logrando consolidar una mejor relación con su cuerpo.
			<p>“Digamos que al principio es difícil, no es fácil llegar a pararte al espejo y verte totalmente, porque yo la verdad, al principio no podía verme desnuda frente a un espejo” (PM2; CM; Pag25; L26-27)</p>	Describe lo difícil que le resultaba estar frente al espejo sin ropa, y percibir y poder ver de una manera compasiva los cambios que había tenido su cuerpo, debido a que su cuerpo anterior se enmarca en el ideal, es decir era aceptado y era bello, pero ahora que su cuerpo era diferente, y que esa diferencia significa para la sociedad como algo que está mal, como algo que es feo, que es digno de desagrado, suponía en ella verse con esos mismo ojos.
	2. Pensamientos		<p>“[...] yo deje de entrenar yo empecé a subir de peso, yo empecé a tener problemas de autoestima por lo mismo, porque yo ya no me veía como antes, yo ya no veía mi cintura marcada, yo ya no veía mi abdomen marcado y mis piernas se habían hinchado mucho, es que yo llegue a pesar 85 kilos, en pandemia, o sea literalmente he bajado y claro prácticamente para mí eso era, eso era, literal yo llegué a pensar en que era asqueroso en cierto sentido [...]” (PM2; CM; Pag23; L7-12)</p>	Dejar de entrenar, subir de peso, y los cambios que eso supuso en su cuerpo, fue un suceso muy significativo para PM2, un suceso que la llevó pensar y a creer que era asquerosa, por lo cual no era merecedora de amor, afectando su imagen corporal, y es que en nuestra sociedad no se nos enseña a amar aquellos cuerpos que no entran en el estándar de belleza, son los cuerpos delgados los merecedores de amor, no los cuerpos gordos.
			<p>“[...] hay ciertas partes de mi cuerpo que aún no la considero lindas, por las secuelas que a mí me quedaron, porque a mí me quedaron</p>	Haber subido y bajado de peso, hizo que PM2, tuviera una mayor cantidad de estrías, y es algo que sigue incidiendo en su imagen

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			demasiadas estrías, más que todo en esta parte [señala las piernas] entonces, es eso, prácticamente.” (PM2; CM; Pag26; L15-17)	corporal y en su autoestima de manera negativa, ya que las considera feas, y en consecuencia desagradables, que no merecen ser aceptadas, ni amadas.
	3. <i>Sentimientos-emociones</i>		“Cuando recién empezamos a salir, yo no salía, toda mi ropa a mí no me quedaba, yo venía de talla 8 y pase a talla 14. Wey es mucho, a mí me quedaba la ropa de mi mamá, entonces digamos que para mí era frustrante de cierta forma, por todo, porque es que ver que me quedaba la ropa de mi mamá y yo decía: -¡Wow!-.” (PM2; CM; Pag27; L16-19)	El aumentar de peso y de talla para PM2, significó sentirse frustrada, sintió que había fracasado en su vida, evidenciando que tener un cuerpo gordo es sinónimo de ser una decepción para sí misma y para los demás, se considera la gordura como un obstáculo, como algo que no se debe llegar a ser.
			“Eh uno tenía rabia hacia mí, porque yo fui la principal en dejar que pasara lo que pasara, porque si yo hubiera seguido con mi hábito las cosas hubieran sido totalmente diferentes. Dos como esa sensación de desagrado al verme o que alguien me viera por lo mismo, entonces, como que era eso, como que más que todo eran esas sensaciones, que ¡Ay! venga que va a decir la gente cuando me vea, ya no me podía poner un traje de baño, porque ya me sentía que no me quedaba bien, ya no estaba como esa misma confianza que había antes.” (PM2; CM; Pag27; L26-32)	PM2 experimentó sentimientos de rabia y de culpa hacia sí misma, ya que se responsabilizaba de haber ganado un exceso de peso, además de recordarse de manera negativa, aquellos posibles escenarios, en donde ella no hubiera subido de peso, y hubiera seguido con las rutinas de ejercicio y de alimentación que llevaba, por lo cual, subir de peso fue un suceso catastrófico para ella, con una connotación de haber hecho algo malo, algo que no era correcto. Además, de desarrollar sentimientos de desagrado y vergüenza llevándola a un punto de no salir de su casa, y de no disfrutar acontecimientos placenteros, como es el ir a piscina, por el hecho de sentirse juzgada y agredida por los demás, asimismo, da entender que su cuerpo no era digno de ser mostrado.
			<p>“E1: ¿Sientes miedo de volver otra vez al peso alto?</p> <p>PM2: La verdad si, digamos que a mí me quedaron muchas secuelas y una de ellas me decía el nutricionista es la alimenticia, donde yo exceda, sea en bajar, sea en subir, la verdad voy a tener un desequilibrio que ya no voy a poder normalizar, entonces yo para bajar me dí cuenta que soy difícil, pero para subir no...” (PM2; CM; Pag31-32; L33-37)</p>	Actualmente, siente miedo de volver a subir de peso, ya que esto le generaría un desequilibrio para su salud, y esto supone que adelgazar sería un proceso más difícil, por lo cual por más que no quiere, debe mantener un peso.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

4. Conductas	<p>“Lógicamente uno debe consumir proteínas, tú no puedes lastimar el músculo y dejarlo simplemente a la alimentación, lógicamente, sino que hay mecanismos de utilizar proteínas de forma diferente, no consecutivamente pero si pausada, ahora lo hago, un mes, tres meses que no consumo...” (PM2; CM; Pag23-24; L31-34)</p>	<p>Una de las primeras conductas fue consumir proteínas, ya que le ayudaba a rendir en el gimnasio, y en el deporte que practicaba.</p>
	<p>“[...] es que yo entrenaba voleibol, entrenaba acá en el gimnasio de la universidad y entrenaba por fuera, en un gimnasio por aparte. Lógicamente mi tiempo se basaba en estudiar y entrenar, yo ya no hacía nada más, entonces eso se vuelve adictivo [...]” (PM2; CM; Pag24; L5-9)</p>	<p>Comenzó a practicar ejercicio de forma obsesiva, ya que entrenaba tres veces al día. Por lo tanto no aprovechaba su tiempo en otras cosas que no fueran entrenar y estudiar. Lo anterior evidencia la relevancia que tenía para ella hacer ejercicio y como consecuencia tener un cuerpo ejercitado y que rindiera.</p>
	<p>“[...] en esos momentos la verdad fue muy difícil porque deje de salir, me encerré totalmente, en todo el sentido de la palabra, en mí, en mi casa, yo ya no quería ver a nadie que nadie me viera, por lo mismo, por esa sensación de desagrado [...]” (PM2; CM; Pag27; L35-37)</p>	<p>Cuando aumentó de peso y se sintió mal con su cuerpo, tuvo conductas evitativas, en las cuales dejó de salir, lo que terminó en ensimismarse. Además, uno de sus motivos fue el sentirse desagradable, dando a entender que su cuerpo no era merecedor de ser visto por los demás, asimismo, de los posibles comentarios, miradas y acciones negativas que podría recibir de los demás.</p>
	<p>“[...] literal yo empecé a dejar de comer [...]” (PM2; CM; Pag28; L14)</p>	<p>Tuvo conductas alimentarias de riesgo, en las cuales se sometió a dietas restrictivas, en donde no consumía nada de alimento.</p>
	<p>“ [...] A mí me tocó sentarme con mis papas y decirles: –Venga yo necesito ayuda– porque yo ya me sentía mal, entonces prácticamente cuando yo fui al nutricionista, yo había tenido un choque brusco digamos al dejar de comer [...] (PM2; CM; Pag28; L37-39)</p>	<p>Aquellos sentimientos de desagrado, de frustración, de rechazo hacia su propio cuerpo, llevaron a que PM2 le comentara a su padre lo que le estaba pasando, en consecuencia de buscar ayuda de un profesional, en este caso de un nutricionista, para resolver y sobrellevar aquello que la hacía sentir, y era el excesivo peso que tenía.</p>
	<p>“[...] Buscar de un nutricionista en adelante para que me diera una dieta balanceada sin perder el consumo excesivo que tenía [...]” (PM2; CM; Pag28; L15-17)</p>	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Impacto de los ideales corporales en la imagen corporal			<p>“[...] cuando yo dejé de entrenar yo empecé a subir de peso, yo empecé a tener problemas de autoestima por lo mismo, porque yo ya no me veía como antes, yo ya no veía mi cintura marcada, yo ya no veía mi abdomen marcado y mis piernas se habían hinchado mucho [...]” (PM2; CM; Pag23; L7-10)</p>	<p>Se puede observar, que el perder el cuerpo ideal para PM2 afectó su imagen corporal, sintiéndose insatisfecha con lo que percibía de su cuerpo.</p>
			<p>“[...] en el autoestima si, era como yo tengo el cuerpo y mi autoestima está por encima, pero llegó el punto en donde me engorde y ahí si fue para abajo, entonces como que incidió mucho como en eso [...]” (PM2; CM; Pag32; L31-33)</p>	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

1.3. PM3

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUB-SUBCATEGORÍA	FRAGMENTOS	REFLEXIONES
Ideales corporales	1. Acercamiento a los significados	<i>1.1. Concepciones</i>	“El ideal corporal, es como el estereotipo que tiene, eh del cuerpo ideal, del cuerpo que puede ser pues admirable, del cuerpo eh digámoslo así digno, que ha construido la sociedad y pues que cada uno también tiene.” (PM3; CM; Pag34; L12-14)	PM3 entiende el ideal corporal, como aquel cuerpo perfecto, que es digno y que es merecedor de admiración, asimismo estos ideales que construye la sociedad, parten también de los ideales que considera cada sujeto. Otro aspecto, que se denota en el relato es que el ideal corporal, el cuerpo ideal es ajeno a los sujetos, por eso el sujeto siempre trata de alcanzarlos.
		<i>1.2. Críticas</i>	“[...] al final el cuerpo es el cuerpo, y la función del cuerpo solamente debería ser pues... que uno pueda caminar, que uno pueda hacer sus actividades y todo, nada más, como para su funcionalidad.” (PM3; CM; Pag37; L1-3)	PM3 indica que la verdadera y única importancia que debería tener el cuerpo es que le permita al sujeto realizar y desenvolverse en su vida diaria, el cómo luce y lo demás no debería porque ser importante.
		<i>1.3. Valoraciones</i>	“Los ideales corporales siento que dañan mucho la cabeza, o sea no deberían ser tan importantes como lo son, daña mucho la cabeza, pueden desestabilizarlo emocionalmente, hasta ha llegado a momentos que una persona por no cumplir el ideal o estereotipo que tiene la sociedad puede llegar a suicidarse, entonces siento que hay que bajarle un poquito a eso [...]” (PM3; CM; Pag36; L25-28)	Problematiza los ideales corporales, en los que establece que son dañinos para las personas, pues hay momentos en los que llegan afectar la vida de los sujetos, causando desequilibrio emocional y llegando incluso a generar conductas suicidas. Por lo tanto, resalta lo relevante que debería ser para la sociedad y para cada sujeto, dejar de considerar que estos aspectos sean importantes y fundamentales en sus vidas
	2. Cuerpo sano, Cuerpo bello	<i>2.1. Ideal 1: cuerpo sano</i>	“[...] no digamos que gordita, si no que vemos con obesidad, o sea ya una obesidad que uno dice: –parece eso ya no es sano, pues tiene que cuidarse, ese es mi ideal de cuerpo no sano–, pongámoslo en ese contexto, como que eso. Y también obviamente las personas que se obsesionan mucho por llegar a ser muy delgadas entonces pasan a la anorexia y uno dice: -Tampoco es hasta allá-, entonces ese es mi ideal	Entiende que un ideal de cuerpo sano es estar con un peso, que se encuentra en un punto medio, es decir, el no tener ningún tipo de trastorno alimenticio como lo es la anorexia (que se sitúa en el extremo de la delgadez), o llegar a padecer obesidad (que se sitúa en el extremo de la gordura). Lo sano se relaciona con el peso, en este caso, un peso que es medio,

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			de cuerpo no sano” (PM3; CM; Pag35; L25-30)	que no es delgado, pero tampoco gordo.
	2.2. <i>Ideal 2: cuerpo bello</i>		“[...] me gusta una mujer que sea alta, o sea que sea alta ehhh podría decirse que también delgadita, que se note como que se cuida, y ya, que tenga una sonrisa bonita, la nariz, lo que todo el mundo dice, la nariz respingadita, y ya como eso.” (PM3; CM; Pag35; L3-5)	Describe aquellos ideales que hacen parte del discurso de la estética, y que corresponden en las mujeres a ser altas, delgadas, tener una nariz respingada, una sonrisa linda y que se note que se cuida. Algo a resaltar es que el ideal de cuidarse, corresponde a realizar y mantener algunas acciones corporales regulatorias, como lo es ir al gimnasio, y hacer ejercicio, así que, no son solo las características físicas las que se consideran ideales, sino que también algunas acciones que mantienen aquellas características físicas. Asimismo, los anteriores ideales tienen la connotación de que aquellas personas que las poseen o que trabajan para alcanzarlas, van a considerarse lindas y atractivas.
			“[...] va al gimnasio, que hace ejercicio, no tanto así muy rigurosamente, que esté delgada, es lindo.” (PM3; CM; Pag35; L18-19)	
			“En los hombres, un cuerpo bello, no me gustan los hombres voluptuosos, o sea que son muy grandotes no, como que sean flaquitos o se noten que van al gimnasio, pero pues no tanto, no al extremo de decir este man es vanidoso, porque es musculoso por todo lado no, es como eso, en sí que sea negrito o blanquito eso si pues no, aunque a mí no me han gustado, nunca me ha gustado o me llegó a gustar, un hombre que sea muy muy negrito, o que tenga rasgos muy de negrito no me gusta.” (PM3; CM; Pag35; L7-12)	Para PM3, aquellos ideales que hacen parte del discurso de la estética, corresponden en los hombres a ser delgados, pero que se pueda ver y evidenciar que van al gimnasio, es decir que tenga masa muscular pero muy poca, y que sea de tez blanca. Algo a resaltar, es que PM3, considera que muchas veces la apariencia física determina ciertas actitudes de la persona, ya que ella mencionaba que los musculosos podían llegar a ser vanidosos, además de que hay rasgos étnicos, que son más atractivos que otros, más sin embargo los que predominan como bellos, son los rasgos eurocéntricos.
			“[...] Digamos acá en Colombia el cuerpo ideal eh es una mujer, digamos que voluptuosa, que tenga las nalgas, que tenga los senos, pero que el abdomen si lo tenga marcadito y bien pegadito, y digamos que en Europa, las mujeres, las mujeres allá como que el ideal corporal es más que todo, son más delgaditas, que los senos no tan grandes, que el cuerpo... que la cola también igual, es como el estereotipo más que todo como de Victoria Secret digámoslo así, las flaquitas” (PM3; CM; Pag34; L14-19)	Nos menciona los diferentes tipos de ideales según la sociedad y la cultura en la cual se está sumergido, por lo cual menciona que en Colombia el ideal corporal que corresponde a las mujeres, es ser voluptuosa que se traduce a tener senos y glúteos grandes, pero la cintura y el abdomen que sea marcado y pequeño, en cambio en los países europeos predomina en las mujeres el ideal de ser delgada, de tener senos y glúteos no tan prominentes y una cintura muy pequeña.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

	2.3. <i>Ideales corporales a seguir</i>	<p>“[...] tener cuidado con el peso, o sea no subir tanto pero tampoco bajar tanto, sentirme como delgada digámoslo así o también que pues... tenga colita, las tetas no se pueden [risas], las tetas después se hacen [risas], sería eso cómo ejercitarme, ajá, yo voy al gimnasio, entonces como para mantenerme, ajá, para la piernita, la colita, que el abdomen, que no salga el gordito acá, eso” (PM3; CM; Pag36; L8-12)</p>	<p>Los ideales corporales que se ha planteado seguir y que sigue practicando, es el mantener un cuerpo delgado y ejercitado, específicamente ejercitando lo que son los glúteos, abdomen y piernas. Además de que resalta, que hay algunas características físicas que quiere modificar, y que son ideales para ella, como lo es tener senos grandes, sin embargo estos no se pueden modificar, con acciones que estén en sus manos, sino que sería por medio de la cirugía, por lo cual se plantea en un futuro realizar aquella operación. Otro aspecto a resaltar es que no es solo la característica física que se considera ideal, sino el mantenimientos de aquellas acciones que contribuyen a que el sujeto alcance aquel ideal, como lo es para ella el ejercicio.</p>
		<p>“[...] no puedo cambiar como soy, en cuanto a mi mano, porque obviamente pues tengo que aprender a vivir con ello pero si puedo cambiar entonces, mi cuerpo, que la cola, que la cintura, que de pronto me hago una operación de senos, que la nariz, para así intentar encajar un poquito en la sociedad, cómo contrarrestar eso, como tener una estabilidad de que no tengo esto pero si tengo esto, es eso así, entonces eso, de cambiar mi cuerpo en ese sentido.” (PM3; CM; Pag42; L5-10)</p>	<p>El trabajar el cuerpo para alcanzar el estándar establecido lo ve desde una mirada de contraste, ya que ella piensa que al tener una “deficiencia” debe trabajar partes de su cuerpo que ella sí puede cambiar para encajar, y así tratar de minimizar aquello que no puede modificar.</p>
		<p>“[...] en sí, realizar ejercicio, intentar cuidarme la cara, lavándomela pues con cremas, todo eso, pero, obviamente yo quiero hacerme operaciones, eh digamos que los senos, me gustaría hacerme la nariz, me gustaría aumentarme un poquito los labios, la bichectomia, me gusta estar digamos con pestañas, estar bien arreglada [...]” (PM3; CM; Pag42; L14-17)</p>	<p>Otros de los ideales que se ha planteado seguir es el de tener una piel limpia y lo realiza comprando ciertos productos que ofrece el mercado como son las cremas, y otro que sigue es el de tener pestañas largas, alcanzándolo por medio de la realización de procedimientos estéticos, como lo son las pestañas pelo a pelo. Además de que reitera el querer realizarse cirugías estéticas, como lo es la rinoplastia, la bichectomia, y el aumento de labios. Asimismo, resalta que le gusta estar, y demostrar que está bien arreglada, es relevante para ella verse bien ante los demás.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

	<p>3. Socialización</p>	<p>3.1. <i>Comentarios o sucesos significativos</i></p>	<p>“[...] me iba a combinar con los de la mañana, entonces era mucha más presión y yo dije: –Juepucha que hago, ¿Qué hago?, me adapto, les digo al principio, no les digo, me quedo callada, no sé qué [...]” (PM3; CM; Pag38; L41-43)</p>	<p>PM3 resalta aquella angustia que le generaba el cambio de compañeros de su salón, y más con personas que anteriormente no había tratado y no había visto, ya que implicaba tener que volverles a comentar lo que sucedía con su mano, y ese volverles a comentar significaba que no sabía cómo iban a reaccionar, no sabía qué miradas iba a recibir o qué comentarios le iban a realizar, eran situaciones que ella anticipaba y que la hacían dudar, la hacían sentir esa presión de no saber que hacer, ya que si recibía comentarios o reacciones negativas por parte de sus compañeros, supondría un sufrimiento para ella. Así que, resalta la importancia que tiene para ella, lo que piensen y opinen los demás, el sentirse aceptada, valorada y que va acorde con los demás.</p>
			<p>“[...] a mí nunca me han hecho bullying, a mí nunca me han hecho sentir mal, no, nada. Pero entonces, esa idea o mejor dicho yo he mirado las experiencias de otra personas, y yo digo: –Marica, que duro–, entonces como que no me quiero arriesgar a sentir o a vivir eso [...]” (PM3; CM; Pag40; L20-23)</p>	<p>Manifiesta que una de las razones para no mencionar su condición es evitar comentarios agresivos por parte de otras personas sobre su cuerpo, y con esto evitar el posible sufrimiento que aquellas acciones o comentarios ocasionarían en ella. Lo anterior, es debido a que se anticipa a aquellos sucesos, y toma como referencias aquellas experiencias negativas que han tenido otras personas. Por lo cual prefiere evitar que aquello pase.</p>
		<p>3.2. <i>Medios de comunicación</i></p>	<p>“[...] está muy arraigado con la publicidad que uno mira en toda parte, o sea en toda parte uno mira, así tiene que ser la mujer, así tiene que ser el hombre, entonces es como eso, es como la presión social, y siento que el ideal corporal se convierte en presión y se puede convertir en ansiedad [...]” (PM3; CM; Pag36; L29-32)</p>	<p>PM3, resalta la relación que tienen los discursos de los ideales corporales y el discurso del género, ya que muchas veces el cómo debe ser un hombre y una mujer, se difumina con el cómo debe lucir el cuerpo, y evidencia que hay un discurso de los ideales corporales, que se diferencia según el sexo, uno dirigido específicamente a las mujeres, y otro dirigido específicamente a los hombres, además de aquellas maneras en que se luce el cuerpo, demuestra feminidad o masculinidad. Por otra parte resalta, la constante socialización que tienen con aquellos discursos, socialización que se vuelve presión, se vuelve como algo que es obligatorio seguir, lo que repercute en la salud mental, ya que puede generar ansiedad, una constante preocupación, al imaginarse las posibles reacciones que podrían tener las personas al enterarse de su</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

				condición, y de lo que aquellas personas pensarán de ella, como lo expresa PM3 en anteriores fragmentos.
			“[...] uno mira las redes sociales y entonces mira los modelos, mira a la persona, a la vieja que es linda y que por eso tiene demasiados seguidores, entonces uno dice: -Parce, ¿Cómo así?-[risas], entonces es eso, es esa presión de que entonces, a ver yo subo una foto y si nadie me da like, entonces es porque yo no parezco atractiva y si 20 personas me dan like entonces si soy atractiva, y ya, entonces esa presión de encajar o no encajar” (PM3; CM; Pag37; L10-14)	Actualmente destaca las redes sociales como las voceras para la socialización de los ideales corporales, en la cual la comparación con el otro es constante, y que dan a entender a PM3, que para ser reconocida, amada y aceptada por los demás, tiene que cumplir y seguir a la raya aquellos ideales corporales, lo que muchas veces se vuelve en presión para ella. Los ideales corporales son los que determinan qué personas son bellas y qué personas son feas, lo que supone en los sujetos la constante de seguirlos, ya que determina tener éxito en sus vidas, ser aceptado socialmente.
Imagen corporal	1. Percepciones		“[...] yo si le daba toda la importancia del mundo [...]” (PM3; CM; Pag39; L5)	Debido a que nació con una malformación, comenta que tal vez a las otras personas al contárselo no les da tanta importancia, pero para ella, al vivir toda la vida con ello, si le da mucha importancia.
			“Cuando era chiquita yo sentía que era la única negrita linda del mundo [risas], la única negrita linda del mundo y cuando fui creciendo como que ya empecé a mirar, como te digo de que las personas, el estereotipo eh... la otra niña del colegio, y yo decía: – ¡Ve!, no soy la única [...]” (PM3; CM; Pag38; L16-19)	La percepción sobre sí misma era buena cuando era pequeña, pues admiraba su belleza.
			“[...] yo me miraba al espejo y lloraba, yo decía: –Ay no, yo para qué nací, yo porque soy así, porque Dios, porque no sé qué, todo eso–, y ya entonces esa represión de sentimientos también de no poder decirle a nadie [...]” (PM3; CM; Pag39; L23-25)	La percepción de su cuerpo no era positiva, debido a que sentía impotencia, que su vida no tenía valor, y de cierta manera lo veía como un castigo. Asimismo, el no tener una red de apoyo segura que entendiera su situación, hacía que reprimiera sus sentimientos y no expresará lo que realmente sentía.
	2. Pensamientos		“[...] yo dije: –No parece, desde el primer semestre ya tengo 17 años, tengo que empezar obviamente a desenvolverme, decirle a la persona como soy y ya [...]” (PM3; CM; Pag39; L13-14)	Hasta cierto punto ella empezó a pensar que ya debía avanzar, y aceptarse tal y como es, ya que en ese momento se encontraba en una edad cercana a la adultez, y esto suponía para ella, enfrentarse a

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

				situaciones en donde tiene que enfrentarse a ese miedo (mostrar su mano y explicarles o comentarle a los demás lo que le sucede), ya que aquellas situaciones lo requieren, y si no avanza en ese aspecto, de cierta manera no avanza en las cosas que ella quiere para su vida, ya que esconderlo supone un desgaste emocional.
		“[...] yo nunca tuve pensamientos suicidas pero los pensamientos que tenía no eran tan normales porque como de la nada, yo andaba por la calle y decía: –Si yo estoy en ese puente, y me tiro, me mató, o si yo cruzo la calle y un carro viene ahí me mato– yo miraba como todos los escenarios por los cuales yo me podía morir, obviamente sin querer pues yo hacer eso, entonces yo decía: –Aquí uno se puede morir, aquí uno se puede morir, aquí uno se puede morir [...]” (PM3; CM; Pag39; L29-34)		Los pensamientos que PM3, no consideraba normales, si correspondían a pensamientos suicidas ya que, aquellos pensamientos se definen como pensamientos intrusivos y repetitivos sobre la muerte auto infringida o la preocupación autodestructiva (Sánchez, Villarreal y Musitu, s.f), y era algo que le estaba sucediendo a PM3, eran pensamientos que llegaban de la nada, siendo repetitivos e intrusivos, ya que era algo que no deseaba realizar. Lo anterior, supone y evidencia el nivel de estrés por el que estaba pasando, afrontando situaciones de presión social por las posibles consideraciones que las demás personas podían hacer de su condición (comentarios estigmatizantes y negativos, burlas, miradas y acciones de rechazo), además de los sentimientos negativos y de insatisfacción que le generaba su condición.
		“[...] yo dije: –Parce, en qué momento– porque yo voy a vivir toda mi vida, entonces tengo que aprender a aceptarme, yo en qué momento voy a aceptarme [...]” (PM3; CM; Pag40-41; L34-36)		Menciona la importancia para ella de empezar con todo el trabajo de la autoaceptación con el fin de aumentar su autoestima, ya que el no aceptarse a significado para ella renunciar a situaciones o a oportunidades que ella realmente quería realizar.
		“[...] cómo me iba a vestir en ese entonces o cómo iba a tener esa confianza, entonces yo dije: –Yo no puedo llegar hasta viejita, siendo acomplexada y sintiendo que todo el mundo me va a rechazar o algo así [...]” (PM3; CM; Pag41; L3-5)		
	3. Sentimientos -emociones		“[...] cuando empecé con él, como que empecé a sentir como esa inseguridad de: –¿Será que me quiere? o ¿Que al seguirme viendo como yo soy me seguirá queriendo? [...]” (PM3; CM; Pag38; L22-23)	Experimento inseguridad al tener su primera relación afectiva, pues pareciera que se cuestionará el ser merecedora de amor, si ese amor que su pareja le demostraba era verdadero, y si las cosas siguieran siendo las mismas, cuando ella diera el paso de contarle lo de su mano, por lo tanto, en su relaciones nunca se atrevió a dar ese paso, siempre

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

				las terminaba cuando sentía que la relación iba para algo más serio.
			“[...] la persona que llegaba se tenía que adaptar a mí y a todos, porque ya todos me conocían y todo, entonces se adaptaban y yo sentía como esa presión.” (PM3; CM; Pag38; L33-35)	Al conocer a alguien nuevo ella sentía la presión de que la conocieran tal y como era. Además, resaltaba la comodidad que le generaba el saber que sus compañeros sabían lo de su mano, y que no recibía por parte de ellos aquel rechazo, que muchas veces se imaginaba.
			“[...] yo me sentía insegura, me sentía insegura, me sentía acomplejada, me sentía todo [...]” (PM3; CM; Pag39; L7-8)	Aquí expresa sentimientos de inseguridad y frustración respecto a su cuerpo.
			“[...] por dentro como que me estaba reprimiendo [...]” (PM3; CM; Pag39; L9)	El intentar ocultarse provocó que reprimiera sus sentimientos y no poder mostrarse como verdaderamente es. Sin embargo, llegó un punto en que sus sentimientos eran demasiados fuertes, lo que la movilizó a hacerle frente, a hacer algo.
			“[...] como me siento, siempre me calle todo, y eso fue como en 2017 que estalló, como decir: –Juepucha–...” (PM3; CM; Pag39; L27-28)	
			“[...] cuando yo estaba ahí enfrente, cuando yo estaba enfrente del espejo, obviamente eran sentimientos o emociones de tristeza, obviamente, eh, qué más, yo me sentía insuficiente, mmm, obviamente sentía que nadie me iba a querer por cómo era, pero obviamente eso no es así, he intentado, a ver, qué más podría decirse, si como insuficiente, yo me sentía insuficiente, me sentía incompleta [...]” (PM3; CM; Pag39; L38-42)	Hace mención de todos los sentimientos frente a su cuerpo además de pensamientos de minusvalía. Se resalta la importancia que para ella tiene la aceptación de las demás, ya que muchas veces se cuestionaba si alguien la iba a querer por lo que es, sin embargo reconocía que estos pensamientos no necesariamente eran reales.
			“[...] sentir la presión de ese cambio, entonces es la presión de ese cambio, de qué dirán, de cómo reaccionan, obviamente sé que no va a ser rechazo, obviamente no es rechazo, pero el mirar la reacción de esa persona del grupito, me da esa ansiedad.” (PM3; CM; Pag43; L15-17)	El exponerse a personas nuevas le generaba ansiedad por la presión que supone ser aceptada por las demás personas, pues el no tener certeza de la reacción de las nuevas personas, hacía que le surgieran pensamientos rumiantes.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

	4. Conductas	“[...] empecé a esconderme, a esconderme, como que a meter la mano por acá, y el computador acá arriba [...]” (PM3; CM; Pag38; L23-24)	PM3, menciona aquellas acciones que realizaba con el fin de esconder su mano, como lo es utilizar objetos para esconderla, o utilizar algunas prendas específicas como sacos o buzos de manga larga para ocultarla, ya que lo anterior suponía no tener la necesidad de explicarle a las personas lo que le sucede o no recibir aquellas miradas o comentarios negativos, y de este modo los buzos hacen que se sintiera segura. A Utilizar algunas conductas para esconder su mano y que así nadie la note.
		“[...] me fui con un buzo [...]” (PM3; CM; Pag39; L1)	
		“[...] y yo seguí los días, iba con buzos, iba con buzos, entonces como que me sentía más segura así [...]” (PM3; CM; Pag39; L2-3)	
		“[...] me aislé mejor dicho, me aislé de todas las personas, de las que me querían de pronto, yo como que las alejaba porque no quería o no me sentía con la valentía de decirles y de pronto de aceptar el rechazo [...]” (PM3; CM; Pag40; L 17-19)	Manifiesta tener conductas evitativas, lo que consistía en alejarse de las personas, esto para evitar el rechazo.
		“[...] como que evitaba el rechazo por lo tanto pues me alejaba, eso es, y pues obviamente eh, al pues quererme esconder por medio de buzos, en medio de todo, entonces obviamente yo no podía, yo me restringía digámoslo en sí, en mis gustos, porque yo quería ponerme algo pero decía: –Ash, esto no es para mí, esto no es para mí porque se me va a ver, que no sé qué, entonces yo no estoy preparada para salir a la sociedad así [...]” (PM3; CM; Pag40-41; L23-28)	Cuidaba su forma de vestir, para ocultarse. El someterse a seguir los ideales corporales de belleza la llevó a desconocerse como sujeta.
		“[...] es como que deje de ser yo [...]” (PM3; CM; Pag40; L31)	
		“[...] el hecho de querer esconderme eh, hacía que no me abriera a las personas [...]” (PM3; CM; Pag39; L15-16)	Al no querer exponerse de tal manera generaba que ella no pudiera acercarse fácilmente a las personas, y si lo hacía llegaba hasta cierto punto y se alejaba, ya que no quería que se enteraran. De igual manera le era difícil entablar relaciones erótico-afectivas con alguien.
		“[...] si alguien le gustaba yo, como que llegaba hasta un punto, yo me metía con la persona, como que: –Listo, ah sí, salgamos a comer, vamos a tal parte–, pero había un punto que yo decía: –Esto ya no se va a poder	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>más, o sea se está poniendo serio y en algún momento la persona se va a dar cuenta o yo le tengo que decir-, entonces mejor cortar ahí, yo lo dejaba y me iba, otra vez sola, entonces bueno, seguimos así y... nunca tuve novio, obviamente si hubo personas que les interese, pero pues yo nunca me abrí [...]” (PM3; CM; Pag39; L16-22)</p>	
<p>Impacto de los ideales corporales en la imagen corporal</p>		<p>“[...] porque cuando uno se ve bien, se siente bien, pero también sería pues la parte de... de si soy atractiva para los hombres, entonces como que nadie me quiere porque soy gordita o nadie me quiere porque no tengo culo [...]” (PM3; CM; Pag36; L15-17)</p>	<p>Reconoce que para ella es importante el ser atractiva para otros, no es suficiente con verse ella bien, si no que influyen como las demás personas la ven. Además, resalta como el verse bella, el seguir aquel ideal corporal, supone tener éxito al momento de encontrar pareja, supone ganarse el cariño, atención o amor de la otra persona.</p>
		<p>“[...] podría decirse que para la aceptación de uno mismo, digámoslo así, como que uno se siente bien con el cuerpo de uno, y en cierto modo, también para la aceptación de la sociedad, porque obviamente hay un estereotipo, hay un ideal de cuerpo estético en Colombia, entonces uno quiere llegar a eso, para tener un poquito de autoestima, entonces si le falta algo entonces eso lo puede contrarrestar [...]” (PM3; CM; Pag36; L2-6)</p>	<p>Manifiesta que el ideal corporal y seguir aquel, es importante para la autoestima, pues va a influir sobre cómo las personas se sienten frente a su cuerpo. De igual manera destaca que seguir el ideal se traduce en la aceptación social, e igualmente en un aumento del autoestima.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

2. Tablas de Categorías de los Participantes Hombres

2.1. PH1

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUB-SUBCATEGORÍA	FRAGMENTOS	REFLEXIONES
Ideales corporales	1. <i>Acercamiento a los significados</i>	1.1. <i>Concepciones</i>	“[...] pues es como la gente concibe como debería ser tal vez el cuerpo ¿no?” (PH1; CH; Pag1; L14-15)	Para PH1 los ideales corporales son la forma en que la gente considera que debería ser el cuerpo.
		1.2. <i>Críticas</i>	“[...] hoy en día se ha concebido de una forma totalmente diferente, y pues también vemos que un cuerpo perfecto no es precisamente un cuerpo completo, o sea, completo es diferente a perfecto.” (PH1; CH; Pag1; L21-23)	Establece una crítica de los ideales, en los cuales resalta que actualmente se ha cambiado la forma de ver los ideales corporales.
		1.3. <i>Valoraciones</i>	“mmm no [risa], no creo porque es que yo no soy mucho de tener un ideal, ahorita me costó mucho dar el ideal, porque es que yo no tengo un ideal de cuerpo perfecto...” (PH1; CH; Pag7; L17-18)	Para PH1, los ideales corporales y todo lo que representan no le parece relevante, aunque en una etapa de su vida (adolescencia), aquellos ideales si significaron una gran relevancia y les proporcionaba un espacio en su vida (dietas). Además algo a resaltar y que se evidencia en su relato, fue que aquella socialización que tuvo de los ideales corporales no fue tan fuerte, y se evidencia en la dificultad de reconocer aquellas características físicas que socializan aquellos ideales, aunque reconoció algunos, estos no eran tan específicos.
	2. <i>Cuerpo sano, cuerpo bello</i>	2.1. <i>Ideal 1: cuerpo sano</i>	“[...] más que todo en el rostro de la persona. Si la persona se ve activa, se ve como saludable, yo siento que lo demuestra como en el rostro.” (PH1; CH; Pag2; L23-25)	Resalta que en el rostro se puede ver si una persona es saludable.
			“Pues, el ideal de un cuerpo sano es esto sé que, por ejemplo [risa] que no supere las medidas establecidas por la	Menciona que para determinar si alguien tiene un cuerpo sano depende de que esté entre los parámetros establecidos en la OMS. Es decir

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		Organización Mundial de la Salud ¿no?” (PH1; CH; Pag2; L30-31)	según su estatura, debería ser su peso.
		“[...] se ven reflejados como tal vez en... en el cabello, porque cuando uno suele estresarse también el cabello tiende a caerse se pone más, yo he escuchado mucho eso. que por el estrés y eso y cuando usted no tiene problemas, ni preocupaciones pues el cabello se tiende a poner mejor y todo eso. También en la cara se ve mucho cuando una persona está bien de salud por lo que yo decía, por una persona es que trasnocha mucho ya sea bebiendo, o que de pronto consume algún alucinógeno o algo se empieza a evidenciar un cambio físico que muestra un deterioro en la salud, ya que los órganos están sobre exigéndose, no están siendo cuidados como deberían cuidarse entonces, se nota en personas que trasnochan ya sea por alcohol o por otras causas y eso se nota mucha la diferencia.” (PH1; CH; Pag3; L4-13)	Describe algunas características de un cuerpo sano, se pueden notar en el cabello, en el rostro.
	2.2. <i>Ideal 2: cuerpo bello</i>	“Tener fuerza, brazos, harto brazos, musculosos y eso yo creo.” (PH1; CH; Pag3; L17)	Su ideal con respecto al discurso de la estética, corresponde en los hombres en un cuerpo que tenga fuerza, que tenga músculos y que estos se noten más que todo en los brazos.
		“Blancas, delgadas, con cabello largo. Que la cara sea como bien, como bonita, igual como que yo no me fijo mucho.” (PH1; CH; Pag3; L27-28)	Los ideales que él concibe en las mujeres corresponden a que tengan una piel blanca, que su rostro sea bonito lo que es sinónimo de estar bien, que se vea bien, agradable para los demás. Aunque menciona que no se fija mucho en esos aspectos, para él lo relevante y lo que prevalece es la personalidad de la persona.
	2.3. <i>Ideales corporales a seguir</i>	“[...] me gustaría los brazos, más por tener músculos por agarrar fuerza, o de pronto sí, más que todo tener una vida sana, pues si eso de verse bien o no también uno de: -¡Ay! ¡Me veo bien!--” (PH1; CH; Pag4; L2-4)	Se ha planteado llegar a aumentar su índice de masa muscular para poder tener más fuerza, sin embargo destaca que también le gustaría verse bien, es decir sigue el ideal corporal de la salud principalmente y deja en segundo plano el ideal corporal de belleza.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] Con respecto a la dentadura, si me gustaría realizarme diseño de sonrisa, mi hermana se lo hizo y le quedo bien chévere, entonces me llama la atención, siento que sería lo único [risa]. Y no solo los brazos, sino las piernas, el abdomen y la dentadura [...]” (PH1; CH; Pag4; L7-9)</p>	Describe algunos procedimientos que le gustaría hacerse, entre ellos está el diseño de sonrisa.	
		<p>“[...] por dentro yo si decía pues chévere pues de pronto aumentar los brazos, el abdominal y todo eso, pero igual tampoco es algo que me mortificara que yo dijera: –no es que tengo que hacerlo y obtener resultados en menos de 2 meses–, no, era como ir hacer ejercicio, y hacer ejercicio me gustaba, mantenía activo y ya.” (PH1; CH; Pag4; L23-26)</p>	Su motivación era intrínseca, sin embargo no tiene objetivos claros para obtener resultados, ya que lo que le interesaba es estar activo y moviéndose.	
	3. Socialización	<i>3.1. Comentarios o sucesos significativos</i>	<p>“Mi mamá [risas].” (PH1; CH; Pag4; L12)</p>	PH1 comenta que su primera influencia para comenzar a hacer ejercicio fue su madre, pues ella fue quien le dio las herramientas y recursos para poder entrar al gimnasio.
			<p>“[...] Si me molesta que me pregunten: – ¡Ay! ¿Qué le pasó en la cara?-[...]” (PH1; CH; Pag5; L13-14)</p>	Ha recibido comentarios acerca de su rostro, lo que en ocasiones le parecen desagradables.
			<p>“[...] la gente siempre es como, como que no mide las palabras así para decir las cosas y como el –¡Ay! el gordito, el gordito, el gordito-[...]” (PH1; CH; Pag6; L4-6)</p>	Resalta que la gente no piensa en los comentarios que hace y su influencia hacia la persona que los está recibiendo.
			<p>“[...] por ejemplo los profesores –Ese gordo de allá- o cosas así decía y la familia muchas veces cuando uno iba –¡Ay!, pero se toma la sopita, como esta de gordo-[...]” (PH1; CH; Pag6; L19-20)</p>	Es interesante que PH1 comente que por parte de compañeros no recibió comentarios desagradables sino que era de parte de sus profesores, que siempre se referían a él con palabras como “gordo”. De igual forma, resalta que la familia también generaba ese tipo de comentarios.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			“[...] si era más que todo mi mamá de cómo –que como que, yo no sé qué-- y cuando me adelgace ahí si la gente –¡Ay! es que usted está muy flaco–” (PH1; CH; Pag7; L2-4)	Resalta la contradicción que vivió siguiendo los ideales, ya que los comentarios anteriores le impusieron unas características físicas específicas de cómo tenía que lucir su cuerpo, y en el caso de PH1, fue adelgazar ya que se encontraba un poco subido de peso, sin embargo cuando bajó de peso, que fue algo considerable, también fue juzgado y presionado por subir nuevamente de peso, lo cual hace entender que nunca es suficiente, se impone un ideal perfecto, que es muy difícil de llegar a alcanzar tal cual como lo muestran, por lo que siempre la sociedad va a pedir más y más de ellos. Y a veces estos ideales corporales pueden llevar a las personas a tomar acciones desproporcionadas y excesivas para llegar a ese ideal, llegando a un punto que dan más de lo que piden, como en el caso de PH1, que llegó una delgadez que ya era excesiva.
		3.2. <i>Medios de comunicación</i>	“[...] las redes sociales han influido mucho en el hecho de concientizar a la gente que los cuerpos no son iguales, que hay cosas que son naturales en los cuerpos y pues se ha ido como cambiando ese ideal de cuerpo perfecto que había anteriormente. E1: ¿Crees que ese cambio es positivo o negativo? PH1: Si claro, es positivo porque aumenta la autoestima de la gente, la gente ya no anda pensando en que si tengo estrías, si de pronto estoy gorda, o estoy flaca no, o sea, pues simplemente hay diferencias” (PH1; CH; Pag2; L6-13)	En la actualidad muchos medios de comunicación están cambiando poco a poco aquellos estándares, en donde se resalta todo tipo de cuerpos, se está implementando el body positive con el fin de aumentar la autoestima en las personas, sobre todo en mujeres.
Imagen corporal	1. Percepciones		“[...] no quería subir de peso entonces yo no, y más que me gustaba verme al espejo flaco, es que a mí me parecía chévere” (PH1; CH; Pag 6; L13-14)	Verse al espejo delgado, para PH1, significó verse de cierta manera atractiva, le gustaba lo que veía, le generaba satisfacción ver su cuerpo de aquella manera, aunque tenía un peso muy bajo.
	2. Pensamientos		“[...] no me siento la verdad inconforme porque como digo a mí el tema corporal nunca me ha mortificado que tengo que estar de cierta forma o del tal otra. Cuando estuve un poquito más chiquito que me llegue a engordar, si en esa época no comí y lo	Se ve que sí hubo una influencia de los ideales corporales pero en una etapa diferente de su vida, en la actualidad trata de no prestarle atención a eso, con el fin de estar conforme con su cuerpo.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			que pasó fue que me adelgace demasiado [...]” (PH1; CH; Pag5; L25-28)	
	3. <i>Sentimientos- emociones</i>		“[...] pues normal no me siento ni bien, ni mal, pues no tengo el cuerpazo y que, pero tampoco, estoy conforme [...]” (PH1; CH; Pag 6-7; L34-35)	Manifiesta que no tiene sentimientos negativos frente a su cuerpo, pues se siente satisfecho como se ve.
	4. <i>Conductas</i>		“[...] En esos días si es como, como que con más razón uso tapabocas y eso porque pues como que a uno no le gusta, pero pues igual tampoco es algo que uno pueda controlar, pero igual tampoco le mató mucha mente a eso [...]” (PH1; CH; Pag5; L11-13)	Tiende a ocultar sus imperfecciones con el uso de tapabocas y gorra, para que las personas no hagan comentarios desagradables sobre su rostro.
			“[...] No me siento la verdad inconforme porque como digo a mí el tema corporal nunca me ha mortificado que tengo que estar de cierta forma o del tal otra. Cuando estuve un poquito más chiquito que me llegue a engordar, si en esa época no comí y lo que pasó fue que me adelgace demasiado [...]” (PH1; CH; Pag5; L25-28)	Tuvo conductas alimentarias de riesgo, en las cuales mantuvo una dieta restrictiva de no comer.
			“[...] Yo incluso me descompense por lo mismo que yo no me alimentaba, pero pues ya después... E3: Y ¿Por qué no te alimentabas bien? PH1: Porque en esa época yo no quería subir de peso [...]” (PH1; CH; Pag6; L10-13)	La dieta restrictiva trajo consigo consecuencias graves, pues se descompensó, sin embargo, el verse delgado le agradaba.
Impacto de los ideales corporales en la imagen corporal			“[...] la gente en ese momento los que influyeron en la reacción que yo tuve, porque yo en 10° en 11° [grados de escolaridad] yo incluso me descompensé por lo mismo que yo no me alimentaba [...]” (PH1; CH; Pag6; L9-11)	Se puede notar que los comentarios externos que hacen parte de la construcción del ideal, llegaron a afectar la imagen corporal de PH1, planteándose dietas restrictivas para alcanzar el ideal de la delgadez.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

2.2. PH2

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUB-SUBCATEGORÍA	FRAGMENTOS	REFLEXIONES
Ideales corporales	1. <i>Acercamiento a los significados</i>	1.1. <i>Concepciones</i>	“[...] es tener como una... una estructura definida, que sea chévere, atractiva de pronto, que tenga como mmm, digamos que esas dimensiones del cuerpo que sean perfectas [...]” (PH2; CH; Pag8; L23-25)	Considera que los ideales corporales son una estructura que da las dimensiones del cuerpo para que sea perfecto.
			“[...] la proporción áurea, entonces hay muchos rostros que tienen esa proporción, y esa proporción es más atractiva para las personas [...]” (PH2; CH; Pag9; L2-3)	Menciona la proporción áurea, que es utilizado por pintores para que sus obras sean agradables visualmente, de esta manera, considera que lo mismo pasa con los ideales corporales, pues ciertas características son más atractivas. Y un rostro atractivo sería con esas dimensiones.
			“[...] para mí en el arte un rostro atractivo, sería es con esa proporción. Y de hecho así los he hecho de ponerlos en ese canon, porque en eso vienen un canon especial para la proporción.” (PH2; CH; Pag9; L4-6)	
	1.2. <i>Valoraciones</i>	“[...] yo pienso que son cosas que lo ayudan a uno a mejorar, digamos que uno ve ese ideal corporal entonces listo, hay que llegar allá. Y yo soy de esas personas que trato de sacar todo lo que se me venga en mente adelante, entonces como que veo ese ideal corporal, entonces digo: –Bueno, listo, vamos a hacer ejercicio [...]” (PH2; CH; Pag12; L2-5)	PH2 piensa que los ideales corporales son importantes, ya que son como una meta a seguir para saber hasta dónde y hacia dónde llegar.	
2. <i>Cuerpo sano,</i>	2.1. <i>Ideal 1:</i>	“La piel [...]” (PH2; CH; Pag9; L9)	Menciona que un cuerpo sano se puede observar en el color de la	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

	<i>cuero bello</i>	<i>cuero sano</i>	<p>“[...] digamos los colores que yo digo que no podrían ser sanos, mmm no sé un poco amarillo, verde, que son colores que...</p> <p>E1: mmmm ya, te refieres a eso.</p> <p>PH2: Que representan como una enfermedad [...]” (PH2; CH; Pag9; L13-16)</p>	piel.
			<p>“[...] masa muscular, que sea, digamos que se vea fuerte, se vea fornido [...]” (PH2; CH; Pag9; L22)</p>	De igual forma, destaca que una persona con musculatura también representa el ideal de cuerpo sano.
		2.2. <i>Ideal 2: cuerpo bello</i>	<p>“[...] hombros anchos, ehhe piernas largas de pronto, ¿sí?, digamos que los brazos también sean fornidos, el rostro que sea un rostro atractivo, un rostro con sus proporciones, con buenas proporciones. En las mujeres de pronto, bueno, en el sentido de las mujeres, casi siempre son más atractivas, cuando tienen las caderas anchas, los hombros un poco más reducidos, pues son características de una mujer, pero son más atractivas ¿no?, pues por algo las tiene, ehhe, las manos, a mí me parece que las manos son algo chévere entre las mujeres, especialmente, que sean bonitas, ehhe, con respecto al rostro o color de piel de pronto, un poco más morena, no tan blanca, me gustan las pecas en las chicas, es bonito [...]” (PH2; CH; Pag10; L7-13)</p>	Resalta las características que él considera bellas tanto para hombres y mujeres, y vemos claramente unas diferencias entre los dos, algo interesante es que estas características cumple con los ideales establecidos por la sociedad, además de que el menciona que esas son características propias de una mujer.
		2.3. <i>Ideales corporales a seguir</i>	<p>“[...] como que quiero comer más porque quiero engordar, como hacer ejercicio ehhe, de pronto lo del vello en el rostro, entonces también, echarse algo para que le salga vello en el rostro, porque la moda es eso, el corte, el corte de cabello, el corte que más me luzca, entonces mi rostro es de tal forma, entonces este corte me queda más atractivo, ehhe trabajar en esas cositas, como para mejorar el aspecto físico pero más que todo el ejercicio [...]” (PH2; CH; Pag10; L21-26)</p>	Para PH2 es importante seguir ciertos ideales para sentirse bien consigo mismo, entre estos están los cortes de cabello, el incrementar el índice de masa corporal, entre otros.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

	3. Socialización	<i>3.1. Comentarios o sucesos significativos</i>	“[...] hay etapas de la vida de uno, que la estatura, vamos a hacer ejercicio, relajarse un poquito y es una forma de lidiar un poco también el estrés del día, pero entonces cuando uno ve los cambios físicos uno se anima, dice: -¡Ohhh!, entonces voy a seguir haciéndolo-, entonces ya, eso. Pero entonces la influencia no fue eso, la influencia fue otras cuestiones, digamos externas, pero ya viendo los resultados, entonces uno dice: -Voy a seguir haciendo porque me veo chévere-.” (PH2; CH; Pag11; L2-7).	Expresa que seguir los ideales corporales dependen de edades especiales en las cuales permea más el ideal.
			“Si claro, porque estaba muy delgado, que:- Uff, que muy delgado, muy ojeroso, que no que-.” (PH2; CH; Pag11; L14-15)	Recibió comentarios respecto a su apariencia física, los cuales no eran agradables.
			“[...] la cuestión del ejercicio es que inicié y yo iba, y no era tan juicioso, ya después que empecé a verme, y me dijeron -le está sirviendo el ejercicio-, ese comentario...” (PH2; CH; Pag15; L21-23)	Ha utilizado comentarios para motivarse a seguir ejercitándose ya que confirmaba que el ejercicio lo estaba ayudando con su apariencia física.
	<i>3.2. Medios de comunicación</i>	No se refirió	No se refirió	
Imagen corporal	1. Percepciones		“Cuando estaba en el colegio a mí siempre me gustaba mirarme en el espejo y decir que yo era lindo [...]” (PH2; CH; Pag12; L29-30)	Alude que cuando era pequeño al mirarse al espejo hacía un ejercicio con el fin de sentirse bien con su cuerpo, esto le ha servido para mantener una buena autoestima y un buen autoconcepto.
			“[...] hubo un tiempo donde estuve muy delgado, que si me miraba al espejo y: -uish la verdad si estoy muy delgado- entonces como que lo veía, pero ahora mismo me miro al espejo y digo: - no, chévere, me gusta.” (PH2; CH; Pag13; L2-4)	Actualmente PH2 se siente bien con su cuerpo, aunque antes no era así ya que tenía conflictos con su delgadez.
	2. Pensamientos		“[...] yo pienso que lo que piense de mi cuerpo cuando me miro en el espejo, digamos que es el momento es como este mi imagen corporal, ¿sí?. Si yo me miro ahorita yo pienso que estoy bien.” (PH2; CH; Pag13; L13-15)	Algo interesante en su relato es que su autoaceptación depende del día y la hora ya que esto va ligado con las emociones, sentimientos. Así sus pensamientos respecto a su cuerpo están en constante cambio.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] hay etapas de la vida de uno, que la estatura, vamos a hacer ejercicio, relajarse un poquito y es una forma de lidiar un poco también el estrés del día, pero entonces cuando uno ve los cambios físicos uno se anima, dice: -¡Ohhh!, entonces voy a seguir haciéndolo-, entonces ya, eso. Pero entonces la influencia no fue eso, la influencia fue otras cuestiones, digamos externas, pero ya viendo los resultados, entonces uno dice: -voy a seguir haciendo porque me veo chévere- [...]” (PH2; CH; Pag11; L2-7)</p>	Expresa que seguir los ideales corporales dependen de edades especiales en las cuales permea más el ideal.
		<p>“[...] yo pienso que son cosas que lo ayudan a uno a mejorar, digamos que uno ve ese ideal corporal entonces listo, hay que llegar allá. Y yo soy de esas personas que trato de sacar todo lo que se me venga en mente adelante, entonces como que veo ese ideal corporal, entonces digo: -bueno, listo, vamos a hacer ejercicio [...]” (PH2; CH; Pag12; L2-5)</p>	PH2 piensa que los ideales corporales son importantes ya que son como una meta a seguir para saber hasta y hacia dónde llegar.
	3. Sentimientos-emociones	<p>“[...] cuando estaba muy delgado sí, me generaba algo de tristeza porque no sé, y eso que yo comía mucho [...]” (PH2; CH; Pag13; L9-10)</p>	Resalta la tristeza que le generaba al verse, ya que deseaba verse de otra manera, así mismo menciona que comía mucho para poder cambiar pero no le funcionaba.
		<p>“[...] yo creo que lo que más generaba era tristeza.” (PH2; CH; Pag13; L18)</p>	
	4. Conductas	<p>“[...] digamos yo quiero verme un poquito más acuerpado, o verme de tal manera, eh, ejemplo en el rostro yo casi no tenía casi vello facial, entonces decidí comprarme algo para que me saliera vello facial, entonces yo quiero verme como tal persona, que me salga vello mejor dicho. Y últimamente vi un video, que dice que hay un trabajo con la parte de acá de la boca, donde uno puede moldear un poco el rostro, eh pronunciado un poco acá el mentón [se señala de barbilla], entonces he estado en esa tarea, cada vez que me acuerdo, tratar de poner la lengua en su posición, como es, y todo</p>	Menciona algunas conductas que ha realizado para cambiar su apariencia física, con el fin de sentirse mejor hacia su cuerpo, entre ellos está el usar productos para hacer crecer su vello facial, además de ejercicios para cambiar parte de su rostro.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>eso, porque me parece chévere, porque se ve más atractivo, son como cosas que uno ve y que uno va trabajando.” (PH2; CH; Pag12; L11-18)</p>	
			<p>“Si, diario, si, que día me lo corté, me lo corté todo para iniciar otra vez, porque como esos son lapso de tiempo, tampoco puede echarlo todo el tiempo [...]” (PH2; CH; Pag14; L9-10)</p>	<p>Referencia que es muy disciplinado con los productos que utiliza para el vello facial, ya que para él es muy importante. Esto demuestra que está aferrado al ideal de belleza corporal.</p>
			<p>“ [...] yo en ese tiempo comía mucho pero no engordaba...” (PH2; CH; Pag13; L10)</p>	<p>En la época en la que PH2 estaba delgado menciona que comía mucho con el objetivo de engordar ya que no le gustaba como se veía.</p>
<p>Impacto de los ideales corporales en la imagen corporal</p>			<p>“[...] digamos yo quiero verme un poquito más acuerpado, o verme de tal manera, eh, ejemplo en el rostro yo casi no tenía casi vello facial, entonces decidí comprarme algo para que me saliera vello facial, entonces yo quiero verme como tal persona, que me salga vello mejor dicho. Y últimamente vi un video, que dice que hay un trabajo con la parte de acá de la boca, donde uno puede moldear un poco el rostro, eh, pronunciado un poco acá el mentón [se señala de barbilla], entonces he estado en esa tarea, cada vez que me acuerdo, tratar de poner la lengua en su posición, como es, y todo eso, porque me parece chévere, porque se ve más atractivo, son como cosas que uno ve y que uno va trabajando.” (PH2; CH; Pag12; L11-18)</p>	
			<p>“[...] si yo duro una semana sin comer y que eso afecte mi forma de física, pues me voy a sentir mal [...]” (PH2; CH; Pag16; L20-21)</p>	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

2.3. PH3

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUB-SUBCATEGORÍA	FRAGMENTOS	REFLEXIONES
Ideales corporales	1. <i>Acercamiento a los significados</i>	1.1. <i>Concepciones</i>	“Ideal corporal..., pues yo entiendo como lo de, un ejemplo como lo de las mujeres, que las mujeres tienen que ser por ejemplo 90, 60, así, como esa idea, como tiene supuestamente que ser el cuerpo, o así también para los hombres”. (PH3; CH; Pag18; L24-26)	PH3 explica que el ideal corporal es la idea de cómo tiene que ser el cuerpo para las mujeres y para los hombres, allí suscita un ejemplo, en el cual se marca el ideal de cuerpo femenino en el que se destacan las medidas 90,60, 90. Lo que nos lleva a pensar que el ideal de cuerpo femenino está más marcado en el sujeto.
			“[...] que las mujeres tienen que ser monas, que tienen que ser flaquitas, que tienen que ser esto, entonces, esto es como el ideal de la sociedad, es como el estereotipo que tienen sobre las mujeres y eso.” (PH3; CH; Pag19; L5-7)	Establece algunas características del ideal corporal femenino. en el cual las mujeres deben lucir de cierta forma establecido socialmente.
		1.2. <i>Valoraciones</i>	“[...] puede afectar a las personas, pero que en sí no, no se le debe dar mucha relevancia, porque pues no todos los cuerpos, tienen que haber un establecido de cómo tiene que ser el cuerpo de la mujer, o como tiene que ser el cuerpo del hombre, hay diversidad de cuerpos y todo eso, pero pues si la gente le da importancia a eso, pues todos seríamos así cuadrículados, y tienen que ser así, tienen que ser así...” (PH3; CH; Pag23; L8-12)	Manifiesta que no se le debería dar mucha importancia a los ideales corporales, ya que hay diversidad de cuerpos, sin embargo, algunas personas se ven afectadas por ellos.
		1.3. <i>Críticas</i>	“[...] pero siempre va a existir eso, siempre va a existir ese prototipo [...]” (PH3; CH; Pag22; L8)	Establece el ideal como un prototipo.
	2. <i>Cuerpo sano, cuerpo bello</i>	2.1. <i>Ideal 1: cuerpo sano</i>	“[...] por ejemplo personas que son de textura delgada pero no saben que están sufriendo problemas de diabetes o algo, porque puede ser lo que le digo, de contextura delgada, pero pues no, en si no pueden	Plantea que en ocasiones el ideal de un cuerpo sano es la delgadez, sin embargo esto puede estar mal formulado, ya que incluso las personas delgadas tienen enfermedades que comúnmente se asocian a

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>estar saludables por decirlo así, porque pues tenemos la idea del que está gordito es el que está enfermo [...]”. (PH3; CH; Pag19; L12-15)</p> <p>“Pero uno como hace, porque si la mayoría de personas piensa que la que está delgadita, el que esté así: -¡Ay no!, Está bien-, pero no sabe, o que lo ve de textura delgada, pero no sabe qué problemas tiene más allá de la apariencia.” (PH3; CH; Pag19; L19-21)</p>	<p>las personas gordas. Por lo anterior, menciona que las personas gordas tienden a ser estigmatizadas, como si estar de esta forma resultará en enfermedad.</p>
	2.2. <i>Ideal 2: cuerpo bello</i>	<p>“[...] yo normalmente me fijo, pues en el cuerpo como tal no, me fijo más en la cara, que en el cuerpo.” (PH3; CH; Pag20; L8-9)</p> <p>“Pelo largo, mono aunque no es tanto..., que se cuida, que más... las pestañas... E2: Que se cuiden en relación a qué? PH3: Al pelo. (PH3; CH; Pag20; L14-16)</p>	<p>Menciona algunas características del ideal corporal de cuerpo bello, en lo que destaca a las mujeres con pelo largo, pestañas, facciones finas en el rostro.</p>
		<p>“Lo de las manos, lo de las uñas y eso, uno se fija tanto en mujeres como en hombres, se fijan en eso, pero lo del maquillaje no me llama mucho la atención, así muy maquilladas, normal [...]” (PH3; CH, Pag20; L18-20)</p>	<p>Hace referencia al cuidado de las manos y manifiesta que el maquillaje no le llama la atención en las mujeres.</p>
		<p>“[...] lo único, sería de pronto la estatura.” (PH3; CH; Pag21; L6)</p>	<p>Con respecto a los hombres, establece que el ser alto es un ideal, además de ser acuerpados.</p>
		<p>“[...] más acuerpado y eso, si pues también cabe recalcar pues que, hemos crecido con esa idea de hombres altos, mujeres altas, mujeres acuerpadas, hombres acuerpados.” (PH3; CH; Pag21; L11-13)</p>	
	2.3. <i>Ideales corporales a seguir</i>	<p>“Pues en lo alto, pues ya paila [risas].” (PH3; CH; Pag21: L18)</p>	<p>En algún momento de su vida, quiso ser más alto, para alcanzar el ideal corporal masculino, sin embargo seguir aquel ideal es algo imposible, ya la altura, debido a que no se puede modificar.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“E3: O por ejemplo, eso de ser acuerpado, de ir al gimnasio para ser acuerpado, ¿Eso lo has hecho? PH3: [mueve la cabeza de abajo hacia arriba, como signo de afirmación] E3: Vale, para ser acuerpado, y que te gustaría o sea, cambiar en sí, de ser acuerpado que te crezcan los brazos, las piernas... PH3: Como decir, tren superior más que todo.” (PH3; CH; Pag21; L19-24)</p>	<p>Ha realizado acciones para cambiar su cuerpo, tales como ir al gimnasio, principalmente tren superior, que se compone de brazos, hombros, pecho, espalda y abdomen. Esto nos pone a pensar que si se ha planteado alcanzar el ideal de cuerpo bello.</p>
3. <i>Socialización</i>	3.1. <i>Comentarios o sucesos significativos.</i>	<p>“Pues de pronto por... como por decirlo así, las críticas que se tienen desde afuera sobre, y sobre el ideal de que, de que uno tiene que ser así ancho, y todo, y por más, por la gente que lo rodea o a veces burlas y eso, muchas veces pues la gente lo de la estatura y eso, entonces como que lo impulsan a uno a tomar ciertas medidas para cambiar eso”. (PH3; CH; Pag22; L1-4)</p>	<p>PH3 se ha visto influenciado por el ideal de cuerpo masculino, el cual plantea a los hombres con musculatura en los brazos y hombros.</p>
		<p>“E1: Has recibido algunos comentarios digamos de... PH3: No pues, de pequeño pero de pronto por la estatura, pero uno..., pero ya lo sabe... E1: Sobrellevar.” (PH3; CH; Pag22; L5-7)</p>	<p>PH3 ha recibido comentarios sobre su estatura, pues para él no es lo suficientemente alto. Sin embargo, establece que los comentarios no lo han llegado a afectar y que actualmente lo sabe sobrellevar.</p>
		<p>“Pues no falta los apodosos que le ponen a uno, pero pues yo lo veía de forma <u>normal</u>, no me echaba a la pena por eso, no, antes uno lo toma como de recocha también, y ya si uno le dicen en estos tiempos, uno ya no...” (PH3; CH; Pag22; L13-15)</p>	<p>Establece que no les daba importancia a los comentarios, y los tomaba como broma entre amigos.</p>
		<p>“[...] ¿Cuántos años tenías cuando recibiste esos comentarios? PH3: Cuanto tenía... por ahí tenía, 8-10 años, y pues como yo era el más pequeñito de todos, el primero en la fila, pero no...” (PH3; CH; Pag22; L24-26)</p>	<p>Los comentarios eran recurrentes entre los 8-10 años.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			“Pues no tan flaquito pero sí... chiquito y flaquito [risas], y si pues uno se deja llevar por los amigos también...” (PH3; CH; Pag23; L3-4)	Además, recibía comentarios sobre su delgadez.
		3.2. <i>Medios de comunicación.</i>	No refirió	No refirió
Imagen corporal	1. Percepciones		“No pues uno siempre que se va a mirar, tiene que encontrar algo que no... no nos vamos a parar y decir: -No, todo me gusta de mi cuerpo-. E1: Digamos y cuando te miras, digamos al espejo ¿Qué es lo que notas, que como que no te gusta? PH3: La estatura. E3: ¿Cuánto mides? PH3: 1,70. E3: Ammm pero, ¿Es solo la estatura? PH3: La estatura, que más, sí creo que lo más relevante es la estatura, la nariz [...]” (PH3; CH: Pag23; L17-25)	Acerca de la percepción de sí mismo, podemos notar que lo único que lo incomoda es su estatura y su nariz.
			“Pues sí, tiene como sus, sus, sus cualidades. E2: Y cuáles cualidades resaltarías. PH3: Mis ojos [tiene ojos claros], las pestañas, ¡Ashgg! [risas].” (PH3; CH; Pag24; L4-6)	PH3, resalta y reconoce algunas partes de su cuerpo que las considera bellas, buenas, como lo son sus ojos y sus pestañas. Lo anterior es relevante ya que no se enfoca totalmente y solamente es sus características físicas negativas, sino también en las positivas. Además algo a resaltar, es cómo los ojos claros, se consideran bellos, tener ojos claros forma parte de aquellas características físicas que imponen los ideales corporales. Asimismo, aquellas características físicas que tienen los sujetos, y que las consideran positivas, bellas, es porque hacen parte de lo que imponen los ideales corporales.
	2. Pensamientos		“[...] le daba vueltas y ya, como que uno lo tomaba de una forma más..., más relajada, no le ponía tanta seriedad al asunto, porque es que si uno se ponía a escuchar todo lo que le decían, y pues ahí	Expresa que los comentarios en ocasiones alcanzaban a estar como pensamientos rumiantes, sin embargo, comprendió que no podía fijarse en los comentarios que recibía y así aprendió a sobrellevarlo.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>quedaba uno..., entonces pues saberla llevar.” (PH3; CH; Pag22; L19-21)</p>	
		<p>“Eran de eso, del por qué nací bajito.” (PH3; CH; Pag24; L8)</p>	<p>Otro de los pensamientos que tenía PH3 era sobre su estatura, pues quería ser un poco más alto.</p>
3. <i>Sentimientos- emociones</i>		<p>“E3: Pero, ¿Esos comentarios nunca te llegaron a afectar?” PH3: No..., pues de pronto en el momento sí, pero uno no, uno la pilotea, la E1: Lo sobrellevaba.” (PH3; CH; Pag22; L16-18)</p>	<p>Establece que hay días en los que no se levanta bien emocionalmente, por lo tanto repercute en cómo se siente con su cuerpo, sin embargo, manifiesta que la mayoría de las veces, sus emociones son positivas frente a su cuerpo.</p>
		<p>“No siempre va a ser como una, solo triste o solo triste, hay momentos en que uno no está bien, no amaneció con el pie derecho, entonces ahí empieza todas las inseguridades, por decirlo así a aparecer.” (PH3; CH; Pag24; L11-13)</p>	<p>Resalta el sentimiento de impotencia, por no poder cambiar algunas cosas de su cuerpo, entre estas su altura.</p>
		<p>“[...] uno intenta a buscar como las inseguridades, por decirlo así uno encontrar, buscar los defectos prácticamente en donde no los puede haber, sino que uno en si no se siente bien, ahí empiezan a aparecer, por así decirlo de la nada. E3: ¿Con que asemejas eso? PH3: Con impotencia podría ser. E1: ¿Impotencia por qué? PH3: Porque no lo puedo cambiar.” (PH3; CH; Pag24; L15-21)</p>	
4. <i>Conductas</i>		<p>“[...] lo de masa muscular, en el gimnasio.” (PH3; CH; Pag24; L25)</p>	<p>Entre las acciones corporales regulatorias que realiza PH3, provocadas por la percepción de su cuerpo, está el ir al gimnasio, con el objetivo de ganar masa muscular, y pues lo anterior ha llevado a que tome proteínas. Sin embargo, son acciones que no las realiza con rigurosidad, no es algo relevante para su vida.</p>
		<p>“E3: ¿Has consumido algunas proteínas o vitaminas, para subir de peso o algo?”</p>	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>PH3: Proteínas..., si las del gimnasio.” (PH3; CH; Pag24-25; L26-27)</p>	
		<p>“[...] también tiene... que uno dice, pues que la barba lo hace ver mejor a uno, ahí sale uno metiendo la cabeza y pues a mí no me salía tan completa, entonces me eche un producto para completármela como tal, y pues ya la terminé.” (PH3; CH; Pag25; L13-15)</p>	<p>Otra de las acciones que realizaba el participante, es el cuidado del vello corporal, por lo que arregló su barba para que no tuviera espacios y se viera bien.</p>
		<p>“[...] todas las noches tocaba, pues para que se vieran los resultados, claro pues tampoco de cero que me tenía que echar, que lampiño no [risas], solo que no me salía completa como tal, entonces los espacios.” (PH3; CH; Pag25; L17-19)</p>	
		<p>“[...] De pronto las uñas, el esmalte. (PH3; CH; Pag25; L24)</p>	<p>Otras de las acciones que realiza, es arreglarse las uñas, lo cual, significa para él encontrarse presentable para lo demás, y la importancia del cuidado en su cuerpo.</p>
		<p>E3: ¿Y cada cuanto te peluqueas? PH3: Cada 15 días. E3: ¿Ese es como el promedio? PH3: Eso es como lo normal [...], entonces yo mismo, yo tengo maquina, cuando ya está muy larga, entonces yo me la devastó un poquito, mientras vuelvo a los 15 días, porque cada 8 días, tampoco.” (PH3; CH; Pag26; L9-17)</p>	<p>Además, plantea que se corta el cabello regularmente y asimismo lo hace con su barba.</p>
<p>Impacto de los ideales corporales en la imagen corporal</p>		<p>“Pues, porque uno como que se basa, actúa como bajo a esos ideales, que ya están como muy marcados...., uno pues si no le gusta algo, pues uno busca cambiarlos, pues si le gustan, cuidarlo por decirlo así, mejor [...]” (PH3; CH; Pag27; L7-9)</p>	<p>Manifiesta que los ideales sirven como un modelo para seguir y moldear el cuerpo respecto a ellos.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

Anexo 6: Tabla Grupo Focal

Tabla de Categorías Grupo Focal.

En la realización de este espacio, se reafirmaron la mayoría de las respuestas que los participantes nos habían brindado en las entrevistas a profundidad, sin embargo, en la pregunta: *¿Consideran estos ideales corporales importantes? ¿Por qué?*, se observó un cambio en las respuestas, debido a que el participante PH2 reiteró su respuesta, de que para él los ideales corporales son importantes ya que le proporcionan una imagen corporal positiva, y porque son los ideales propios, los que él considera, es decir, no sigue todas las características físicas que impone la sociedad, por lo cual cuando se resaltó esa diferencia, se observó un cambio en las respuestas de PM1 y PH1, afirmando que sí son relevantes, pero específicamente los que ellos consideran, y que de cierta forma son cómodos para ellos, es decir no repercute de forma negativa en la salud mental y física. Además algo relevante, que surgió de esta pregunta, es que reconocen la influencia de ideales corporales, y que es imposible que no haga parte de sus vidas.

Otro aspecto a resaltar en este espacio, que no había surgido en las entrevistas a profundidad, y que movilizó la participación de todos los participantes es la crítica que realizan a la inclusión de diversidad corporal que desarrollan las campañas publicitarias, ya que resaltan que estas responden a estrategias de marketing, y que de igual manera se estereotipa la forma en como debe ser ese cuerpo diverso.

En general el espacio permitió reafirmar las respuestas de la anterior técnica, y fue muy mínimo los cambios de respuesta que surgieron, además este espacio permitió que los participantes hombres profundizaran en algunas afirmaciones, lo cual resalta que fue propicio para la conversación y el debate.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUB-SUBCATEGORÍA	FRAGMENTOS
	<i>I. Acercamiento</i>	<i>1.1. Valoraciones</i>	“Yo creo que sí, porque eh digamos eso hace que uno se sienta bien consigo mismo, entonces como ese ideal [...]” (PH2; CGF; Pag23; L26-27)

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

<p>Ideales corporales</p>	<p><i>o a los significados</i></p>		<p>“[...] yo pienso que puedo rescatar cosas que me sirven a mí, para realzar lo que yo quiero que se vea mejor y más bonito, en mí” (PM1; CGF; Pag23; L31-32)</p>
		<p>“[...] no puedo decir que, lo estético de afuera no me hace a mi parte, o no es para mí importante, porque si es importante, pero no me va a definir, no me va a definir, no voy a volver a cambiar lo que yo soy por los estereotipos que hay afuera [...]” (PM1; CGF; Pag24; L23-25)</p>	
		<p>“[...] Pero esos estereotipos me pueden servir a mí, si yo quiero mejorar algo de mí, pero solo depende de si yo me siento cómoda con ese cambio o no, en algún momento [...]” (PM1; CGF; Pag24; L25-27)</p>	
		<p>“Digamos que de pronto, digamos como le decía, los ideales exteriores de alguna otra manera influyen a ese ideal corporal que uno quiere, que uno tiene, pero realmente para mí el importante es el mío, el que yo tengo.” (PH2; CGF; Pag25; L5-7)</p>	
		<p>“[...] me gustaría que al tener 40, 50 años no me vea de 40 y 50 años, entonces eso para mí es importante, yo sé que eso lo puedo lograr y lo puedo lograr porque la estética de afuera me lo va a permitir y la estética de adentro de mí me dice que yo puedo tener el cuerpo que yo quiero, y puedo tener la piel que yo quiero.” (PM1; CGF; Pag25; L22-25)</p>	
		<p>“[...] era como juemadre porque no fui mono ojiverde, pero luego ya uno madura, y uno dice no pues, eso no significa que porque usted es mono ojiverde, usted va a ser el más paspi de todos, eso no significa nada, y es que, o sea eso no tiene que tener relevancia, es que eso es como algo tan superficial, o sea como que ya no importa [...]” (PH1; CGF; Pag41; L17-20)</p>	
		<p>“[...] pues cuando era pequeño, no, no interpreta que eso no importa, como que, como que uno solamente es ahí, que la sociedad y todo mundo esto es lo chévere, lo bonito, lo que debería ser... pero uno crece y uno puede cambiar totalmente la perspectiva que tiene, y yo creo que fue mi caso, y de paso no solamente cambiar la perspectiva de uno, sino cambiar las perspectivas de los que lo rodean [...]” (PH1; CGF; Pag41; L21-25)</p>	
		<p>“Yo digo que el cambio, es como en el pensamiento y en la madurez, más no en el ideal, porque mi ideal siempre ha sido el mismo.” (PH2; CGF; Pag44; L12-13)</p>	
<p>“[...] no puedo escapar del ideal estético, no puedo escapar de eso, porque es algo real, y es algo que está todos los días, pero digamos que por lo menos en mi realidad, ya no es una prioridad [...]” (PM1; CGF; Pag45; L5-7)</p>			

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p><i>1.2. Críticas</i></p>	<p>“[...] el cuerpo que yo no habito no lo puedo criticar, ni tampoco puedo señalarle que tiene que mejorarlo porque no es lo que yo habito, yo solamente puedo criticar lo que yo siento porque yo hablo desde mi sentir, desde mi pensar, desde mi ser, pero yo no puedo pedirle a otra persona ser algo que no es, o no quiere ser, y que no tengo nada que opinar sobre el cuerpo de otra persona.” (PM1; CGF; Pag4; L26-30)</p> <p>“Yo pienso que ahorita de pronto ha cambiado un poquito porque antes las modelos todas las modelos eran delgadas, una misma digamos contextura física, igual para los hombres, igual para las mujeres, ahora ha cambiado un poquito, porque hay modelos de contextura ancha [...]” (PH2; CGF; Pag18; L21-24)</p> <p>“[...] pueden poner una modelo ehhs pues subida de pesito, pero igual la ponen cumpliendo, o sea si, no cumplen el estándar del peso, pero si la cara, la altura y todo eso, los ojos verdes, que el cabello mono [...]” (PH1; CGF; Pag18; L28-30)</p> <p>“PH1: A mí me gustaría un coso de publicidad o algo donde haya una mujer por ejemplo indígena, una persona que represente algo distinto a lo que la gente está acostumbrada a ver... PH2: Pero aun así, por eso digo, aun así, digo sea una mujer indígena van a escoger un rostro bonito [...]” (PH1-PH2; CGF; Pag19; L4-8)</p> <p>“Y ya no termina siendo aceptarse, si no que termina siendo una moda, termina siendo algo que todo el mundo quiere ser, para ser socialmente aceptado. Entonces, ya no va a existir el gay que es como es, si no el gay estereotipado, el que queremos ver la sociedad, que es el gay, o la mujer gorda tiene que ser la mujer gorda como nosotros queremos que sea la mujer gorda.” (PM1; CGF; Pag19; L13-17)</p> <p>“[...] pensar que nosotros no hacemos parte de la estética es ridículo, porque siempre al final estamos cumpliendo los estándares, así sea en un mínimo, pero estamos cumpliendo los estándares” (PM1; CGF; Pag20; L7-9)</p> <p>“[...] ser flaco no es sinónimo de estar saludable [...]” (PH1; CGF; Pag38; L18)</p> <p>“[...] yo amo el cuerpo que habito porque gracias al cuerpo que yo habito, conocí a personas maravillosas y esas personas maravillosas siguen a mi lado, porque este cuerpo me lo permite, y si yo no lo cuido me voy a perder la oportunidad de vivir cosas... con personas que van a estar ahí para mí [...]” (PM1; CGF; Pag40; L23-26)</p> <p>“[...] lo que yo hice no me gustaría que otras personas se lo hagan a sí mismo, porque eso es muy autodestructivo, porque uno no, como que uno no dimensiona, como el daño que uno se está haciendo, y puede terminar hasta muerto [...]” (PM1; CGF; Pag42; L27-29)</p>
--	--	-----------------------------	---

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

	2. Cuerpo sano, cuerpo bello	<i>2.1. Ideal 1: cuerpo sano</i>	“[...] el color de piel, digamos que ejemplo los colores, así como verde, que no se ven saludables, fuertes, no sé, que se vean físicamente, si, fuertes, yo creo que eso [...]” (PH2; CGF; Pag1; L15-17)
		“[...] de pronto las ojeras en un aspecto físico, digamos que si uno lo mira cómo no es tan atractivo [...]” (PH2; CGF; Pag2; L1-2)	
		“[...] desde mi perspectiva una persona que tiene ojeras es porque se trasnocha, y si se trasnocha no tiene una vida saludable [...]” (PH1; CGF; Pag1; L28-29)	
		“[...] pero también en el rostro se ve cuando la persona pues de pronto está consumiendo mucho alcohol, mucho cigarrillo, mucha marihuana, muchas cosas que... se reflejan en el cuerpo también, o sea no solamente en la cara si no, si uno ve el cuerpo, también en el cuerpo, en la pérdida de peso y todo eso [...]” (PH1; CGF; Pag2; L13-16)	
		“[...] a rasgos generales cualquier persona que no se vea con sobrepeso o en una delgadez extrema, esto... que físicamente pues uno diga que por lo menos es capaz de correr [...]” (PM1; CGF; Pag2; L21-23)	
		“[...] yo digo que es como verse un cuerpo atlético, porque no es igual uno verse flaco, a verse que se trabaja el cuerpo.” (PM1; CGF; Pag3; L5-6)	
	<i>2.2. Ideal 2: cuerpo bello</i>	“[...] porque los hombres también deben tener buena cola [risas], según yo en mi ideal [...]” (PM1; CGF; Pag3; L13-14)	
	“[...] que la parte del cuerpo no sea tan brusca, yo me he dado cuenta de eso, que los hombres como que no les gusta que... ni las manos. E1: ¿Y brusca a que se traduce? PM1: O sea que se vean unas manos tan grandes, o unos brazos tan musculosos.” (PM1; CGF; Pag3; L26-30)		
	“[...] que sean musculosos, que sean grandes, porque uno ve un hombre bajito entonces la mayoría como que no, mmm o que sean muy flaquitos tampoco muy gordos, porque tampoco [...]” (PM1; CGF; Pag4; L2-4)		
	“[...] el verme ni muy gorda, ni muy flaca, tener mi cabello arreglado que me cuesta porque es muy despelucado, largo o corto no me importa, pero que no se me vea alborotado, porque siempre se me ve muy feo, esto... mantener mis dientes blanquitos, limpios porque eso me trauma mucho quedarme mueca [risas] [...]” (PM1; CGF; Pag4; L16-19)		

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] mi ideal no está en ser musculoso, si no es tener un cuerpo sano, o sea que al menos yo diga que tengo resistencia, que de pronto tengo fuerza [...]” (PH1; CGF; Pag5; L15-17)</p>
		<p>“[...] como o sea la persona que se cuida, que se cuida como su presentación personal y eso, o sea y hasta ahí, pues yo creo, no hay como un ideal así, porque o sea no, algo que si no me gusta es ya, a mí me gusta mucho la naturalidad, a mí no me gusta nada, nada como que sea vea postizo, o sea porque yo siento que no, no refleja lo que verdaderamente es la persona [...]” (PH1; CGF; Pag6; L2-6)</p>
		<p>“[...] la naturalidad, si yo considero que naturalidad es algo importante, porque no me parece bonito, eso si no me parece bonito, no lo juzgo, pero no me parece bonito ya cuando se ponen implantes, que se ven esas colotas, así todas postizas o que se mandan hacer el cinturón y quedan con una cintura ya como muy chiquita, no, no, no es de mi gusto, no siento que sea como si, lo real, porque a mí me gusta lo real.” (PH1; CGF; Pag6; L18-22)</p>
		<p>“[...] ni muy mamado, pero tampoco tan flaco [...]” (PH1; CGF; Pag7; L3)</p>
		<p>“[...] La vez pasada hablábamos sobre la proporción, porque un rostro bien proporcionado es un poco más atractivo a la vista, y pues en ese sentido pienso que sigue siendo lo ideal [...]” (PH2; CGF; Pag7; L8-9)</p>
		<p>“[...] a mí me gustan chicas que sean pues físicamente me gustan un poco más altas, ehhh que reflejen madurez también, me gusta en ese sentido, ehhh pues si eso, me gusta un poco, me parece más atractivo que sean morenitas, que sean de tez oscura no tan blanco, normal ehhh, y pues en un hombre pues no sé, yo pensaría que si atlético, que sea un hombre atlético [...]” (PH2; CGF; Pag7; L11-15)</p>
		<p>“[...] no me afecta lo del maquillaje, pero ya un maquillaje al extremo es como complejo también, no es atractivo.” (PH2; CGF; Pag7; L25-26)</p>
	2.3. Ideales corporales a seguir	<p>“[...] un hombre atlético, acuerpado [...]” (PH2; CGF; Pag7; L31-32)</p>
		<p>“[...] pero cuando llega un punto de que usted ve los cambios en el gimnasio, eso como que lo anima, como que quiere seguir porque ya ve músculo, se le ve el musculito que no sé qué, que sí, entonces ya no se vuelve como el ideal de salud, sino que es como más de verse estéticamente mejor [...]” (PH2; CGF; Pag10; L22-25)</p>
		<p>“[...] yo quise ponerme cola, pero ahora no, y hace quince días quería rellenarme las ojeras, porque tengo una cara muy delgada, entonces, eso me hace ver demacrada y yo no quiero verme demacrada, en algún momento me puse a pensar tengo 23 pronto tendré 30 yo no quiero tener</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		arrugas, yo no me quiero ver vieja, yo me pongo a pensar en eso, pero eso corresponde a lo que yo quiero para mí [...]” (PM1; CGF; Pag24; L27-31)
		“[...] yo me permito tener los brazos, las piernas, que me salga un poquito de cola, que me crezca un poquito el busto, pero no echar barriga, eso me parece horrible, porque a mí me gusta que ponerme mi blusa cortica.” (PM1; CGF; Pag26; L1-3)
		“[...] yo digo que mi ideal corporal es ser fuerte, tener un cuerpo atlético para mi si es importante porque quiero llegar a ese ideal [...]” (PH2; CGF; Pag25; L1-3)
3. Socialización	3.1. Comentarios o sucesos significativos	“[...] mi mamá ella no me decía vaya y córtesele, pero empezó: “Ay a mí me gusta tanto que tenía el cabello cortico, se me hacía que se veía como más presentable, como más”, y entonces empezó con la cosa vamos y yo lo acompaño y se peluquea [...]” (PH1; CGF; Pag22; L6-8)
		“[...] porque me decían que estaba muy delgado, que muy flaco, que no sé qué [...]” (PH1; CGF; Pag15; L16)
		“[...] las personas son muy hirientes con las cosas que dicen, y lo que decían ustedes, que critican el aspecto físico de alguien, entonces fue cómo por eso.” (PH2; CGF; Pag15; L31-32)
		“[...] todo el mundo era que: -El gordito que yo no sé qué-, más que todo los profesores, en mi caso, eran los que le hacían bullying a los peladitos [...]” (PH1; CGF; Pag15; L35-36)
		“[...] yo tenía la necesidad de verme bonita como mi mamá, entonces yo también me sometí a dietas, así como mi mamá lo hacía [...]” (PM1; CGF; Pag36; L19-20)
		“En mi casa todas las mujeres, pues como había dicho todas son vanidosas, todas se someten a dietas, todas se someten a cualquier cosa con tal de verse bien, entonces para mí era normal someter a mi cuerpo, a modificarlo, a verme mejor, según yo [...]” (PM1; CGF; Pag40; L2-4)
		“[...] me hicieron sentir que estaba siendo apoyada, y entonces a partir de esos discursos, a partir de ese acompañamiento, me fui como armando de valor para cambiar [...]” (PM1; CGF; Pag40; L9-11)
		“[...] desde mi experiencia considero que tener buenas amistades, ehrr relaciones sanas lo ayudan mucho a mejorar también la forma en la que uno se relaciona con uno mismo [...]” (PM1; CGF; Pag40; L21-23)

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			“[...] porque uno, es un poco más joven, como más susceptible, susceptible digamos en mi caso, pues a los comentarios, como les hablaba, entonces yo en ese tiempo tenía como ideales, digamos que recuerde, que recuerde porque no recuerdo, digamos a mis compañeros que eran un poco más fornidos, eran más gorditos [...]” (PH2; CGF; Pag43; L35-38)	
			“[...] uno le afectan esos comentarios, pero ahora ya, digamos que actualmente no tienen esa afectación, como la tenía en esa época [...]” (PH2; CGF; Pag44; L2-4)	
			“[...] yo pienso que cuando yo estaba muy delgado a mí me afectaban mucho los comentarios, hubo un tiempo que digamos que ya no me importa, que piensen lo que piensen, yo me enfoco en mi vida, en mi trabajo, en mi estudio, y mi físico pues normal ahí, ahora los comentarios son positivos, ¿Si?, porque digamos no: -PH2, te veo mejor, que no sé qué-, bueno esa clases de comentarios también impulsan [...]” (PH2; CGF; Pag44; L23-27)	
	3.2. <i>Medios de comunicación</i>			“[...] Si, es que incluso hasta ahorita, yo en algún momento me quise poner las uñas de la Rosalía. porque se miraban bonitas [...]” (PM1; CGF; Pag22; L28-29)
				“[...] los medios influyen mucho en el estándar de uno, digamos que uno ve, digamos un actor, ejemplo un actor con tal camisa y yo: -Ah, esa camisa está chévere, se me vería chévere-, o por lo menos la barba, el man tiene barba, yo quiero tener barba [...]” (PH2; CGF; Pag22; L32-34)
				“[...] hubo un tiempo que, digamos ejemplo estaban en ese furor de todos tenían barba, que no sé qué, entonces sí, prácticamente si, uno veía videitos y todos que agg se dejan crecer la barba [...]” (PH2; CGF; Pag23; L6-8)
				“[...] -No, ese corte es como chévere- y lo vi en aquel otro lado en algún comercial o en alguna cosa, chévere, o algo por el estilo, yo digo que si uno lo hace, no lo hace de pronto conscientemente, pero si inconscientemente” (PH2; CGF; Pag20; L28-30)
	Imagen corporal	I. Percepciones		“Mmm en el sentido de bajito, no es que soy alto, yo digo que soy una contextura media [...]” (PH2; CGF; Pag27; L1)
“[...] hay días en los que yo me veo ¡Ufff! fatal, pero hay días en los que me veo linda y yo me digo: -Uy mami, estamos divinas- [...]” (PM1; CGF; Pag26; L17-18)				

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>“[...] yo ahorita, yo siento que me veo y me veo muy bien, lógicamente que digamos, como dices tú, hay días de días, uno se ve al espejo y: -Hpta no he dormido ni mierda- o -Maldita sea tengo unas ojeras- o -Hoy he trabajado como 10 horas y no he descansado, y hoy no es mi día [...]” (PH2; CGF; Pag26; L26-29)</p>
			<p>“[...] mi nariz es anchita, no es tan delgadita, me gusta de mi rostro como los ojos, las cejas también son como chéveres.” (PH2; CGF; Pag27; L4-5)</p>
			<p>“Pues me gusta, pero podría estar mejor la verdad, según yo, porque digamos que listo, ya no quiero ser tan delgada, pero digamos estoy experimentando algo diferente, no me gustaría estar flácida, entonces se me hace que estar flácida es feo, en mí, según yo, entonces eso me motiva a decir, que puedo estar mejor. Esto respecto a mi cara, no hay nada que me moleste de mi cara, a veces sí un poquito la nariz, como que es muy grande para mi cara, pero de resto no, mi cabello que a veces no me gusta, me gustaría cortármelo todo y dejarme calva.” (PM1; CGF; Pag27; L7-12)</p>
			<p>“[...] yo no soy ni alto, pero tampoco soy enanito, normal, la medida promedio [...]” (PH1; CGF; Pag27; L14-15)</p>
			<p>“[...] Digamos que mi cuerpo es como intermedio, ni gordo, ni flaco, emmm no sé, si les comente acerca de un lunar, que tengo por acá [señala el estómago], yo tengo un lunar en el estómago que es siempre grandecito, eso sí me acompleja mucho para quitarme el buzo [...]” (PH1; CGF; Pag27; L19-22)</p>
			<p>“[...] si me veo ojeroso, no pues las ojeras, a quien le van a agradar, o de pronto un grano, entonces no, me veo feo.” (PH2; CGF; Pag33; L11-13)</p>
	<p>2. Pensamientos</p>		<p>“[...] yo no voy a sentirme cómoda si no trabajo en mí misma, todo se tiene que trabajar con una autoestima, con el amor propio [...]” (PM1; CGF; Pag13; L22-23)</p>
			<p>“Me probé una falda que me encanta no me quedo, si me quedo, pero me apretaba y me quedo más cortica de lo que es, y dije: -Estoy subiendo mucho de peso-, entonces empecé a sentirme mal [...]” (PM1; CGF; Pag28; L7-9)</p>
			<p>“[...] me iba a poner algo muy feo... pero que yo me sintiera cómoda y yo me puse a pensar, si me pongo esto aunque me sienta cómoda, al regresar voy a decir: -Uy no PM1 que asco- [...]” (PM1; CGF; Pag28; L23-25)</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] entonces eso que me digo, soy grosera, soy gritona, soy peleona, soy mandona, me hace sentir a mi como persona mal, entonces al sentirme mal como persona me voy a ver una persona fea, entonces, yo digo no, pues si yo soy gritona y soy odiosa físicamente soy eso, como una persona que imponente, no, imponente no, fea, o sea, una persona que no respeta al otro y yo pienso que eso se ve, yo pienso que eso se ve en el físico y a mí eso me hace sentir fea [...]” (PM1; CGF; Pag29; L6-11)</p> <p>“[...] entre más leal me sienta a mí misma, más bonita me voy a ver físicamente, más cómoda me voy a sentir con el cuerpo que yo habito [...]” (PM1; CGF; Pag29; L11-12)</p> <p>“[...] yo a veces me miro al espejo y digo: -¡Ush! estoy comiendo poco-, o estoy, -Me falta ejercicio-, o -No he dormido tanto-, porque el dormir, el descanso hace que uno se vea físicamente mejor [...]” (PH2; CGF; Pag30; L8-10)</p> <p>“[...] el pensamiento que generalmente yo tengo cuando me siento, me veo mal, es que soy un asco, es que soy una fracasada, que no he logrado lo que yo quiero y me frustra.” (PM1; CGF; Pag31; L31-33)</p> <p>“Uno es como juemadre, por lo mismo uno se contrae muchas veces, porque uno se mira y es como no, como que paila que la cara este así, porque justo a mí [...]” (PH1; CGF; Pag32; L17-18)</p> <p>“[...] mis emociones están ligadas a mi autoestima, entonces como yo me vea, también se refleja en como yo me siento, entonces si yo me siento mal y todo está muy mal, entonces me voy a ver mal, entonces si yo me siento bien, pues me voy a ver mamacita.” (PM1; CGF; Pag31; L25-28)</p> <p>“[...] yo sé que soy muy dura conmigo misma, entonces me voy a decir: -Uy PM1 que asco, véase toda gorda, toda ughh-, entonces prefiero no verme, mejor me miro cuando me siento bien, y me digo: -¡Uy qué mamacita!-.” (PM1; CGF; Pag33; L6-8)</p> <p>“[...] cuando no me decía linda, y le decía a otra linda, yo decía: -Juepucha, ¿Será que yo soy muy fea o qué?” (PM1; CGF; Pag34; L10-11)</p> <p>“[...] como de porque, porque justo a mí, porque yo nunca, yo salía a la calle y yo no veía a nadie más con ese problema, porque, seguro yo era el único que tenía eso [...]” (PH1; CGF; Pag34; L20-22)</p>
--	--	--

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] de aceptarse, de aceptación, como que pues ese es el cuerpo que ya tengo, la cara que ya tengo, no me voy a hacer una cirugía estética por cambiarme no, y pues ya.” (PH1; CGF; Pag45; L24-26)</p>
		<p>“[...] uno decir, uno conformarse con lo que tiene, o sea como, como uno decir no pues ya tengo esto, ya que más.” (PH1; CGF; Pag42; L4-5)</p>
3. <i>Sentimientos -emociones</i>		<p>“[...] Era eso como un sentimiento de incomodidad que me evitaba incluso salir y ya. [...]” (PH1; CGF; Pag31; L10-11)</p>
		<p>“Yo me siento sexi. E1: ¿Y el sentirte sexi que te genera? PM1: Alegría.” (PM1; CGF; Pag32; L32-34)</p>
		<p>“[...] si estoy bien, o sea que siento que estoy bien y digo: -No pues estoy bien, me veo lindo, me veo chévere- [...]” (PH2; CGF; Pag33; L10-11)</p>
		<p>“Alegría... o que yo digo que, bueno hubo un tiempo donde me sentía como, que yo me miraba al espejo y me sentía como triste, porque digamos me miraba muy delgado, me miraba muy demacrado, ¿Si?, entonces sí, yo me miraba y me ponía triste, algo acomplejado por mi físico, pero actualmente, actualmente no, actualmente voy a mi ritmo, chévere, eso depende del día [...]” (PH2; CGF; Pag33; L22-26)</p>
		<p>“[...] cuando yo no me siento bien, yo soy muy crítica, entonces yo me veo muy gorda, me veo muy fea [...], entonces me hace sentir triste, me hace sentir triste [...]” (PM1; CGF; Pag33; L28-30)</p>
		<p>“[...] si estoy baja de ánimo y me siento fea, me veo fea, pues me pongo peor [hace referencia a peor].” (PM1; CGF; Pag34; L2-3)</p>
		<p>“[...] como rabia, como rabia de juepucha, porque hago todo, porque pues yo si he hecho de todo para tratar [...]” (PH1; CGF; Pag34; L17-18)</p>
		<p>“[...] si yo quería sentirme bien, sabía que tenía que comer más [...]” (PH2; CGF; Pag39; L2)</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] ahora pues como mejor y eso me hace sentir muchísimo mejor emocionalmente, porque cuando uno no come bien, uno no come lo suficiente pues el cerebro no funciona, y eso ya nosotras lo sabemos, el cerebro no funciona bien, y cuando no funciona bien nos vamos a sentir deprimidos [...]” (PM1; CGF; Pag40; L27-30)</p>
		<p>“[...] me siento feliz de saber que trabajo 8 horas y todavía me quedan ganas de seguir jodiendo, y eso me hace sentir bien.” (PM1; CGF; Pag41; L5-6)</p>
		<p>“[...] yo si me he sentido fea, y emocionalmente yo he sentido que si he estado en un nivel más abajo que otras personas [...]” (PM1; CGF; Pag42; L19-21)</p>
		<p>“[...] yo me siento mejor, me siento mucho mejor ahora, actualmente, como..., como físicamente y emocionalmente.” (PH2; CGF; Pag44; L9-10)</p>
4. Conductas		<p>[...] Entonces yo me acuerdo mucho que yo cuando estaba chiquito veía videos en YouTube, que supuestamente si uno se acostaba viendo esos videos se le iban a poner los ojos verdes [...] (PH1; CGF; Pag8; L23-25)</p>
		<p>“[...] como muy poquito, las porciones mías son muy poquitas.” (PH1; CGF; Pag10; L11-12)</p>
		<p>“[...] y pues deje de prácticamente de comer, de alimentarme, pues y después fue que baje mucho de peso [...]” (PH1; CGF; Pag9; L13-14)</p>
		<p>“[...] yo siempre me he puesto como el estándar muy alto de tener que verme bien siempre y eso me llevó a tener, a desarrollar conductas no buenas ni para mí, ni para mi cuerpo [...]” (PM1; CGF; Pag11; L8-10)</p>
		<p>“[...] yo llegue a un punto donde como yo no quería ser gorda, yo no comía, yo comía muy poquito o a veces hacia unas dietas que no sé porque estaba viva en ese momento [...]” (PM1; CGF; Pag11; L37-38)</p>
		<p>“[...] lo que yo hago es buscar ropa que se me vea medianamente bien, para no verme tan piernicortica ni tan, aunque no soy tan bajita, pero que no me haga ver piernicortica [...]” (PM1; CGF; Pag23; L13-15)</p>
		<p>“[...] yo pues simplemente me encierro y yo no salgo, si no tengo que salir no salgo, y por ejemplo si hay reuniones familiares o algo así, yo le digo a mi mamá que no voy, porque cuando se te da el brote así y todo en la cara, yo sé que si iba a salir, todo el mundo iba a empezar a</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		preguntar como: -¿Que paso?, ¿Que tenía?-, y si salía, salía con el tapabocas así [hace demostración con las manos] y no lo bajaba [...]" (PH1; CGF; Pag31; L4-9)
		"[...] hasta ahora fui al dermatólogo, pero de resto todas las cosas medicinales, y eso que le mandaban la sábila, y todo eso, yo me aplicaba [...]" (PH1; CGF; Pag34; L18-20)
		"[...] el ejercicio, el ejercicio de la cara, esas cosas y el aseo personal." (PH2; CGF; Pag34; L29)
		"[...] lo de la barba, porque pues yo antes no tenía barba, entonces me aplique tónico, para que me saliera." (PH2; CGF; Pag35; L1-2)
		"[...] modificar el cuerpo, como tal no, pero si ya fui al dermatólogo por fin [...]" (PH1; CGF; Pag35; L8)
		"[...] actualmente yo no estoy haciendo dieta ni nada de eso, o sea pues en su momento, pero es que eso fue hace mucho tiempo, pues yo, es que deje de comer básicamente." (PH1; CGF; Pag35; L12-14)
		"No desayunaba, medio almorzaba y no cenaba, o sea yo prácticamente era un pedacito no más de almuerzo y ya [...]" (PH1; CGF; Pag35; L16-17)
		"[...] no recuerdo bien, pero que yo dijera, que yo me hubiera puesta la meta de adelgazar, no, que que paso, que el mismo cuerpo empezó a rechazar comida, y cuando empecé a adelgazar, me empezó a gustar como me estaba viendo, entonces ya ahí, se volvió como una costumbre." (PH1; CGF; Pag36; L2-5)
		"[...] actualmente, empecé a comer más, tampoco fue porque yo dijera, quiero comer más, si no que fue como que, fui comiendo más, y ya." (PH1; CGF; Pag36; L7-9)
		"[...] cuando vi que, que tenía que subir de peso, pues lógicamente una de las acciones fue tener que comer más, entonces ya comía 5 veces al día, ya desayunaba 2 veces, almorzaba y cenaba 2 veces, para poder subir un poco más de peso." (PH2; CGF; Pag36; L11-13)

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] yo si he hecho dietas a lo largo de mi vida, mi primera dieta fue a los 8 años, fue por voluntad propia, nadie me obligó, como mi mamá tomaba... aguas para adelgazar, yo también tomaba eso [...]” (PM1; CGF; Pag36; L17-19)</p>
		<p>“[...] hace 3 meses, fue la última dieta que hice, pero entonces fue una dieta en esta vez, más equilibrada, porque en esta dieta busque comer verduras y frutas, no tengo el hábito de comer saludable porque, no, no, prefiero comer un pan [...]” (PM1; CGF; Pag36; L21-23)</p>
		<p>“[...] la dieta que más extrema que hice fue pasar una semana entera a base de pura agua, no más solo agua... emmm, llegué al punto de masticar mucho hielo para no sentir hambre [...]” (PM1; CGF; Pag36; L24-26)</p>
		<p>“[...] hubo una dieta que era comer y tomar laxantes, también lo hice, eh duré 3 días no más, porque la sensación que me generaba del dolor de estómago, no me gusta el dolor, entonces la deje [...]” (PM1; CGF; Pag36; L26-28)</p>
		<p>“[...] en varias ocasiones intente vomitar pero no, nunca me gusto vomitar, preferí siempre hacer dietas, en lugar de llegar a vomitar [...]” (PM1; CGF; Pag36; L29-30)</p>
		<p>“[...] en este momento la dieta que busco es, es más equilibrada, comer carne, yo no como carne, no me gusta comer, carne, ni pollo, ni huevo, ni pescado pero procuro comer [...]” (PM1; CGF; Pag36; L30-32)</p>
		<p>“[...] -Si se rehúsa a comer, la vamos a internar, y va a pasar esto, esto, esto-, me motivó claramente a comer, porque me asusto mucho, porque yo en ese momento estaba empezando mi carrera, y yo no quería renunciar [...]” (PM1; CGF; Pag39; L29-31)</p>
		<p>“[...] si tenía que subir de peso, tenía que comer, entonces cambie los hábitos alimenticios, por lo mismo por el gimnasio y también los horarios y todo eso, porque digamos que tenía que sacar el espacio para el gimnasio [...]” (PH2; CGF; Pag39; L2-5)</p>
		<p>“[...] estoy yendo al gimnasio, yo no he cambiado la alimentación [risa], ni he cambiado tampoco de algo así [...]” (PH1; CGF; Pag39; L7-8)</p>
		<p>“[...] ahora quiero cambiar mi cuerpo de una manera más sana, donde yo no tenga que... transformar mi cuerpo en algo que yo, ya nadie reconozca [...]” (PM1; CGF; Pag40; L11-12)</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

<p>Impacto de los ideales corporales en la imagen corporal</p>		<p>“[...] Digamos que de pronto, digamos como le decía, los ideales exteriores de alguna otra manera influyen a ese ideal corporal que uno quiere, que uno tiene, pero realmente para mí el importante es el mío, el que yo tengo [...]” (PH2; CGF; Pag25; L5-7)</p>
		<p>“[...] yo sé que todo lo que pienso no surge simplemente porque se me prendió la chispa, sino porque detrás de ese pensamiento hubo algo que me estuvo diciendo eso se le va a ver bien porque eso es lo que está de moda [...]” (PM1; CGF; Pag23; L18-20)</p>
		<p>“[...] o sea para mi es eso, simplemente que esos ideales que uno se plantea hacen que uno cambie, y que se sienta bien con uno mismo.” (PH2; CGF; Pag37; L25-26)</p>
		<p>“[...] no era nada sano lo que yo hacía, o sea como que, no fue como el bajar de peso por el lado bueno, sino como por la fuerza, entonces pues, eso se vio reflejado, yo les comenté a ustedes la vez pasada que yo en 11°, yo tuve una hipoglucemia [...]” (PH1; CGF; Pag38; L10-13)</p>
		<p>“[...] yo sometí a mi cuerpo a mucho daño y sin darme cuenta emocionalmente también me estaba dañando, esto porque yo no estaba viéndome como realmente estaba y porque lo que yo quería no se consigue naturalmente, o sea uno tiene que sufrir mucho para tener el cuerpo de las muchachas de la revista [...]” (PM1; CGF; Pag39; L23-26)</p>
		<p>“[...] iba en busca de un cuerpo hermoso, pero nunca dimensiono como las consecuencias de ese deseo que yo tenía [...]” (PM1; CGF; Pag42; L30-32)</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

*Anexo 7: Tabla General***Tablas de Categorías General.**

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	SUB-SUBCATEGORÍA	FRAGMENTOS	REFLEXIONES
Ideales corporales	I. Acercamiento a los significados	1.1. Concepciones	<p>“[...] pues es como la gente concibe como debería ser tal vez el cuerpo ¿no?” (PH1; CH; Pag1; L14-15)</p> <p>“El ideal corporal, es como el estereotipo que tiene, eh del cuerpo ideal, del cuerpo que puede ser pues admirable, del cuerpo eh digámoslo así digno, que ha construido la sociedad y pues que cada uno también tiene.” (PM3; CM; Pag34; L12-14)</p>	Los jóvenes conciben los ideales corporales como una construcción social que establece una manera específica de lucir y mostrar el cuerpo, es decir, imponen ciertas características físicas que son consideradas correctas y aceptadas por la sociedad, y que a su vez son las merecedoras y dignas de admiración.
			<p>“Yo creo que ideal corporal es como..., tener un estándar de cómo se tiene que ver el cuerpo, de cómo se desea que el cuerpo emmm este, pero que no corresponde estrictamente a lo que realmente existe [...]” (PM1; CM; Pag1; L12-14)</p>	Hacen hincapié del deseo, del anhelo que produce en los jóvenes aquellos ideales corporales, generando esa necesidad de alcanzarlos, lo anterior evidencia el poder que ejerce, que se traduce en la creación de ciertas necesidades, deseos y anhelos en los sujetos, que los llevan a tomar decisiones y en consecuencia llevar a cabo ciertas conductas, dirigidas a alcanzar los ideales corporales a través de la modificación de sus cuerpos (Castro-Gómez, 2010). Asimismo, resaltan que ese cuerpo ideal que impone la sociedad es irreal, no existe, por lo cual alcanzarlo se vuelve en una tarea imposible, que no tiene un fin.
		1.2.	<p>“Pero esos estereotipos me pueden servir a mí, si yo quiero mejorar algo de mí, pero solo depende de si yo me siento cómoda con ese cambio o no [...]” (PM1;</p>	Los jóvenes enuncian que los ideales corporales que son relevantes en sus vidas, son los que ellos/ellas consideran, ya que al seguirlos

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

	<p><i>Valoraciones</i></p>	<p>CGF; Pag24; L25-27)</p>	<p>estos no suponen incomodidad, no suponen llegar a afectar su salud física y mental, dado que anteriormente algunos ideales corporales que se propusieron a seguir si implicaron una afectación negativa en su salud.</p>
		<p>“Yo creo que sí, porque eh digamos eso hace que uno se sienta bien consigo mismo, entonces como ese ideal [...]” (PH2; CGF; Pag23; L26-27)</p> <p>“[...] quiero como por mi salud porque la verdad yo llegué, mi peso no pasaba de 60 kilos y ahora estoy pesando 70, entonces es un peso siempre alto para mi estatura [...]” (PM2; CM; Pag22; L32-34)</p>	<p>Los ideales que son importantes para los jóvenes se enmarcan en aquellos que permiten desarrollar una imagen corporal positiva, lo cual se evidencia en ellos/ellas, en el poder sentirse bien consigo mismo, además de las implicaciones positivas que traería en su salud.</p>
	<p><i>1.3. Críticas</i></p>	<p>“[...] me he dado cuenta que mi cuerpo es más, que lo que me están diciendo que lo que tiene que ser, el poder enamorarme, el poder abrazar a las personas que yo quiero, poder experimentar eso con mi cuerpo, no tiene precio, y la belleza no lo vale, para perderme yo de esas oportunidades que mi cuerpo me permite vivir.” (PM1; CM; Pag18; L26-30)</p> <p>“[...] al final el cuerpo es el cuerpo, y la función del cuerpo solamente debería ser pues... que uno pueda caminar, que uno pueda hacer sus actividades y todo, nada más, como para su funcionalidad.” (PM3; CM; Pag37; L1-3)</p>	<p>Los jóvenes evidencian que siguen ciertos ideales corporales, existe una crítica frente a estos, ya que son conscientes que llevarlos a un extremo puede desencadenar conductas de riesgo, algo que han vivenciado en el pasado, por lo cual, reflexionan que el cuerpo es el instrumento que les permite conectarse con el mundo y debería estar en función únicamente de ello.</p>
		<p>“[...] soy consciente que no tengo ningún derecho de opinar sobre el cuerpo de otro, no soy capaz de decirle a alguien: -¡Ay! esta gorda, ¡Ay! esta gorda-, porque no tengo ningún derecho, no sé por lo que esté pasando esa persona y no sé qué peso tenga ese comentario que yo estoy haciéndole a esa persona que no me está pidiendo mi opinión, entonces soy muy cuidadosa con eso, y yo procuro ehhh lo mismo, que si alguien tiene algo que opinar sobre mi cuerpo que se lo guarde, se lo guarde porque yo sé lo que ha sido difícil para mí vivir en este cuerpo y no voy a permitir que alguien externo que no ha vivido lo que yo he vivido opine sobre cómo tiene que verse [...]” (PM1; CGF; Pag12; L2-9)</p>	<p>Ponen de manifiesto que el cuerpo no debe ser un tema u objeto de opinión para las demás personas, dado que experimentaron angustia y sufrimiento al recibir comentarios negativos sobre sus cuerpos, por lo cual exponen que las personas deben de cambiar estas acciones y ser más conscientes de los posibles daños que pueden provocar esos comentarios.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] pueden poner una modelo ehhs pues subida de pesito, pero igual la ponen cumpliendo, o sea si, no cumplen el estándar del peso, pero si la cara, la altura y todo eso, los ojos verdes, que el cabello mono [...]” (PH1; CGF; Pag18; L28-30)</p> <p>“Y ya no termina siendo aceptarse, si no que termina siendo una moda, termina siendo algo que todo el mundo quiere ser, para ser socialmente aceptado. Entonces [...], la mujer gorda tiene que ser la mujer gorda como nosotros queremos que sea la mujer gorda.” (PM1; CGF; Pag19; L13-17)</p>	<p>Manifiestan que el mercado, el cual es el principal divulgador de los ideales corporales debería intentar incluir cuerpos diversos, en los cuales se muestren rostros poco visibilizados, sin embargo, pareciera que el incluir diversidad corporal en las campañas publicitarias solo se trata de una estrategia de marketing, y que de igual manera se estereotipa la forma en como debe ser ese cuerpo diverso. Es decir, que la aceptación del cuerpo es condicionada por unos parámetros en función del mercado, por lo cual no se visibiliza una verdadera aceptación de los cuerpos reales.</p>
<p>2. Cuerpo sano, cuerpo bello</p>	<p><i>2.1. Ideal 1: cuerpo sano</i></p>	<p>“[...] masa muscular, que sea, digamos que se vea fuerte, se vea fornido[...]” (PH2; CH; Pag9; L22)</p> <p>“[...] un cuerpo que este delgado, pero tonificado, ehhs... que... el cuerpo pueda físicamente verse bien [...] yo creo que también, corresponde mucho a los estándares ehhs... el ideal de ser alto..., como amoldarse más a lo que se espera.” (PM1; CM; P1; L26-30)</p> <p>“Pues, el ideal de un cuerpo sano es esto sé que, por ejemplo [risa] que no supere las medidas establecidas por la Organización Mundial de la Salud ¿no?” (PH1; CH; Pag2; L30-31)</p>	<p>Con respecto al ideal de cuerpo saludable que los jóvenes conciben, se observó una diferencia en las respuestas que ofrecieron los jóvenes, algunos de ellos denotan características físicas, que realmente no demuestran que la persona se encuentra en una condición saludable, sino que son características que corresponden más a la valoración estética, como es el desarrollar gran masa muscular, ser alto, o tener una figura delgada y tonificada. Lo anterior evidencia la gran valoración que le otorga la sociedad a lo estético, debido a que conciben estos dos discursos de manera unificada, es decir, confieren que las valoraciones estéticas hacen parte de un cuerpo saludable, dando prioridad a un cuerpo que luzca bello, asimismo los sujetos legitiman aquellas valoraciones estéticas por medio del estatus disciplinar que concede el discurso biomédico. De esta manera, nos lleva a problematizar si la delgadez es realmente un indicador de salud o corresponde más a un indicador de belleza.</p> <p>De igual modo, se evidencia cómo las instituciones de salud socializan el discurso biomédico, y el enfoque que realizan en el peso, en aquellas medidas establecidas, que clasifican a una persona si es saludable o no, lo cual puede exacerbar una estigmatización y</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			rechazo a aquellas personas que no se enmarcan en esas medidas, y que no necesariamente suponen que estén enfermas (Tomiyama et al., 2016; Valenzuela & Meléndez, 2019).
		<p>“[...] Digamos cuando una persona tiene un desarrollo sano tanto uñas, como cabello crecen adecuadamente ¿no?, muchas personas a falta de hierro, a falta de nutrientes, no permite que tenga crecimiento de ninguna de las antes mencionadas, tanto uñas, como cabello. Entonces, son personas que tienen digamos el cabello tosco que por mucho que se apliquen cosas no se le organiza o algo así, no les crece, se lo cortan muy rara vez porque no tienen crecimiento o si crecen es muy delgado, muy..., no tiene forma por así decirlo. Pierden a veces el cabello por lo mismo ¿no?” (PM2; CM; Pag21; L20-26)</p> <p>“Pero uno como hace, porque si la mayoría de personas piensa que la que está delgadita, el que esté así: -¡Ay no!, Está bien-, pero no sabe, o que lo ve de textura delgada, pero no sabe qué problemas tiene más allá de la apariencia.” (PH3; CH; Pag19; L19-21)</p>	Los otros jóvenes, enunciaron características físicas que no se enfocan en una valoración estética, sino que evidencian una relación más directa con el posible estado de salud en el que se pueda encontrar una persona, entre estas fue el color de la piel, ya que el tener una piel muy pálida o amarilla puede ser indicador de anemia u otra enfermedad, otro aspecto físico que resaltaron fue el estado de las uñas y el cabello, ya que cuando se observan quebradizas o el cabello no crece pueden ser indicadores de estrés o de enfermedad. En ese sentido, se observa la problematización que realizan algunos jóvenes, ya que para ellos/ellas la delgadez no supone un indicador de salud, sino que tiene más relación con la apariencia, debido a que entienden la salud como algo que sucede en lo interno del cuerpo, y la delgadez no denota necesariamente aquello.
	2.2. <i>Ideal 2: cuerpo bello</i>	<p>“[...] Un tipo de hombre ideal pues lógicamente, tendría que tener una espalda ancha, hombros anchos, piernas anchas. Pasa lo mismo con las mujeres: una espalda más pequeña, unos brazos un poco más delgados y la curvatura de la cintura debería ser más marcada ¿no?” (PM2; CM; Pag22; L7-10)</p> <p>“[...] hombros anchos, eh, piernas largas de pronto, ¿sí?, digamos que los brazos también sean fornidos, el rostro que sea un rostro atractivo, un rostro con sus proporciones, con buenas proporciones. En las mujeres de pronto, bueno, en el sentido de las mujeres, casi siempre son más atractivas, cuando tienen las caderas anchas, los hombros un poco más reducidos, pues son características de una mujer, pero son más atractivas ¿no?, pues por algo las</p>	Respecto al ideal de cuerpo bello que los jóvenes conciben, se observa una diferencia según el sexo, debido a que se refleja que tanto hombres como mujeres mencionan que las características físicas que hacen parte del ideal de un cuerpo bello en una mujer corresponden a tener hombros reducidos, tener cabello largo, caderas anchas lo cual denota tener bastantes glúteos, un abdomen y cintura marcada, lo que es muestra de delgadez, tener bastante busto, reflejar naturalidad y cuidado, lo anterior hace referencia al no utilizar maquillaje de una forma exagerada, ni tener cirugías estéticas que sean muy visibles, asimismo demostrar que se presta atención al cuidado de su cuerpo y de su aspecto, realizando conductas que

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>tiene, eh, las manos, a mí me parece que las manos son algo chévere entre las mujeres, especialmente, que sean bonitas [...]” (PH2; CH; Pag10; L7-13)</p> <p>“[...] también tiene... que uno dice, pues que la barba lo hace ver mejor a uno [...]” (PH3; CH; Pag25; L14)</p>	<p>mantengan aquella modificación que las llevó a alcanzar el ideal corporal (ejercicio, procedimientos estéticos constantes, etc.), además de que mencionan el no tener vellos y el no lucir “brusca”, es decir no tener manos grandes y brazos con gran masa muscular.</p> <p>En contraste, en los hombres aquellas características ideales corresponden a tener una espalda y hombros anchos, que la parte del tren superior posea una gran masa muscular lo que denota fuerza, tener una abundante barba y que las piernas sean largas. Las características que se evidenciaron en común, es decir que se exigen tanto para hombres como para mujeres corresponden al tener un rostro con buenas proporciones, ser altos y demostrar un cuidado en las manos, que se vean estéticas.</p>
		<p>“[...] acá en Colombia el cuerpo ideal eh es una mujer, digamos que voluptuosa, que tenga las nalgas, que tenga los senos, pero que el abdomen si lo tenga marcadito y bien pegadito, y digamos que en Europa, las mujeres, las mujeres allá como que el ideal corporal es más que todo, son más delgaditas, que los senos no tan grandes, que el cuerpo... que la cola también igual [...]” (PM3; CM; Pag34; L14-18)</p>	<p>Se evidencia que las anteriores características descritas para las mujeres hacen parte del contexto sociocultural al que pertenecen, ya que mencionan que en Colombia lo que se considera bello son los cuerpos curvilíneos, es decir, el tener bastantes glúteos y senos, y no aquellos que reflejan demasiada delgadez como los europeos.</p>
	<p>2.3. <i>Ideales corporales a seguir</i></p>	<p>“[...] tener cuidado con el peso, o sea no subir tanto pero tampoco bajar tanto, sentirme como delgada digámoslo así o también que pues... tenga colita, las tetas no se pueden [risas], las tetas después se hacen [risas], sería eso cómo ejercitarme, ajá, yo voy al gimnasio, entonces como para mantenerme, ajá, para la piernita, la colita, que el abdomen, que no salga el gordito acá, eso”. (PM3; CM; Pag36; L8-12)</p> <p>“[...] yo digo que mi ideal corporal es ser fuerte, tener un cuerpo atlético para mí si es importante porque quiero llegar a ese ideal [...]” (PH2; CGF; Pag25; L1-3)</p>	<p>Se evidencia que las características físicas ideales anteriormente mencionadas todas se han tratado de alcanzar, y que actualmente siguen alcanzando algunas de ellas, demostrando la interiorización de los ideales corporales por parte de los jóvenes, que los llevo a modificar sus cuerpos. Con respecto al ideal de cuerpo bello, se siguen alcanzando el tener un cuerpo curvilíneo, (senos y glúteos abundantes, cintura y abdomen marcado), que denote delgadez, además del querer someterse a cirugías en un futuro, y en los hombres algunos siguen alcanzando el ideal de tener un cuerpo</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>atlético, y tener gran masa muscular específicamente en el tren superior.</p>
		<p>“[...] yo ya no podía subir, ya mis piernas no aguantaban mi peso, o sea, yo ya sentía que mis piernas flaqueaban, entonces eso eran problemas más que todo de salud que de vanidad [...]” (PM2; CM; Pag29; L21-22)</p>	<p>Con respecto al ideal de cuerpo sano, actualmente algunos jóvenes se han planteado seguir los ideales de ser activo, y de tener una delgadez saludable que no supone un cuerpo tonificado, ya que el seguirlos repercute de manera positiva en la condición de salud en la que se encuentran, lo anterior revela un cambio en donde los ideales que conciben de cuerpo saludable no se encuentran permeados por lo estético.</p>
<p>3. Socialización</p>	<p><i>3.1. Comentarios o sucesos significativos</i></p>	<p>“[...] y no es sencillo porque la gente te juzga, te critica, te habla, te comenta, pero no sabe muchas veces las guerras internas que tienes [...]” (PM2; CM; Pag25; L33-34)</p> <p>“[...] a mí nunca me han hecho bullying, a mí nunca me han hecho sentir mal, no, nada. Pero entonces, esa idea o mejor dicho yo he mirado las experiencias de otra personas, y yo digo: -Marica, que duro-, entonces como que no me quiero arriesgar a sentir o a vivir eso [...]” (PM3; CM; Pag40; L20-23)</p> <p>“[...] la cuestión del ejercicio es que inicie y yo iba, y no era tan juicioso, ya después que empecé a verme, y me dijeron: -Le está sirviendo el ejercicio- [...] Y yo me mire al espejo y yo: -Ah no si, tiene razón-, entonces ahí sí empecé a ser un poquito más juicioso [...]” (PH1; CH; Pag14; L21-26)</p>	<p>Se evidenció que en todos los jóvenes el principal socializador de aquellos ideales fueron sus amigos, familiares y otras personas cercanas, que por medio de los comentarios, burlas, miradas y acciones negativas que realizaban hacia sus cuerpos, generaban en los jóvenes una presión, que los movilizaba o los impulsaba a modificar sus cuerpos, a cambiar en pro de alcanzar el ideal socializado, evidenciando la regulación o dominación sutil que el medio social ejerce en los cuerpos, en el que muy pocas veces se es consciente de ello.</p> <p>Aunque, para una de las jóvenes, estos comentarios no se hicieron de manera directa, generaron en ella la misma presión que evidenciaron los demás jóvenes entrevistados, y esas modificaciones las utilizaba en pro de evitar aquellos comentarios, miradas y acciones negativas que podría suscitar su cuerpo, además de evitar el sufrimiento que eso supone, para así, poder sentirse aceptada por el grupo social en el que se encontraba.</p> <p>Además, se resalta como el círculo social realiza una valoración positiva a los cuerpos de los jóvenes, cuando ellos/ellas se encuentran apropiando aquel cuerpo ideal, reforzando el mantenimiento y aumento de aquellas conductas que lo acercan a dicho estándar, lo</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			cual refleja la importancia que supone para la sociedad el tener un cuerpo que se vea estético, y la aceptación social que eso supone.
		<p>“[...] Desde muy pequeña yo si logro identificar que por lo menos en mi caso sí existió presión, crecí en medio [se le quiebra un poco la voz], en una familia en donde todas las mujeres con las que yo crecí, se someten a dietas para perder peso, porque querían tener novio, y para tener novio hay que ser bonita, porque eso fue lo que yo escuché durante mi niñez y mi adolescencia, y es que para que un hombre me quiera yo tengo que verme bonita para él, y si ya tengo novio tengo que vestirme de una manera que él se sienta atraído por mí, no como yo me sienta cómoda sino como él quiere que yo me vea, y prácticamente es lo mismo que hacemos todos los días cuando salimos a la calle, yo me visto para que el otro se sienta agrado, más no me visto porque yo me sienta cómoda.” (PM1; CM; Pag5; L10-19)</p> <p>“[...] cuando uno está en el colegio, uno tiene como digamos ciertos inconvenientes con lo físico ¿No?, y ciertas como decirlo así, ciertas presiones de las personas [...]” (PH2; CH, Pag10; L18-20)</p>	Se encontró que uno de los lugares, en donde se lleva a cabo la socialización de los ideales corporales es la familia, quienes en ocasiones refuerzan estos ideales como sinónimo de éxito para las relaciones afectivas. Además otro lugar que resaltan los jóvenes es la escuela, lo que denota que la socialización de los ideales corporales se inicia en una edad temprana, principalmente en la adolescencia y se lleva a cabo en espacios institucionales, es decir, en entornos que están codificados y estructurados por los intereses del mundo adulto, por lo tanto, es desde esas estructuras que se enuncian los ideales corporales, instalándose en las identidades de los jóvenes, en las creencias y valores corporales que apropian (Taguenca Belmonte, 2009).
	3.2. Medios de comunicación	<p>“[...] está muy arraigado con la publicidad que uno mira en toda parte, o sea en toda parte uno mira, así tiene que ser la mujer, así tiene que ser el hombre, entonces es como eso, es como la presión social, y siento que el ideal corporal se convierte en presión y se puede convertir en ansiedad [...]” (PM3; CM; Pag36; L29-32)</p> <p>“[...] YouTube, porque YouTube también estaba saliendo, emmm había, para ese entonces se estaba volviendo famoso todo lo que tenía que ver con Asia, los doramas viene desde hace bastante tiempo, el anime, porque en el anime uno siempre veía a esas muñequitas todas flaquititas, muy puchonas [senos</p>	Los medios de comunicación, entre ellos la televisión y las redes sociales, son quienes visibilizan los ideales corporales y la normatividad de los cuerpos, es decir, como deben verse y lucir. Entre esto se destaca que hay una mayor proyección de los cuerpos delgados para las mujeres y para los hombres, cuerpos que los hagan lucir fuertes. Además que los representan por medio de cuerpos perfectos o en algunas ocasiones en cuerpos inexistentes, haciendo sentir a los jóvenes inadecuados, ya que ninguna de las características físicas que poseen, se asemeja a eso que ven, por lo que se llegan a preguntar y a considerar que no son atractivos.

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

			<p>grandes], y muy perfectas entonces uno, todo eso lo bombardea a uno, no solamente seres reales de carne y hueso, sino también...</p> <p>E2: Las animaciones.</p> <p>PM1: Nos están vendiendo una imagen que uno dice no, no cumplo porque primero no soy alta, no soy flaca, no tengo los ojos claritos, no soy rubia, entonces uno dice, que mierda soy entonces, y si no soy eso..., entonces no soy bonita, y si no soy bonita, y no soy inteligente, entonces qué soy [...]” (PM1; CM; Pag17; L20-29)</p>	
Imagen corporal	1. Percepciones		<p>“[...] no sentía como ese gusto de verme, tú mirabas mi cuerpo antes, totalmente tonificado, donde yo simplemente me paraba y mis piernas se marcaban, en donde yo simplemente me paraba y el abdomen se marcaba, a ver yo y ver una persona totalmente diferente, mis piernas mucho más anchas, mis brazos mucho más anchos y ver ya gorditos en el abdomen, ya eso era para mi devastador, era una pérdida de autoestima muy grande, porque era la verdad dejar de ver una PM2 diferente a otra totalmente diferente a lo que era.” (PM2; CM; Pag25; L6-11)</p> <p>“[...] ahora pues mi relación no es como la mejor con el espejo, a veces nos llevamos bien y nos llevamos mal [...]” (PM1; CM; Pag9; L33-34)</p>	<p>Se evidenció que en todos los jóvenes en algún momento de sus vidas, el verse al espejo y percibir su cuerpo, tuvo una connotación negativa en ellos/ellas, debido a que se enfocaban en aquellas características físicas que no se enmarcaban en los ideales corporales que ellos conciben, es decir, se enfocaban en las partes del cuerpo que consideraban negativas o desagradables, como lo fue el poseer un mayor peso, o por el contrario tener un peso muy bajo, la forma de la nariz, tener una baja estatura, o partes de su cuerpo que las consideraban como defectos.</p>
			<p>“[...] no sabía pero haber desarrollado una conducta de un trastorno de la conducta alimentaria, pues también modifica la forma en la que uno se ve, yo creí que era normal ver mi cuerpo gordo, cuando no era gordo, ver mis brazos extremadamente gordos y mis piernas muy gordas [...]” (PM1; CM; Pag9; L6-9)</p> <p>“[...] hubo un tiempo donde estuve muy delgado, que si me miraba al espejo y: –uish la verdad si estoy muy delgado– entonces como que lo veía, pero ahora</p>	<p>Se puede observar que existe una diferencia marcada entre los hombres y las mujeres, debido a que las mujeres tienden a preocuparse en mayor medida por lucir delgadas, en cambio los hombres se preocupan por lucir un cuerpo con una mayor masa muscular, es decir un poco más robusto, preocupaciones que tienen relación con los ideales corporales que se les exige. De igual forma, en los relatos se evidencia que la percepción negativa que tienen las mujeres de sus cuerpos, implicó en ellas un gran malestar emocional, generando repercusiones en su salud mental y física, y haber</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		mismo me miro al espejo y digo: – no, chévere, me gusta.” (PH2; CH; Pag13; L2-4)	desencadenado como en el caso de PM1, un trastorno de la conducta alimentaria, lo cual la llevó a ver su cuerpo de manera distorsionada, viéndolo más gordo, de lo que realmente era. Lo anterior, resalta que en los hombres el tener una percepción negativa se enmarcó principalmente en su etapa de adolescencia, en cambio en las mujeres aquella percepción negativa sigue repercutiendo en su etapa de juventud, aunque se encuentran en proceso de desarrollar una imagen corporal positiva.
2. Pensamientos		“[...] yo ya no me veía como antes, yo ya no veía mi cintura marcada, yo ya no veía mi abdomen marcado y mis piernas se habían hinchado mucho, es que yo llegue a pesar 85 kilos, en pandemia, o sea literalmente he bajado y claro prácticamente para mí eso era, eso era, literal yo llegué a pensar en que era asqueroso en cierto sentido [...]” (PM2; CM; Pag23; L8-12)	Se encontró que todos los sujetos en algún momento de sus vidas, han tenido pensamientos negativos con respecto a su cuerpo, en donde muchos de estos estaban ligados a atribuir adjetivos negativos a aquellas características físicas que no consideraban ideales, además de preguntarse el porqué tuvieron que ser ellos/ellas, suponiendo aquellas características como un castigo, llegando a un punto, en que algunos jóvenes tenían pensamientos de no querer vivir, porque vivir en el cuerpo que tenían implicaba sufrimiento, implicaba el rechazo de las demás personas, y el no poder sentirse bien con ellos mismos.
		“[...] yo me miraba al espejo y lloraba, yo decía: –Ay no, yo para qué nací, yo porque soy así, porque Dios, porque no sé qué, todo eso– [...]” (PM3; CM; Pag39; L23-24)	
		“[...] como que uno a veces cuando tenía la cara así, quien se va a fijar en uno [...]” (PH1; CGF; Pag32; L20-21)	
		“[...] yo a veces me miro al espejo y digo: -¡Ush! estoy comiendo poco-, o estoy, -Me falta ejercicio-, o -No he dormido tanto-, porque el dormir, el descanso hace que uno se vea físicamente mejor [...]” (PH2; CGF; Pag30; L8-10)	Uno de los jóvenes afirmaba, que sus pensamientos iban en relación a las posibles conductas que tenía que realizar para modificar o cambiar ese aspecto físico que no considera ideal, lo cual evidencia esa constante de mantener las conductas que llevan a que ese aspecto físico se mantenga en los límites que imponen los ideales corporales.
	“[...] le daba vueltas y ya, como que uno lo tomaba de una forma más..., más relajada, no le ponía tanta seriedad al asunto, porque es que si uno se ponía a	Se observó una clara diferencia según el sexo, ya que en las mujeres se pudo observar que sus pensamientos negativos, tenían connotaciones mucho más fuertes, en donde algunas de ellas, se	

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>escuchar todo lo que le decían, y pues ahí quedaba uno..., entonces pues saberla llevar.” (PH3; CH; Pag22; L19-21)</p>	<p>llegaron a plantear el porqué tuvieron que nacer, y las repercusiones negativas que estos pensamientos generaron en su salud física y mental, en cambio en los hombres estos pensamientos aunque los describen, no los consideraron relevantes, por lo que no tenían una afectación tan negativa en su salud mental y física.</p>
<p>3. <i>Sentimientos- emociones</i></p>		<p>“[...] cuando yo estaba ahí enfrente, cuando yo estaba enfrente del espejo, obviamente eran sentimientos o emociones de tristeza, obviamente, eh, qué más, yo me sentía insuficiente, mmm, obviamente sentía que nadie me iba a querer por cómo era, pero obviamente eso no es así, he intentado, a ver, qué más podría decirse, si como insuficiente, yo me sentía insuficiente, me sentía incompleta [...]” (PM3; CM; Pag39; L38-42)</p> <p>“[...] yo creo que lo que más generaba era tristeza.” (PH2; CH; Pag13; L18)</p>	<p>Se evidenció que los jóvenes en algún momento de sus vidas vivenciaron sentimientos-emociones negativas en relación a su cuerpo, siendo algunos de estos la tristeza, rabia, enojo, inseguridad, impotencia, vergüenza, insuficiencia e insatisfacción. Los anteriores sentimientos-emociones dan cuenta de lo significativo que fue para ellos verse de una manera que no consideraban ideal, sintiendo que sus cuerpos no eran valiosos, no eran merecedores de afecto por parte de ellos y de otras personas, lo que les generaba sufrimiento, rabia e incomodidad al momento de verse y mostrarse ante los demás.</p>
		<p>“E1: ¿Impotencia por qué? PH3: Porque no lo puedo cambiar.” (PH3; CH; Pag24; L20-21)</p> <p>“[...] tenía rabia hacia mí, porque yo fui la principal en dejar que pasara lo que pasara, porque si yo hubiera seguido con mi hábito las cosas hubieran sido totalmente diferentes [...]” (PM1; CM; Pag27; L26-28)</p>	<p>Un aspecto a resaltar son los sentimientos-emociones de impotencia que refirieron algunos jóvenes, ya que los mencionaban debido a la imposibilidad de poder cambiar aquellas características físicas que no cumplían con el ideal de ellos/ellas, entre estas mencionaban la altura, y condiciones de la piel y de algunas extremidades, generando asimismo, otros sentimientos-emociones como el de vergüenza e inseguridad.</p> <p>Y cuando estaba en sus manos la posibilidad de modificar aquellas características físicas para acercarse al ideal, y no las llevaban a cabo (como en el caso de PM2), generó en ella sentimientos-emociones de rabia y enojo, ya que era su responsabilidad mantener aquel cuerpo que le generaba satisfacción y confianza en sí misma.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“No siempre va a ser como una, solo triste o solo triste, hay momentos en que uno no está bien, no amaneció con el pie derecho, entonces ahí empieza todas las inseguridades, por decirlo así a aparecer.” (PH3; CH; Pag24; L11-13)</p> <p>“[...] si estoy bien, o sea que siento que estoy bien y digo: -No pues estoy bien, me veo lindo, me veo chévere-, pero pues si me veo ojeroso, no pues las ojeras, a quien le van a agradar, o de pronto un grano, entonces no, me veo feo.” (PH2; CGF; Pag33; L10-13)</p>	<p>Los jóvenes refieren que estos sentimientos-emociones que les genera su cuerpo a veces surgen cuando se está pasando por situaciones que los/las afectan emocionalmente de manera negativa, por lo cual le dan una mayor relevancia a aquellas características físicas que consideran defectos, repercutiendo aún más en ese estado de ánimo en el que se encuentran, en contraste cuando se sienten felices, porque les sucedió algo bueno o simplemente su estado de ánimo se encuentra alto, al verse al espejo van a realizarse juicios positivos hacia su cuerpo. Refiriendo así, algunos sentimientos-emociones positivos, que denotan alegría, entusiasmo y gozo.</p> <p>Además, al igual que en las anteriores categorías emergentes, en esta también se hace evidente la diferencia en el sexo, debido a que las mujeres reflejan una mayor intensidad en la vivencia de aquellos sentimientos-emociones negativos, y las dificultades que generó en sus vidas, repercutiendo de manera más fuerte en su salud física y mental, algo que en los hombres sucede, pero no en la misma intensidad.</p>
<p>4. <i>Conductas</i></p>		<p>“[...] digamos yo quiero verme un poquito más acuerpado, o verme de tal manera, eh, ejemplo en el rostro yo casi no tenía casi vello facial, entonces decidí comprarme algo para que me saliera vello facial, entonces yo quiero verme como tal persona, que me salga vello mejor dicho. Y últimamente vi un video, que dice que hay un trabajo con la parte de acá de la boca, donde uno puede moldear un poco el rostro, eh pronunciado un poco acá el mentón [se señala de barbilla], entonces he estado en esa tarea, cada vez que me acuerdo, tratar de poner la lengua en su posición, como es, y todo eso, porque me parece chévere, porque se ve más atractivo, son como cosas que uno ve y que uno va trabajando.” (PH2; CH; Pag12; L11-18)</p>	<p>Se encontró que las conductas que realizan los jóvenes para alcanzar los ideales corporales varían entre hombres y mujeres, los hombres hacen ejercicio para aumentar los brazos, el pecho y el abdomen, además de que uno de los jóvenes realiza algunos ejercicios para definir la mandíbula. Otro aspecto a resaltar, es la relevancia que tiene para ellos la barba, por lo cual dos de los chicos realizan tratamientos para conseguir y mantener una barba abundante. Con respecto a las dietas, se evidencia que tenían dos propósitos, para uno de los jóvenes su dieta se basaba en restringir la ingesta de alimento con el fin de adelgazar ya que se consideraba gordo, sin embargo algo para resaltar es que aquella ingesta dietética era de riesgo, el consumo de alimento era muy mínimo, lo que lo llevó a que</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“No desayunaba, medio almorzaba y no cenaba, o sea yo prácticamente era un pedacito no más de almuerzo y ya [...]” (PH1; CGF; Pag35; L16-17)</p> <p>“Casi siempre como 5 veces al día, entonces desayuno, a las 11 estoy comiendo algo por ahí, pan con chocolate, u otra cosa, otro desayuno, almuerzo normal, por la tarde por ahí a las 4, a las 6, y a veces en la noche por ahí a las 10 vuelvo y como.” (PH2; CH; Pag 15; L8-10)</p>	<p>pesara en algún momento 42 kilos, midiendo 1,70 m. En los otros chicos esta ingesta se basaba en ganar masa muscular, por lo cual uno de ellos llegó a comer cinco (5) veces al día, conducta que sigue realizando actualmente, y los dos llegaron a consumir proteínas, con el fin de rendir en el gimnasio y así conseguir una mayor masa muscular.</p>
		<p>“[...] entonces yo ya dejaba, literal yo empecé a dejar de comer [...]” (PM2; CM; Pag28; L14)</p> <p>“[...] cuando yo tenía 16-17 años, que me sometía a esas dietas tan bárbaras de solamente tomar agua por una semana y no comer nada, era terrible porque yo estudiaba y no hacía nada más, no podía hacer nada más, mi cuerpo no me daba para más, me la pasaba durmiendo, no podía levantar ni un plato, porque me dolían mucho las muñecas, emmm sentía que me dolían los dientes, no sé porqué pero se sentía como que dolían, todo el cuerpo me dolía constantemente, me costaba respirar, me la pasaba muy mareada [...]” (PM1; CM; Pag7; L30-36)</p> <p>“[...] es que yo entrenaba voleibol, entrenaba acá en el gimnasio de la universidad y entrenaba por fuera, en un gimnasio por aparte. Lógicamente mi tiempo se basaba en estudiar y entrenar, yo ya no hacía nada más, entonces eso se vuelve adictivo [...]” (PM2; CM; Pag24; L5-9)</p> <p>“[...] en sí, realizar ejercicio, intentar cuidarme la cara, lavándomela pues con cremas, todo eso, pero, obviamente yo quiero hacerme operaciones, eh digamos que los senos, me gustaría hacerme la nariz, me gustaría aumentarme un poquito los labios, la bichectomia, me gusta estar digamos con pestañas, estar bien arreglada [...]” (PM3; CM; Pág 42; L14-17)</p>	<p>Entre las mujeres, se encontró que prevalece el ejercicio y la realización de dietas con el objetivo de bajar de peso, y mantener una delgadez estética. Aquellas dietas que realizaron las mujeres, representó una ingesta dietética de riesgo, ya que hubo momentos en donde no comían absolutamente nada, y si comían era algo muy mínimo, como en el caso de PM1, que lo contrarrestaba vomitando o tomando laxantes, llegando a afectar la salud física y mental. Lo anterior, señala como el no comer se convirtió en algo obsesivo para PM1, una conducta que requería mantener, llevándola a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria, en cambio para PM2, la conducta que prevaleció fue hacer ejercicio de manera obsesiva. Para ambas realizar aquellas conductas les permitía mantener aquel cuerpo ideal que ellas concebían, en donde realizar aquellas conductas abarcaban su día a día.</p> <p>Entre las otras conductas que mencionaron, fue el cuidado de la piel utilizando productos que ofrece el mercado como lo son la cremas, realizar procedimientos estéticos como lo es ponerse pestañas, y el querer realizarse cirugías estéticas como la rinoplastia, la bichectomia, y el aumento de labios.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

		<p>“[...] me aislé mejor dicho, me aislé de todas las personas, de las que me querían de pronto, yo como que las alejaba porque no quería o no me sentía con la valentía de decirlas y de pronto de aceptar el rechazo [...]” (PM3; CM; Pag40; L17-19)</p>	<p>Se pudo evidenciar que todas las mujeres y uno de los hombres realizaron conductas evitativas, con el fin de esconder su cuerpo, ya que lucirlo les generaba vergüenza y de cierta manera evitaban el rechazo y los comentarios negativos de las demás personas, lo que implicó tener dificultades en sus relaciones sociales y erótico-afectivas.</p>
		<p>“Digamos que al principio es difícil, no es fácil llegar a pararte al espejo y verte totalmente, porque yo la verdad, al principio no podía verme desnuda frente a un espejo, pero digamos que en eso va la aceptación ¿No?, yo no me paraba del todo completa al espejo, pero si por parte, o sea, digamos que hay momentos en los que tú dices: –¡Wow! me siento diva, pero mejor dicho– [risa] entonces, en esos momentos era los que yo aprovecha para pararme al espejo y decir: –¡Wey!, no estas como estabas antes, pero vas mejorando, vas cambiando— [...]” (PM2; CM; Pag25; L26-31)</p> <p>“[...] soltarme de mis miedos, dejar de cohibirme y empezar a vivir como yo quiera, y como yo quiero vivir es bien y para vivir bien tengo que salir de mi zona de confort, aceptarme como soy [...]” (PM1; CGF; Pag15; L9-11)</p> <p>“[...] yo también considero que es autoestima, y es como, como, lo importante, ¿No?, y de aceptarse, de aceptación, como que pues ese es el cuerpo que ya tengo, la cara que ya tengo, no me voy a hacer una cirugía estética por cambiarme no, y pues ya.” (PH1; CGF; Pag45; L23-26)</p>	<p>Se pudo concluir que los jóvenes desarrollaron una imagen corporal negativa, lo cual afectó en mayor medida a las mujeres, y se vivencio de mayor intensidad en la etapa de la adolescencia, específicamente cuando se encontraban en edades de 10 a 15 años, sin embargo en algunos jóvenes (principalmente en las mujeres), esa imagen corporal negativa siguió prevaleciendo en la etapa de la juventud, y en PM2 esta imagen corporal negativa incidió fuertemente cuando se encontraba en esta etapa, específicamente cuando tenía 20 años, pero actualmente todos los jóvenes coinciden en que se encuentran en el proceso de mejorar, de crear una relación positiva con sus cuerpos, situación que los/las ha ayudado a sentirse bien consigo mismo, y aceptar aquellas características físicas que antes consideraban desagradables. De esta manera se han planteado valorar más su imagen real que la ideal socializada, lo cual proporciona un cuestionamiento en aquellos pensamientos, sentimientos-emociones, y acciones que anteriormente repercutían en su salud física y mental.</p>
<p>Impacto de los ideales</p>		<p>“[...] nuestro cuerpo da asco, es como que a lo que uno le enseñan, por lo menos en mi caso yo llegué a pensar que yo daba asco y para no dar asco tenía que... cumplir lo que el otro quería, y cumplir lo que el otro quiso de mí, de mi cuerpo para mí implicó pesar en algún momento 41 kilos, implicó para mí</p>	<p>Se resalta como los jóvenes en sus vivencias ponen de manifiesto que los ideales corporales ejercieron un impacto en la relación que tenían con sus cuerpos.</p>

IDEALES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN JÓVENES

corporales en la imagen corporal		<p>llegar al punto de vomitar, implicó para mí sentirme gorda, verme gorda, de ya no querer ni siquiera estar viva en el cuerpo que hábito porque no soportaba el cuerpo que habito [...]” (PM1; CM; Pag6; L3-8)</p> <p>“[...] la gente en ese momento los que influyeron en la reacción que yo tuve, porque yo en 10° en 11° [grados de escolaridad] yo incluso me descompensé por lo mismo que yo no me alimentaba [...]” (PH1; CH; Pag6; L9-11)</p>	<p>Ese impacto hace referencia a un malestar psicológico, producto de la identificación con los ideales corporales, por lo cual, los jóvenes valoraban sus cuerpos de acuerdo a esa imagen ideal impuesta por la sociedad, encontrando diferencias que los llevaban a considerar sus cuerpos como algo desagradable (Carballo & Campos, 2000). Así que, el impacto que ocasionó en los jóvenes fue desarrollar una imagen corporal negativa, es decir, vivenciaron sentimientos-emociones, percepciones y pensamientos negativos en relación a sus cuerpos, asimismo conductas que atentaban contra sus vidas, como son las dietas de riesgo, evidenciando claramente la incidencia negativa en la salud física y mental, además de que lo anterior evidencia como el rechazo de su imagen real de cierta manera significaba querer anularlo.</p>
		<p>“[...] porque cuando uno se ve bien, se siente bien, pero también sería pues la parte de... de si soy atractiva para los hombres, entonces como que nadie me quiere porque soy gordita o nadie me quiere porque no tengo culo[...]” (PM3; CM; Pag36; L15-17)</p>	<p>Los ideales corporales constituyen un imaginario de éxito, principalmente en las relaciones afectivas, por lo cual verse bien va a estar reflejado en las relaciones erótico-afectivas que se sostienen. Además persiste un pensamiento de verse bien para los demás, específicamente para la sociedad, ya que la opinión del otro es importante para la propia imagen corporal, lo anterior da entender la relevancia que tiene para algunos jóvenes alcanzar los ideales corporales, dada la satisfacción que trae en sus vidas.</p>