



RESUMEN

Esta investigación pretende sistematizar teóricamente y de manera general las causas de los trastornos de alimentación teniendo en cuenta el autoconcepto y la imagen corporal, como factores determinantes, en la adquisición de la anorexia, en especial las adolescentes mujeres; enfatizando en la sociedad, como entidad influyente que genera en la juventud la necesidad de ser aceptadas y enmarcar en los modelos estéticos, que la sociedad de cierta manera impone, creando malestar y deterioro en el autoconcepto y por ende, en la autoimagen corporal del individuo, que en la búsqueda del cuerpo ideal poco a poco va cayendo en los llamados trastornos de alimentación como es la anorexia.



ABSTRACT

This research pretend to systematize theoretically and general way the causes of food disorders taking into account the self- concept and body image, as determinants factors, in the acquisition of anorexia, in special the young women; emphasizing into society, as influence entity to generate in Routh the necessity to accept and framed in a esthetic models, which impose society in a way, creating discomfort and deterioration in the self – concept and therefore in the individual’s body image , in the search of the ideal body is slowly dropping in so called esting disordes as anorexia.

PALABRAS CLAVE: Anorexia, Adolescencia, Autoconcepto, Imagen corporal, Trastorno de conducta alimentaria (TCA)



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	10
CAPITULO 1	14
“ANOREXIA”	14
1.1 Antecedentes Históricos	15
1.2 Definiciones	18
1.1.1 La Anorexia desde la Psicología:	18
1.2.2 La Anorexia desde lo biológico.....	19
1.2.3 Definición multifactorial	19
1.3 Tipos de anorexia.....	20
1.3.1 Restrictivo:	20
1.3.2 Purgativo / Compulsivo:	20
1.4 Modelos explicativos de los trastornos alimentarios. 21	
1.4.1 Modelo evolutivo de Striegel –More	21
1.4.2 Modelo de Levine y Smolack.	23
1.1.2 Propuesta de un modelo explicativo.....	23
2.1 ¿Qué es autoconcepto?	38
2.2 Dimensiones.	41
2.3 Autoconcepto y adolescencia	42
2.4 Autoconcepto y Ambiente familiar	44
2.5 Autoconcepto y Ambiente escolar	47
2.6 Autoconcepto y Sociedad.....	50



2.7 Autoconcepto positivo y Negativo.....	53
2.7.1 Autoconcepto positivo.....	53
2.7.2 Autoconcepto negativo.....	55
CAPITULO 3	58
“IMAGEN CORPORAL”	58
3.1 Antecedentes.....	59
3.2 Definiciones:.....	61
3.3 Aportes teóricos.....	64
3.3.1 Albert Bandura.....	64
3.4 Imagen corporal en la adolescencia.....	70
3.5 Imagen corporal e influencia de la sociedad.....	73
3.6 Autoconcepto negativo e imagen corporal.....	77
3.7 La imagen corporal como factor determinante para la adquisición de anorexia.....	78
Conclusiones.....	80
Recomendaciones:.....	83
ANEXOS	85
Referentes Bibliográficos:.....	96
Bibliografía Virtual	97



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Facultad de Psicología

ANOREXIA COMO CONSECUENCIA DE UN AUTOCONCEPTO NEGATIVO EN LA ADOLESCENCIA

Tesina previa a la obtención del título de
Licenciado en Psicología Educativa en la
Especialidad de Orientación Profesional

Autores:

Andrea Carolina Narváez O.
Carlos Alfredo Vele S.

Director:

Lcdo. Alberto Astudillo.

Cuenca – Ecuador
2010



AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar, a nuestra familia por todo el apoyo brindado a lo largo de nuestra formación académica, ya que sin su apoyo no hubiéramos culminado satisfactoriamente esta carrera.

A su vez agradecemos especialmente a nuestro director de Tesina, el Lcdo. Alberto Astudillo, quien con su sabiduría, apoyo y paciencia nos oriento en la elaboración de este trabajo.

Un agradecimiento sincero a nuestros profesores, que nos formaron desde pequeños siempre alentándonos a alcanzar nuestros sueños; en especial a los profesores de la Universidad y del curso de graduación quienes nos formaron adecuadamente para trazarnos nuevos objetivos

Y como no todo en la vida es estudio y trabajo, finalmente, nos queda decir gracias a aquellos amigos incondicionales: Liliana, Lucia, Diana, Johanna, Santiago, Pablo, Juan, Cristian, Juan Pablo y Leonardo, que compartieron con



nosotros nuestras alegrías y tristezas, quienes nos enseñaron el verdadero significado de la amistad.



DEDICATORIA

Dedico a mis padres el Sr. Vicente Narvález y la Sra. Janeth
Once con todo mi amor y respeto, ya que son mi apoyo,
mi motivación y sobre todo porque me dieron el regalo más
valioso que es la vida.

A mi abuelita la Sra. Rosa Narvález porque con su cariño
me guiaba, me apoyaba y animaba en los momentos más
críticos de mi formación, y por encima de todo, disfrutaba
mis triunfos y alegrías.

Finalmente dedico a todas las personas que me rodean,
profesores, amigos y en especial a mi familia, porque
creyeron en mí, y me ayudaron en este largo camino.

ANDREA



DEDICATORIA

El siguiente trabajo va dedicado de manera muy especial a mis padres: Rosa y José, ya que ellos, privándose de muchas cosas, me brindaron con amor, esfuerzo y sacrificio, su apoyo incondicional durante estos años de estudio, es gracias a ellos, que hoy puedo dar un paso firme en mi vida, sin su apoyo emocional y económico no hubiera podido cristalizar una de mis metas propuestas en mi vida.

A mis hermanos, por la bondad, el respeto y el cariño, que me brindaron durante mi etapa como estudiante; a mis amigos(as), ya que, el regalo de la amistad es uno de los tesoros más valiosos que yo no puedo dejar a un lado; a mis profesores, porque me formaron y me supieron inculcar el valor del respeto a los demás.

CARLOS



INTRODUCCIÓN

En estas dos últimas décadas, el ideal de belleza se ha venido construyendo de forma tal, que las adolescentes buscan por sus propios medios, alcanzar el cuerpo perfecto, sin importar las medidas que tomen durante esta transición para satisfacer los estándares que exige la sociedad; es por ello, que en el capítulo inicial, partiremos nuestro estudio destacando los aspectos más relevantes de la anorexia, sus modelos y los factores que la determinan como trastorno alimentario; siempre será importante tomar en cuenta los factores de riesgo, que conlleva una adolescente anoréxica, de los agentes que la provocan, sus consecuencias psicológicas y físicas que se presentan a lo largo del trastorno. Actualmente, a la anorexia se la considera como una realidad muy significativa dentro de la vida de cada adolescente, porque están en constante lucha por elaborar su propia identidad, de fijar su autoconcepto, de moldear comportamientos y sobre todo de construir su personalidad, con todos los agentes que nos brinda la interacción propia entre seres humanos; dados estos antecedentes nos vemos en la necesidad de abordar en el segundo capítulo el tema del autoconcepto como un elemento básico, en la formación del mismo y en las



repercusiones que conlleva un autoconcepto deficiente en los trastornos de conducta alimentaria.

En la formación del autoconcepto intervienen mecanismos reguladores, los mismos que facilitan la constitución de la misma; en primer lugar, la familia viene a ser el círculo de interacción principal para que los adolescentes se sientan seguros de sí mismos, en este ambiente se crean, valores, normas y reglas, que regulan el funcionamiento adecuado de los jóvenes; en segundo lugar, la sociedad da valor a la imagen corporal normalizando estilos de vida con relación a la belleza y éxito que cada individuo debe poseer no como obligación sino más bien como necesidad para alcanzar el éxito en su interacción social; por último, los medios de comunicación son los que plasman en imágenes visuales y auditivas lo perfecto del ser humano con relación a una imagen corporal ideal que denota estatus, éxito y reconocimiento social.



Cabe destacar que los modelos auto impuestos de belleza y éxito, traen consigo realidades que son internalizadas por los adolescente como modelos a imitar, creando en ellos patrones de conductas que posibilitan la distorsión de la imagen corporal. En los adolescentes, se deduce fácilmente que belleza es sinónimo de éxito y aceptación social, por ello, esta se presenta como una de las etapas de mayor vulnerabilidad y para entenderla proponemos en el capítulo tercero de nuestra investigación, diferentes enfoques; tomando en cuenta factores emocionales, biológicos y sociales, que a su vez posibilitan en los adolescentes la construcción de su propio autoconcepto; en donde la aceptación de los demás juega un papel significativo en la vida diaria de cada individuo, ello determinara su correcto desenvolvimiento dentro de la sociedad. Para muchos jóvenes la imagen física de su cuerpo es determinante, es por ello que, analizaremos detalladamente a la imagen corporal como uno de los elementos destacados, a la hora de adquirir conductas patológicas relacionadas con la ingesta alimentaria, la misma que tiene su sustento teórico en Bandura, el cual manifiesta que el aprendizaje siempre se da por la observación y a su vez se imita conductas dadas por varios modelos que nos ofrece la sociedad, en el caso de los adolescentes con anorexia, veremos como ellos asimilan



información, para luego satisfacer lo que ellos creen que es correcto y funcional.

En este trabajo de investigación pretende analizar al autoconcepto y la imagen corporal, como posibles reguladores de las conductas alimentarias de los adolescentes, y del como estos se ven influenciados por múltiples factores bio-psico-sociales, como determinantes complementarios de dichos trastornos. A su vez es importante que los adolescentes elaboren su propio autoconcepto a partir de la vida entre amigos, en familia y la sociedad en general, veremos cómo estas realidades de interacción servirán para poder entender más a fondo las causas probables de la anorexia, mas aun si los jóvenes no han conseguido fortalecer la imagen de sí mismos y estarán vulnerables a sentirse desvalorizados con un autoconcepto negativo, que facilite la asimilación de factores externos, moldeando y canalizando información hacia modos de vida totalmente erróneos.



CAPITULO 1

“ANOREXIA”

La anorexia es un trastorno que altera los hábitos y conductas de alimentación, que puede comenzar en la infancia, y por lo general aflora en la adolescencia y adultez temprana, es un problema que cada vez afecta especialmente a la población femenina, ya que son precisamente las mujeres quienes se preocupan por su imagen corporal, por el atractivo físico y sobre todo por la aceptación social, por lo tanto, realizan dietas, ejercicios excesivos, utilizan laxantes y diuréticos, en la búsqueda del cuerpo perfecto, pero esto no queda ahí, una vez que el trastorno empieza a desarrollarse en la persona, la percepción de su imagen corporal se va deteriorando cada vez más y se genera una obsesión por la comida y el temor desmesurado por aumentar de peso aunque su apariencia sea de delgadez extrema.

La anorexia representa un problema para la sociedad, pues cada vez toma más fuerza, ocasionando la muerte de varias jovencitas obsesionadas por el peso, de ahí la necesidad de investigar más fondo de que se trata este trastorno, por lo que en este capítulo de nuestra investigación nos centraremos en la anorexia como



trastorno, dando a conocer su origen y antecedentes, identificando su definición desde el punto de vista psicológico, biológico y social, sumando a nuestra investigación los modelos explicativos de los trastornos de alimentación; tales como; modelo evolutivo de Striegel - More que alrededor de varias interrogantes realizan sus investigaciones sobre los ¹TCA, también tenemos el modelo de Levine y Smolack, ampliaremos nuestra investigación con una propuesta de un modelo explicativo y con un enfoque estructural propuesto por Mara Selvini, además que se hablara de los factores y causas que posiblemente determinen la anorexia y finalmente trataremos las consecuencias que trae consigo la anorexia como que hoy en día es tan común en nuestras vidas.

1.1 Antecedentes Históricos

La anorexia ha existido desde la Edad Media, pero no era tan común como en nuestros días, ya que el sobrepeso se consideraba signo de salud y belleza, cuando las clases altas eran las únicas que se permitían comer lo suficiente; este trastorno se daba comúnmente en religiosas, donde el ayuno era el medio por el cual el espíritu triunfaría y a la vez se veía como un signo de santidad, para citar un

¹ TCA: Trastorno de conducta Alimentaria



ejemplo mencionaremos el caso de Catalina de Siena, una religiosa del siglo XV, quien después de entrar en la orden tercera de Santo Domingo, se sometió al sufrimiento y a largos periodos de ayuno, solo se alimentada por la Eucaristía, haciendo estas prácticas totalmente sola. Rudolph Bell en base a sus investigaciones descubrió que los ayunos que esta misma se provocaban eran considerados anorexia, que en esa época, era utilizada como sinónimo de religiosidad, convicción, obediencia, castidad y pulcritud. (Ruíz, A, Anorexia causa y consecuencias, monografías.com 27/02/2010)

El primer caso de anorexia aparece en 1694, cuando un médico ingles llamado Richard Morton, describió a una paciente en estado de desnutrición extrema; ahí nace la primera explicación de lo que es anorexia, y este le da el nombre de "consunción nerviosa", escribió un libro, en el cual explicaba lo que era la anorexia y casos de personas que en esa fecha padecían dicho trastorno sin siquiera saber que existía esta enfermedad; más adelante, Robert Whytt la llama atrofia nerviosa, donde asocia dos enfermedades que están relacionadas con la anorexia, la inanición y la bradicardia, ya que la anorexia produce



daños cerebrales, a su vez se relaciona a la anorexia con la histeria, manteniendo esta idea esta durante muchos años.

En 1873, basado en sus observaciones, ²Charles Laségue, llama a esta crisis "anorexia histérica", de trastorno obsesivo, de fobia, de depresión y aún de esquizofrenia en tanto que ³William Gull en 1874 descubre que a pesar de recibir poca alimentación, una de los síntomas de la anorexia era la hiperactividad, fue el primero en utilizar el término de anorexia nerviosa; también tenemos a ⁴Jean Martín Charcot, que por un lado, consideraba que los pacientes con anorexia nerviosa debían ser aislados de todo, hasta obtener buenos resultados, aunque por otro lado, los pacientes con anorexia necesitan el apoyo y comprensión de la familia, y por último, La ⁵APA publica dos manuales de trastornos, en el cual se habla acerca de la anorexia, el primero llamado CIE y el segundo DSM, en el cual vienen casos clínicos, tratamientos y diagnósticos para la recuperación de la persona que padece esta enfermedad.

² Charles Laségue fue quien descubrió la Psiquiatría

³ William Gull fue el primero en introducir el termino Anorexia Nerviosa.

⁴ J. M. Charcot fue el precursor de la Psicopatología.

⁵ APA: American Psychiatric Association



1.2 Definiciones

La palabra anorexia viene del vocablo griego anorektous y se ha conocido desde siempre como sinónimo de falta de apetito, aunque posteriormente se ha demostrado que en la enfermedad conocida como anorexia nerviosa no existe dicha carestía, sino que es una negación a comer con el único objetivo de no engordar. Por tanto, se trata de un trastorno socio-psico-biológico de creciente trascendencia. Para un mejor análisis de este trastorno hemos considerado importante definirlo desde el punto de vista psicológico, social y biológico. (Zagalaz, Romero y Contreras, la Anorexia nerviosa como distorsión de la imagen corporal 7/02/2010)

1.1.1 La Anorexia desde la Psicología:

La anorexia nerviosa es un trastorno de conducta alimentaria provocado por una preocupación patológica por la forma y el peso del cuerpo, lo que conlleva al individuo a la pérdida de peso por debajo de lo normal con relación a su edad y talla; esta se caracteriza por un miedo inexplicable a la ganancia de peso y obsesión contra la gordura, inclusive cuando la persona pueda estar extremadamente delgada. (Fundación Gediso,



Anorexia nerviosa / Trastorno de la conducta alimentaria
22/03/2010)

1.2.2 La Anorexia desde lo biológico

La anorexia es un trastorno que tiene influencia genética, pues existe evidencia de trastornos en el metabolismo del hipotálamo en la anorexia nerviosa, aunque no es claro que si ellos son la causa de dicha enfermedad o consecuencia de desnutrición. (Fundamentos de medicina, Psiquiatría tercera edit. Toro y Yepes, Pág. 225)

1.2.3 Definición multifactorial

La anorexia sería el fruto de la interacción compleja entre factores psicológicos y familiares que llevarían al adolescente, en un deseo de auto expresarse, ha rehusar el alimento, la desnutrición consecuente produciría cambios hipotalámicos y endocrinos que contribuirán a la hiperactividad, la euforia, los trastornos de la imagen corporal y el miedo a la obesidad. (Fundamentos de medicina, Psiquiatría tercera edit. Toro y Yepes Pág. 225)

La Anorexia es un trastorno de la conducta alimentaria, provocada por una alteración en el hipotálamo, y por una



preocupación patológica por la forma y peso del cuerpo, este trastorno puede ser influenciado por la sociedad, que está inmerso en un pensamiento equivoco de la belleza, ya que para tener éxito, la mujer debe ser delgada, y son precisamente los medios de comunicación quienes bombardean de información a las adolescentes, con productos y maneras de bajar de peso, o en otros casos, cuando realizan certámenes de belleza o comerciales donde alientan a la mujer a la búsqueda del cuerpo ideal.

1.3 Tipos de anorexia

1.3.1 Restrictivo:

Durante el proceso de la anorexia, el individuo no tienen un régimen alimenticio o comportamiento purgativo, firmemente establecido , es decir, que la persona no se induce el vómito, no realiza ejercicios excesivos ni consume abundantemente los laxantes, diuréticos o enemas.

1.3.2 Purgativo / Compulsivo:

En este tipo de anorexia, la persona que padece esta enfermedad, tiene un comportamiento y régimen alimenticio claramente establecido, es decir que, sigue una dieta



rígida, se autoinduce el vómito, y realiza abundante ejercicio y abusa de laxantes, diuréticos o enemas.

1.4 Modelos explicativos de los trastornos alimentarios.

La aparición y mantenimiento de un trastorno de conducta alimentaria, pueden ser promovidos por un conjunto de factores, los mismos que han llevado al estudio y elaboración de varios modelos que expliquen y describan los TCA. Para lo cual hemos recogido los siguientes:

1.4.1 Modelo evolutivo de ⁶Striegel –More

Striegel More se pregunta: ¿Por qué mujeres? y ¿Por qué adolescentes?, y alrededor de estas dos interrogantes elabora su investigación, afirmando que las niñas a muy temprana edad se identifican con su género y su rol sexual, por lo tanto la feminidad, hace referencia a las características que el individuo adquiere asociadas con su rol sexual y en cuanto a la belleza sostiene que es un aspecto central en la feminidad.

Dada la investigación afirma que las mujeres se preocupan más por los sentimientos y el bienestar de los demás,

⁶ Directora de psicología de la universidad de Wesley en Estados Unidos



están más interesadas que los hombres en obtener la aprobación social y por ende evitar la desaprobación y dar la impresión de ser sociables, ya que por un lado nuestra sociedad considera como atractivas a aquellos que son más sociables y populares, por lo que la belleza en diversos estudios se ha visto que para que las mujeres sean más atractivas y tener éxito social deben ser delgadas, lo que conlleva a que la mujer por el afán de ser aceptadas, se centra y se deja llevar por las opiniones de los demás, y no es extraño que den a su apariencia y peso una prioridad en su vida.

Las mujeres físicamente delgadas y las que comen menos son consideradas atractivas y más preocupadas por su apariencia, por lo que al pensar en la adolescencia, se puede observar que esta representa un gran conflicto para las chicas de hoy, ya que, el enfrentarse a los cambios corporales con el aumento de peso y grasa corporal sitúa a la misma en el polo opuesto al modelo social, generando que su autoestima decaiga y se sienta rechazada.



1.4.2 Modelo de ⁷ Levine y Smolack.

Proponen un modelo de interacción de factores en la aparición de los trastornos alimentarios, entre los que están; los hechos precipitantes con relación a la familia, amigos y quienes le rodean, que harán que de cierta manera se presente en el individuo, una de las tres modalidades consideradas por estos autores, en cuanto a la anorexia, quienes definen una continuidad entre lo que denominan dieta no patológica, trastorno subclínico y trastorno alimentario, además afirman que en la continuidad se presentan creencias, actitudes y conductas similares, diferentes en cuanto a la severidad, pero presentan discontinuidad en psicopatología y ajuste social.

1.1.2 Propuesta de un modelo explicativo.

La presión sociocultural tanto hacia la esbeltez como la estigmatización a la obesidad son factores que influyen en la adquisición de los TCA, pero otros factores como: un contexto educativo y un ambiente familiar que sobrevalore estos modelos sociales, una baja autoestima que lleva a la adolescente a la necesidad de ser valorada, falta de

⁷ Profesora de Psicología del Kenya College, Ph. D. en Psicología dedicada al estudio de los trastornos de alimentación.



capacidades de afrontamientos de conflictos, dificultades en el contacto social, y el pensamiento y adopción del modelo de superwoman, también facilitan el desarrollo de la anorexia, ya que estos factores surgen de la presión sociocultural y genera una respuesta a este tipo de trastorno pues crea estrés y angustia en el individuo y una vez instalado el trastorno, este se mantendrá.

1.4.4 Enfoque familiar de Mara Selvini.

Desde el punto de vista sistémico hemos tomado como referente teórico a ⁸Mara Selvini que al estudiar a doce familias con pacientes anoréxicas llegó a conclusiones analógicas, evaluando los modelos comunicativos y agrupando las siguientes y fundamentales reglas:

- Cada miembro de la familia rechaza los mensajes de los demás miembros del sistema; los mismos que pueden ser a nivel de contenido como por ejemplo las burlas, los elogios, los comentarios positivos y negativos en cuanto a su esquema corporal y los mensajes a nivel de relación en donde la adolescente

⁸ **Mara Selvini**, tuvo profunda influencia en el desarrollo de la teoría Familiar, estableció el primer centro de estudio para la familia.



se aísla o hay un acercamiento con cualquier miembro según sus necesidades, lo que pasa con mucha frecuencia en el sistema.

- Todos los miembros tienen dificultad para tomar el rol de líder, pues siendo conscientes el dirigir a una familia es de mucha responsabilidad y muy complicado más aún cuando existe un miembro que demuestra constante preocupación por su esquema corporal y que poco a poco está cayendo en los famosos TCA.
- No se acepta alianza de dos miembros contra un tercer, pues esto genera un ambiente de relaciones conflictivas en el sistema y en el caso de las adolescentes con TCA, se les genera ansiedad y seguirá manteniendo sus hábitos inadecuados de alimentación con el afán de llamar la atención para evitar estas situaciones conflictivas entre los miembros del sistema.
- Ningún miembro se hace cargo de culpa alguna, pues todos son responsables de sus actos y deben aprender a aceptar sus responsabilidades



Para Selvini el síntoma se rebela contra estas reglas del sistema, pues en el caso de la adolescente con anorexia, mientras los padres ponen reglas en cuanto a la alimentación la hija responde según sus necesidades y percepciones lo que en un principio y de manera supuesta genera que la adolescente adquiera una posición de superioridad en cuanto a la relación del sistema, no obstante, la realidad es que la adolescente insiste en las reglas del juego familiar, en el cual el síntoma mantiene la⁹homeostasis del sistema.

1.5 Factores que posiblemente determinan la anorexia.

Actualmente los trastornos de alimentación afectan no solo a los adultos si no también a los adolescentes por lo que se han realizado varias investigaciones sobre las características biológicas, psicológicas y sociales de los TCA, pero aun es difícil determinar las causas de dichos trastornos ya que son multicausales.

Para un mejor estudio es importante conocer algunos factores que influyen en la progresiva obtención de la anorexia.

⁹ **Homeostasis:** proceso cuyo objetivo es mantener el equilibrio del sistema familiar.



1.5.1 Factores predisponentes:

Son aquellos que inducen al sujeto a sufrir un trastorno alimenticio, en especial los aspectos socio culturales ya que la presión a la esbeltez y la estigmatización de la obesidad son causantes de la insatisfacción corporal que llevan a optar medidas como la dieta para cambiar esta situación.

La presión social esta ejercida sobre todo en las mujeres, pero no todas presentan trastornos de alimentación, por lo que se analizara las posibles causas que conllevan a dicho trastorno alimenticio.

1.5.1.1 Causas emocionales y afectivas:

Estos trastornos se pueden presentar en aquellas personas que tienen una forma de respuesta emocional débil, pues se considera a la anorexia como una subforma depresiva, así como también, existe un nivel elevado de ansiedad, producto de las interacciones que realiza el adolescente por medio de su entorno social, es decir, amigos, familia, y sociedad en general con causantes de la



construcción débil que tiene los jóvenes con relación a su autoconcepto.

1.5.1.2 Características de personalidad:

Las personas que sufren de estos trastornos son más inestables emocionalmente, mas condicionables con relación al castigo, a la supresión de reforzadores y presentación de estímulos nuevos, por lo que las personas anoréxicas de cierta manera presentan el trastorno evitador y dependiente.

1.5.1.3 Características familiares:

Los grupos más vulnerables son aquellos con antecedentes familiares de trastorno de alimentación o con referencias de obesidad en la niñez, abuso de alcohol o de otras sustancias, depresión, y maltrato, cabe señalar que hoy en día, la presentación de tales trastornos no es exclusiva de las clases sociales altas, de países desarrollados, o de cierta razas como se mencionaba en la antigüedad, sino



más bien, todos estamos expuestos a influencias internas y externas que facilitara el debilitamiento de la imagen corporal, provocando lentamente un trastorno de alimentación como es la anorexia, sobre todo en adolescentes mujeres.

1.5.2 Factores precipitantes:

Son acontecimientos vitales estresantes, que de cierta manera ayudaran a precipitar el trastorno y entre los más conocidos tenemos:

La propia obesidad del enfermo, obesidad materna, muerte o enfermedad de un ser querido, separación de los padres, alejamiento del hogar, fracasos escolares, casarse, divorcio, perder o empezar un trabajo, tener un hijo, accidentes, sucesos traumáticos, primeras relaciones con personas de sexo opuesto, Etc. La aparición de una de estas circunstancias demanda en el sujeto una capacidad de respuesta de las que muchas veces no cuentan, por lo que se crea un nivel de tensión y puede producir el inicio del trastorno.

1.5.2.1 Dieta:

Es considerada la causa más cercana a la sobreingesta y al trastorno, ya que el hecho de mantener una restricción



con relación a los alimentos, cuando esta se rompe genera en la persona descontrol y culpa por consumir grandes cantidades de alimentos.

1.5.3 Factores mantenedores:

Una vez obtenido y instalado el trastorno, existen factores que intervienen para mantenerlo en la persona.

1.5.3.1 Factores cognitivos y conductuales:

Una vez que se ha llegado a la decisión de mantener un régimen que ayude a adelgazar, esta conducta queda reforzada por un procedimiento conocido como la evitación de la aversión, es decir que, al seguir el régimen, provocar el vomito, usar laxantes o diuréticos, se huye de algo que produce pavor, en este caso el temor a engordar.

Un sistema de creencias se desarrolla y actúa como un molde al que se hace adaptar la información que llega, los datos inconscientes, son desechados o distorsionados a imagen y semejanza de la creencia predominante, es decir que si alguien le hace un comentario sobre su delgadez, este mensaje será cambiado y transformado de tal manera que se le confirmara que aún está demasiado gorda.



1.5.3.2 Afecto negativo

Cuando la persona inicia el proceso de adelgazamiento, mediante las dietas excesivas, uso y abuso de laxantes o diuréticos, ejercicios excesivos, se distrae de otras preocupaciones, a las que no se ve capaz de atender, es decir, la adolescente anoréxica se aísla afectivamente y su vida cotidiana se regula, a tal punto que, la delgadez es su única preocupación ya que la desinhibición alimentaria les gratifica, pues es una forma de lograr el peso ideal, según sus propias apreciaciones.

1.6 Consecuencias.

1.6.1 Sociales.

La anorexia trae secuelas considerablemente riesgosas para las personas que la padecen, en el ámbito social casi siempre una adolescente se aísla para poder desarrollar completamente su patrón de conducta alimentaria, sin ningún tipo de reservas y juzgamiento por parte de la sociedad. Una persona obsesionada en bajar de peso y con su imagen corporal distorsionada, deja en sí, poco



espacio para las amistades y para aquellas actividades que puedan provocar en la adolescente un patrón de vida normal, además se debe considerar que una paciente con anorexia, no solo se ha apartado del intercambio social permanente en la vida cotidiana, si no también, significa un estancamiento en su desarrollo social a raíz de su preocupación por su enfermedad, privándose del tiempo que más bien debería estar en plenitud de interacción social que es la base esencial para que las adolescentes busquen su identidad y fortalezcan la imagen de sí mismos.

1.6.2 Psicológicas.

Ya en ámbito psicológico las personas que tienen trastornos alimentarios, suelen identificar su autoestima con la de su cuerpo, varios estudios demuestran que el grado de satisfacción corporal o autoestima física están asociados con la autoestima en general, por lo que las personas con Anorexia, tienen una autoestima extremadamente baja, pues se consideran malas, despreocupadas, temen al rechazo y abandono y tiene más alterada la percepción y valoración corporal.



Estos constantes pensamiento negativos hacia sí misma; la distorsión del pensamiento es más evidente en personas que sufren anorexia, ya que la misma repercute en exageraciones y generalizaciones de su visión del propio cuerpo, aparecen sentimientos tales como: la depresión, ansiedad, fobias, rituales, compulsiones etc. Por tratar de alcanzar el cuerpo ideal su carácter varía, ya que se muestran más susceptibles; se dan cambios repentinos de su estado de ánimo perdiendo el interés por lo que lo rodea. Su capacidad de concentración se ve afectada por lo que les impide entender o razonar correctamente sobre su vida y su situación de adelgazamiento progresivo.

1.6.3 Biológicas.

La anorexia trae consigo también diversas consecuencias biológicas, en el cual el trastorno es multisistémico: se presentan cambios significativos en la masa muscular, que lleva a dolores musculares debilidad y alteraciones en sistema cardiovascular (bradicardia, y arritmia). La fatiga la intolerancia al frío se relaciona mas con los de tipo metabólico, cambios hormonales se reflejan en la amenorrea. El retardo en desarrollo sexual y el retardo en



el crecimiento y el desarrollo esquelético. (Alarcón y otros, psiquiatría 2da edición,)

Entre las ya mencionadas consecuencias en el ámbito biológico, se suman las siguientes que tienen la misma importancia y detallamos a continuación:

Daños cerebrales:

- Neurológicos, calambres y hormigueos
- Bajo nivel de leptina (proteína) que regula el apetito

Problemas gastro-intestinales:

- Flatulencia y estreñimiento
- Dificultad en el vaciamiento gástrico y reducción estomacal

Daños cardíacos:

- Considerable disminución del tamaño del corazón
- Prolapso de la válvula mitral y derrame pericárdico
- Bradicardia e hipertensión
- Arritmias
- Baja presión arterial

Daños en los huesos:



- Disminuye la masa ósea a causa de la pérdida de la menstruación, de minerales y de un alto porcentaje de hormonas tiroideas en sangre.
- En los casos de anorexia a temprana edad puede producirse un freno en el crecimiento.

Daños visibles:

- Amenorrea
- Aparición de vellos finos y largos en espalda, antebrazos, muslos, cuello y mejillas
- Sensación de frío constante
- Las palmas de las manos y las plantas de los pies tienen una coloración amarillenta
- Las uñas se quiebran y se cae el cabello
- Pueden verse edemas periféricos en la zona de la boca, problemas dentales
- Anemia profunda

Son muchas las alteraciones orgánicas que pueden quedar en forma permanente como consecuencia de un trastorno alimentario severo, las secuelas de la anorexia nerviosa son tanto más frecuentes cuanto mayor ha sido el tiempo de evolución de la enfermedad, pues las consecuencias de la misma pueden ser nefastas para la persona que padece esta enfermedad o trastorno alimentario. La peor sin duda,



es la muerte luego de un proceso de deterioro psíquico y físico, en el cual la persona pierde peso de forma impresionante, llegando a la desnutrición.

Debido a la gran fuerza que hoy en día está tomando, este trastorno, se debe concientizar a las y los adolescentes sobre los riesgos que corren al realizar dietas y ejercicios excesivos con el afán de perder peso para lograr el cuerpo perfecto, esto se puede conseguir si la autoestima en las adolescentes está bien estructurada, ya que está a su vez, es uno de los principales elementos que se deben tomar en cuenta, para poder determinar el nivel de aceptación de los jóvenes dentro de su entorno y ambiente social.

Los mismos adolescentes se encargan de construir su propia identidad desde los primeros años de vida, cobrando mucha significación este proceso, durante la pubertad; evitando así problemas de autoconcepto que distorsionan y debilitan su imagen, que les puede llevar a patologías tales como la anorexia, la cual se puede contrarrestarse enseñando a los adolescentes a aceptarse, quererse y valorarse como seres humanos.



CAPITULO 2

“AUTOCONCEPTO”

El autoconcepto ha sido un factor de múltiples estudios a lo largo de la historia, de su valor, como uno de los constructos más complejos que tiene cada ser humano en su proceso de socialización e interacción con su medio ambiente. Cada ser humano en el transcurso de su niñez y adolescencia, crea y construye una imagen de si misma, aunque no estemos plenamente conscientes de ello, se refleja en la idea que tenemos de nosotros, de quienes somos como personas, y cuan valiosos somos con respecto a los demás. La persona, mientras va creciendo va forjando su personalidad y su autoconcepto, ya sea dentro del ambiente escolar, familiar y con la sociedad en general, esta última impone modelos estéticos que son interiorizados fuertemente por los adolescentes, trayendo consigo repercusiones de índole psicológicas y emocionales.

En este capítulo trataremos el tema del autoconcepto, como uno de los factores determinantes en la valoración del individuo, sobre todo, en cómo se siente y como le ven



los demás; destacaremos las definiciones de varios autores referentes al tema y se elabora una definición propia de la misma; a su vez resaltaremos sus dimensiones y su importancia en la vida de cada ser humano; enfatizaremos en el cómo construyen los adolescentes su autoconcepto con relación al ambiente escolar, familiar y social, y del cómo estos factores conlleva a crear en las adolescentes valoraciones positivas y negativas del autoconcepto, sobre todo en cuanto a la apreciación del propio cuerpo y del cómo me ven.

Es importante destacar que en el transcurso de esta investigación se podrá identificar los elementos más representativos como factores determinantes de la anorexia y del cómo el autoconcepto está directamente relacionado con los ya conocidos trastornos de conductas alimentarias. (TCA)

2.1 ¿Qué es autoconcepto?

El autoconcepto ha sido objeto de múltiples estudios ya sea en el campo: filosófico, sociológico y psicológico; en estos últimos años se ha dado vital importancia al auto concepto de los individuos en el campo de la psicología, la misma que ha llegado a ubicar a esta noción en un lugar esencial para la explicación del comportamiento humano. Cabe



destacar que existe un estudio muy extenso con relación al autoconcepto, por ello ponemos a consideración algunas definiciones propuestas por algunos autores referentes al tema.

El precursor de los estudios del autoconcepto fue ¹⁰Williams James el mismo que señala que se puede distinguir dos dimensiones dentro del Self (o persona), el sí mismo o Yo, como conocedor, pensador, agente de conducta; y el sí mismo o Mi, del que tenemos conocimiento, “la suma total de cuanto un hombre puede llamar suyo”. Mientras tanto para ¹¹Carl Rogers, el auto concepto está compuesto de aquellas percepciones y valores consientes de ‘mí’ o ‘yo’, algunas de las cuales son un resultado de la propia valoración por parte del organismo de sus experiencias, y en algunos casos fueron introyectadas o tomadas de otros individuos significativos o importantes.

¹²(Rosenberg, 1979). Define al autoconcepto como “el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo. Pensamientos y sentimientos

¹⁰ **William James** (11 de enero de 1842 fue un filósofo y psicólogo estadounidense).

¹¹ **Carl Ransom Rogers** (8 de enero de 1902, influyente psicólogo en la historia estadounidense, fundador del enfoque humanista).

¹² **Dr. Morris Rosenberg**, sociólogo, definió y elaboró la escala de autoestima.



que, consecuentemente, permiten diferenciar dos componentes o dimensiones de los mismos: los cognitivos y los evaluativos”

¹³L´Ecuyer (1981, p. 32) incorpora la dimensión social y define el autoconcepto como “conjunto de rasgos, de imágenes y sentimientos que el individuo reconoce como formando parte de sí mismo, conjunto influido por el entorno y organizado de manera más o menos consciente”.

En definitiva el autoconcepto es el resultado de una interacción constante con nuestro entorno, la misma que se va forjando durante los primeros años de vida, en donde su punto determinante es la adolescencia , la misma que presenta cambios de índole físico, intelectual, social y afectiva; la misma que nos permitirá buscar una individualidad, descubrir nuestras capacidades, forjar nuestro yo social, reconocernos tanto física como psíquicamente y así poder construir una imagen mental de nosotros mismos con defectos y virtudes, diferenciándonos de los demás y del medio que nos rodea.

¹³ **L´Ecuyer, René.** Realizó estudios detallados de las nociones y del concepto de sí mismo.



2.2 Dimensiones.

Refiriéndose a las personas adolescentes, Strang citada por Rice (1997), identificó cuatro dimensiones básicas del yo.

2.2.1 Autoconcepto general, que consiste en la percepción global que el adolescente y la adolescente tienen de sus capacidades, su estatus y de los roles del mundo externo.

2.2.2 Autoconceptos temporales o cambiantes, influidos por las experiencias actuales; por ejemplo, el comentario crítico de un profesor o profesora puede producir un sentimiento temporal de minusvalía.

2.2.3 Yo social, su yo en las relaciones con las demás y el yo al que las otras personas reaccionan. Una influencia importante sobre el autoconcepto, es la forma en que se sienten las adolescentes y los adolescentes en los grupos sociales.

2.2.4 Yo ideal, esas imágenes proyectadas pueden ser realistas o no. Sí Imaginan ser lo que nunca serán, puede conducirlos a la frustración y el desencanto. En otras ocasiones, pueden proyectar una imagen idealizada y luego se esfuerzan por convertirse en esa persona. Quienes disfrutan de una mayor salud emocional, suelen



ser aquellas personas cuyo yo real se aproxima al yo ideal proyectado y quienes pueden aceptarse como son.

Como podemos darnos cuenta, estas dimensiones básicas del yo propuestas por Strang; son constructos elementales de los adolescentes, en donde fijan su propio autoconcepto a raíz de las experiencias externas e individuales que ellos mismo van asimilando durante la niñez y en el transcurso de la adolescencia.

2.3 Autoconcepto y adolescencia

Los seres humanos interactuamos constantemente con nuestro entorno, cada uno de forma diferente acogiendo experiencias desde los primeros años de vida, en la que cada individuo va construyendo la visión de sí mismo, a partir de esas experiencias dadas por su entorno y de la valoración que recibe de las personas importantes de su medio social. La adolescencia se presenta como una etapa de grandes cambios de índole biológico, psicológico y social, tal es así, que en la pubertad es más notorio dichas experiencias, las mismas que son vitales para que las personas construyan su propio autoconcepto, y a su vez, se sientan identificados como seres únicos y diferentes de los demás; aquí el adolescente va adquiriendo un mejor



conocimiento de sí mismo, se forma una opinión más ajustada de su personalidad y se preocupa por conocer los rasgos que le definen.

Los cambios fisiológicos, las relaciones familiares, la relación con los pares del mismo y distinto sexo, el crecimiento cognitivo o intelectual e identidad personal. Todos estos cambios, en el transcurso de la adolescencia, implican aumentos graduales de la conciencia de sí mismo. Las y los jóvenes deben ir reelaborando su propio autoconcepto para adecuarse a cambios físicos inesperados, y a una posición social diferente a la que tenía durante la niñez. (Arantzazu Rodríguez Fernández. los jóvenes experimentan malestar psicológico; 02/15/2010.)

La mayor preocupación que se da en los adolescentes en esta etapa, es la del atractivo físico, el cómo me ven los demás y si soy aceptado por ellos; el cual es un determinante fundamental en el proceso de autodefinición del autoconcepto; es decir el atractivo físico es fundamental en el bienestar personal especialmente durante la juventud. Numerosos estudios dan valor a esta insatisfacción corporal con respecto a los trastornos de conducta alimentaria; es muy amplio el número de adolescentes sobre todo mujeres que se muestran poco



satisfechas con su imagen corporal, que viene a ser el principal síntoma de la anorexia nerviosa.

El autoconcepto forjado durante la juventud desempeña un papel importante en el funcionamiento psicológico de todas las personas, por ende, implica considerar la conducta del individuo, no solo a través de la perspectiva interna de la persona, sino también desde la perspectiva externa del sujeto de cómo actúa y se comporta; es importante destacar que en la juventud, durante el proceso de elaboración del autoconcepto, se da mayor importancia al reconocimiento y aceptación por parte de los demás, sobre todo de aquellos con los que interactúa constantemente, hablamos de los amigos/as, familia y sociedad.

2.4 Autoconcepto y Ambiente familiar

Conforme los jóvenes van sobrellevando su adolescencia van formando y construyendo su autoconcepto; aquí es donde la interacción familiar, se presenta como uno de los factores más influyentes en la formación de la misma, ya que a los adolescentes se les va incorporando valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser acertados y



muchas veces equívocos. Una adolescente al estar rodeado por las interacciones múltiples que presenta la vida en familia, hará que entre en conflicto consigo misma, buscara la mejor forma de individualizarse, de relacionarse con los demás , de ser auténticos y de superar situaciones adversas que se presenten durante este cambio.

Los individuos son decisivamente marcados y socializados por su familia. En otras palabras, cada familia se presenta unilateralmente como panorama en el que los mapas internos, la autoestima, las máximas de conducta y las expectativas, derechos y deberes de sus miembros individuales son interiorizados perpetuados y modificados en una variedad de sentidos. (¹⁴Stierlin y ¹⁵Weber 1997)

El autoconcepto, depende del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que este nos brinda; la violencia familiar puede provocar en la niñez trastornos psicológicos emocionales y físicos, produciendo dificultades en su desarrollo y en la construcción de a su autoconcepto, provocando una inadecuada adaptación y mas aún cuando

¹⁴ **Helm Stierlin** es uno de los pioneros en el desarrollo de la terapia de familia en todo el mundo.

¹⁵ **Maximilian Carl Emil Weber** (Érfurt, 21 de abril de 1864 – Múnich, 14 de junio de 1920), considerado uno de los fundadores del estudio moderno, antipositivista, y de la sociología.



estos niños llegan a la etapa mas vulnerable que es la adolescencia.

Como seres humanos formamos parte de una sociedad, la misma que cumple una función muy importante ya que a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, pues el nivel de autoconcepto de una persona esta en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida, por lo tanto una persona con autoconcepto negativo, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades. (Carola autoestima-motivación, monografías.com 03/12/2010)

El individuo al ser parte de una sociedad, es un ser adaptable a nuevos cambios; la interacción familiar durante la infancia tendrá una nueva visión cuando el niño se enfrente a nuevas formas de socialización, la mismas que provocara en el nuevas perspectivas de la realidad que el percibe, es decir, un niño al ingresar a la escuela se debe adaptar a una nueva situación de interacción y a un entorno totalmente diferente al que tuvo en su niñez, ya



que encontrará algunos factores determinantes que influenciarán de forma positiva o negativa en la construcción, elaboración y desarrollo de su autoconcepto.

2.5 Autoconcepto y Ambiente escolar

El ambiente escolar que favorece las experiencias de autonomía del niño incide favorablemente en su adaptación, ajuste a la escuela y sobre todo en su autoconcepto. Las evaluaciones realizadas por los compañeros y los profesores predicen cambios en la competencia autopercebida de los niños a lo largo del año académico, además las evaluaciones de estas personas significativas inciden sobre el autoconcepto, pues los niños que se encuentran con bajos niveles de competencia académica autopercebida, tienen profesores que esperan poco de ellos, perciben esta situación con presión y tienen pocas expectativas sobre su propio rendimiento académico futuro. (Ryan y Grolnick, 1986)

Por lo tanto los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo, debido a que la mente del niño esta llena de imágenes, las mismas que son de tres dimensiones, en primer lugar, se



relaciona con la imagen que tiene de sí misma, ya que puede imaginarse a sí mismo como una persona que puede llegar a triunfar o por lo contrario, el niño puede tener la impresión de ser una persona de poco valor, con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en alguna área de su actividad, en segundo grupo de imágenes se vincula con la opinión que el niño tiene de sí mismo en relación con otras personas; puede considerar que sus valores, sus actitudes, su hogar, sus padres, el color de su piel o su religión, son la causa de que se lo mire con temor, desconfianza y disgusto, o que se lo trate con interés, pues la imagen que cada niño tiene de sí mismo se forma a través del reflejo de las opiniones de los demás.

Finalmente tenemos las imágenes que se vinculan con la imagen de sí mismo, tal como desearía que fuera, si la distancia entre estas dos imágenes, como se ve realmente y la imagen idealizada, no es grande, de modo que a medida que crece y madura pueda alcanzar la asimilación de estas dos imágenes, se puede decir que se acepta a sí mismo como persona o al contrario al no alcanzar este grado de madurez al llegar a la adolescencia se percibe como un individuo lleno de defectos, rechazado y porque no decirlo desgraciado.



En las instituciones, generalmente se suele elegir a las hadas madrinas, reinas del colegio, sin darse cuenta que es una manera más de impulsar el deterioro del autoconcepto, pues las participantes por lo general deben ser esbeltas y agradar al público; en estas situaciones las adolescentes sienten con mayor intensidad el rechazo y desaprobación de quienes le rodean y su autoconcepto cada vez se va empobreciendo más, lo que le lleva a buscar medidas para que los demás la acepten y no se burlen de ellas.

Este debilitamiento del autoconcepto cobra mayor importancia, con la influencia constante que nos ofrece la sociedad, la misma que ha ido fijando un estándar de belleza cada vez más exigente, especialmente en mujeres que desean triunfar y conseguir éxito en su vida. Las adolescentes que se preocupan por su imagen corporal se encuentran bombardeadas por información equivocada de la belleza, pues son la sociedad y los medios de comunicación quienes incitan a la búsqueda del cuerpo ideal.



2.6 Autoconcepto y Sociedad.

La adolescencia lleva consigo una gran cantidad de cambios en todos los aspectos de la vida del individuo, se produce una gran expansión e intensificación de las emociones cuando el adolescente amplía sus actividades en busca de experiencias y conocimientos, pero al mismo tiempo adopta una actitud defensiva contra las posibles consecuencias, normalmente es un periodo de esperanzas e ideales, de anhelos que a menudo están separados de la realidad; existe apasionamiento por asuntos que las personas mayores consideran de poca importancia, como en muchos casos es la apariencia física, concretamente la imagen corporal. (biblioteca.utec pdf, anorexia 12/03/2010)

Como sabemos los países desarrollados son sociedades de consumo, lo que agrava más los problemas de autonomía, identidad y conductas alimentarias de los adolescentes; los mismos que se encuentran inmersos a una vasta gama de exigencias y expectativas que plantea el mundo moderno y no es de extrañar, que sean las mujeres quienes se ven más fuertemente afectadas por la forma de presentar modelos de belleza, logrando en las adolescentes un autoconcepto deficiente que las lleva



construir una imagen débil de sí mismas, provocando patologías, como es el caso de la anorexia.

Antes, este tipo de trastornos era considerado propias de los estratos sociales medio-altos, ahora está totalmente comprobado que se puede presentar en cualquier estrato social. El afán de perfeccionismo en las adolescentes, con lleva a una ansiedad por la búsqueda del cuerpo ideal, producto de una alta insatisfacción corporal, derivada de una vasta gama de agentes influyentes, que las mujeres asumen en su vida cotidiana.

La publicidad es una de las técnicas que permite acercar el producto al consumidor, por lo que se han identificado dos tipos de publicidad: descriptiva y afectiva – emotiva en la primera se informa y persuade describiendo las características del producto, en la segunda deja de lado la descripción para intentar gustar y convencer subjetivamente a las personas. (Phillip Myers y Frank Bicocha, 1992)

Uno de cada 11 comerciales tendrá un mensaje directo sobre belleza y cuerpo ideal, se observa que la publicidad ejerce influencia en la percepción de Imagen Corporal de



cada persona, no solamente por medio de comerciales sino también promoviendo certámenes de belleza donde exaltan la perfección y la esbeltez; a su vez, existen otros medios como revistas e Internet que promueven tips de belleza, cirugías entre otro.

Las mujeres son quienes se preocupan por ser aceptadas, por la valoración y opiniones que tengan los demás acerca de ellas, cuando una mujer se preocupa demasiado por su peso, teme al rechazo a la burla, y su autoconcepto día a día se deteriora con gran rapidez, generando ansiedad lo que muchas de las veces les lleva a tomar medidas para controlar esta situación, las mismas que consisten en realizar dietas, ejercicio excesivo, consumo de laxantes y diuréticos, los mismos que por lo general están promovidos por los medios de comunicación ya sean televisivos, por revistas, e Internet, influenciando de cierta manera a una posible adquisición de ¹⁶TCA, como es en este caso la Anorexia.

¹⁶ TCA: Trastornos de Conducta Alimentaria



2.7 Autoconcepto positivo y Negativo

En los adolescentes el autoconcepto es el rasgo de personalidad que mayor relación mantiene con los TCA y está muy documentada la relación que guardan con otras características: el perfeccionismo, el miedo a madurar, la ansiedad y la desconfianza interpersonal. Los diferentes factores aquí tratados, determinaran si los adolescentes, al estar en constante interacción con en el mundo bio-psico-social, podrán definir si su autoconcepto es positivo o negativo, es decir, para algunos adolescentes, estos factores tendrán mayor incidencia que otros, las cuales se modifican o permanecen dependiendo el entorno en el cual se desenvuelva.

2.7.1 Autoconcepto positivo.

Cuando hablamos de autoconcepto positivo en los adolescentes nos referimos a que esta es imprescindible no solo para la satisfacción individual, sino también para un funcionamiento eficaz en sociedad. Existe evidencia de la importancia, especialmente en adolescentes, de un autoconcepto positivo para su buen desempeño, ya sea familiar, educativo, y emocional ; para que sus habilidades sociales sean optimas y puedan relacionarse de forma natural con su entorno social; para que construyan su propia identidad e individuación.



Autores como (Stierlin y Weber 1997) destacan la importancia de la individuación como proceso fundamental para alcanzar un correcto y estable autoconcepto; para ello ponen de manifiesto los puntos clave que se deben tomar en cuenta para una correcta realización personal, las mismas que se detallan a continuación:

- Ser capaz y estar dispuesto a trazar fronteras internas y externas, distinguiendo claramente entre mis percepciones, mis deseos, mis fantasías, mis derechos y mis deberes (particularmente los relacionados con mi cuerpo y sus necesidades), con la de los demás.
- Ser capaz y estar dispuesto a definir y alcanzar satisfactoriamente metas y objetivos propios que difieran de los declarados deseables por el medio.
- Ser capaz y estar dispuesto a aceptar una amplia gama de aspectos contradictorios y a menudo penosos de sí mismo, y resistir la tensión producida por la ambivalencia.
- Ser capaz y estar dispuesto asumir responsabilidad por la propia conducta.



Hay un completo acuerdo al considerar que la percepción de sí mismo -intereses, valores, resultados académicos, valoración y aprecio de los demás respecto a las propias cualidades- influyen en el construcción de un autoconcepto personal positivo o negativo, y a la inversa, el autoconcepto positivo o negativo incide en los resultados académicos, en la adaptación a situaciones nuevas, en el aprecio a su propio cuerpo, habilidades y comportamiento social.

El autoconcepto es uno de los más importantes resultados del proceso socializador y educativo, ya que proporciona pautas para interpretar la experiencia; es el marco de referencia sobre la base del cual se organizan todas las experiencias, pues el significado y valor de la realidad dependen, en gran parte, de cómo la persona se ve a sí misma; según el concepto que de sí misma tenga la persona interpretará la realidad; por esto es necesario tener un autoconcepto positivo para una conveniente adaptación del sujeto, para la felicidad personal.

2.7.2 Autoconcepto negativo.

Durante la pubertad, los y las adolescentes con autoconcepto negativo sentirán inseguridad, sentimientos



de fracaso, insatisfacción por su imagen física; que traen consigo alteraciones de orden conductual, manifestándose en un trastorno de la conducta alimentaria, que posibilitara el rechazo rotundo a la imagen corporal que actualmente posee.

En muchos de los casos de autoconcepto negativo, intervienen elementos que facilitan el debilitamiento progresivo de lo ya fijado por los adolescentes, es decir en cuanto a la imagen corporal, las personas que frecuentemente interactúan con el adolescente son las que más influyen, en la normativa y visión del cuerpo perfecto, pues en algunos casos hacen comentarios humillantes a los y las adolescentes en cuanto a su esquema corporal, en otros casos los mensajes son más explícitos, pues conjuntamente con la adolescente realizan dietas, o apoyan y alientan a la adolescente en las actividades para perder peso.

El autoconcepto es un elemento de la personalidad del adolescente que mayor relación mantiene con los TCA, ya que cada ser humano tiene la necesidad de tener un modelo de Imagen Corporal, desde la infancia y con mayor



intensidad en la adolescencia, en donde los medios publicitarios ejercen un alto grado de influencia en esta etapa, pues las dimensiones corporales de la mujer han sido valoradas de distintas lo que genera una presión, pues quienes enmarcan con los modelos que la sociedad presenta, se sienten bien y se valoran positivamente, mientras que las mujeres que no se encuentran en esta situación se sienten desgraciadas y poseen un autoconcepto negativo.

El autoconcepto juega un papel muy importante dentro de la vida de cada ser humano, pues el sentirse valorado, respetado y aceptado, ayuda a que cada individuo se sienta como un ser capaz de lograr todos los retos que se presenten a lo largo de su vida, pero sobre todo, para que crea y autovalore a sí mismo. A su vez es importante destacar el valor que los adolescentes dan a su imagen corporal en el transcurso de su niñez y pubertad; el cómo me ven los demás, es parte esencial en el constructo del autoconcepto, las cuales están estrechamente vinculadas entre sí, y que estas son asumidas por los jóvenes de manera diferente según su contexto.



CAPITULO 3

“IMAGEN CORPORAL”

El constructo del autoconcepto se va forjando durante los primeros años de vida y la imagen corporal constituye un elemento fundamental en la vida de las personas sobre todo en el transcurso de la adolescencia, por ende la valoración que se le dé a la misma durante la pubertad ha sido preocupación constante a lo largo de la historia; hoy por hoy, la ansiedad por alcanzar el cuerpo y la belleza ideal a repercutido en los adolescentes, sobre todo en aquellos que tienen un auto concepto debilitado, que dificultan el desenvolvimiento natural de los adolescentes.

Es fácil darse cuenta que la imagen corporal, se ha constituido en una de las mayores preocupaciones de las adolescentes mujeres, sobre todo durante los inicios de la pubertad en donde los jóvenes concentran su atención en el atractivo físico, y las chicas en tratar de conseguir la perfección a pesar de que esta no se alcance. Los elogios, las críticas, y las valoraciones que se hagan por parte de las personas y de la sociedad en si; hará que los adolescentes tomen para sí mismos, formas de vida totalmente inadecuadas.



Siguiendo la temática anterior analizaremos las aportaciones de Bandura, las cuales nos permitirán conocer más detalladamente la adquisición de la imagen corporal desde la niñez hasta la adolescencia y de cómo la teoría social es un elemento básico para la comprensión de la imagen corporal. A su vez analizaremos las aportaciones contemporáneas de Bruch, Slade, Rusell, Pruzinsky y Cash; en cuanto a las líneas de estudio de la imagen corporal, en función con la adolescencia y la influencia de la sociedad en la formación de la imagen ideal, con un predominio notorio en las mujeres y del como estos elementos crean un autoconcepto negativo que llevan desmesuradamente a la adquisición de los mencionados trastornos de conducta alimentaria. Recordemos que una autoestima baja afectará la sensación interna de seguridad y de bienestar psicológico por lo que el funcionamiento social será inadecuado.

3.1 Antecedentes.

En estos últimos años la imagen corporal a cobrado un mayor auge sobre todo en las sociedad mas desarrolladas,



que dan vital atención a la percepción del cuerpo y la imagen real que esta conlleva para alcanzar cierto grado de aceptación y éxito social, a la mujer ideal siempre la han mostrado bella, cambiando la interpretación según los momentos; como sucedió, por un lado, a los finales de los cuarenta y principios de los cincuenta cuando se consideraba a las mujeres perfectas a aquellas de curvas bien pronunciadas, exuberantes pechos, caderas amplias, y por otro lado, en 1965, aparece en la revista Vogue una modelo que promovió una imagen de debilidad femenina, asexuada y hambrienta, su enflaquecimiento hoy común, era por aquel entonces chocante, pero siempre se impuso instantáneamente, mientras que en los noventa se establecen diferentes modelos de belleza, que dan otra perspectiva del cuerpo ideal,

No es de extrañar que en sociedades modernas, en donde se magnifica la importancia sobre la belleza y la juventud, aumente la preocupación por la apariencia física por parte de los adolescentes. Las presiones sociales que se dan durante la pubertad, provocan que los jóvenes ya en la etapa de la búsqueda de la propia identidad, presenten altos grados de insatisfacción de su imagen corporal, la



misma que constituye una parte fundamental en el autoconcepto de cada ser humano.

La influencia de los medios de comunicación, las presiones sociales, y el entorno individual de cada persona, son entre otros factores determinantes en como sobrellevar una imagen ideal del propio cuerpo, que en muchos de los casos es difícil alcanzar dicho modelo auto-impuesto por la sociedad.

3.2 Definiciones:

La imagen corporal fue descrita por ¹⁷Schilder (1935) como "la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo; es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta" (p. 46).

Banfield y McCabe (2002) definen la imagen corporal como una representación mental que tienen los individuos del tamaño y forma de su cuerpo, la cual está influenciada por una variedad de factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos. La imagen corporal incluye

¹⁷ **Schilder Paul Ferdinand** (1886-1940) Psiquiatra y psicoanalista norteamericano, es conocido como creador de la noción moderna de imagen del cuerpo,



aspectos de percepción, cognitivos, afectivos y conductuales. (Nieves, revista electrónica de psicología social) 03/02/2010

Para Pruzinsky y Cash (1990), la imagen corporal que cada individuo tiene es una experiencia fundamentalmente subjetiva, y manifiestan que no tiene porque haber un buen correlato con la realidad. Este concepto amplio de imagen corporal, tiene las siguientes características:

- 1.- Es un concepto multifacético.
- 2.- La imagen corporal está interrelacionada por los sentimientos de autoconciencia.
- 3.- La imagen corporal está socialmente determinada. Desde que se nace existen influencias sociales que matizan la autopercepción del cuerpo.
- 4.- La imagen corporal no es fija o estática, más bien es un constructo dinámico, que varía a lo largo de la vida en función de las propias experiencias, de las influencias sociales, etc.
- 5.- La imagen corporal influye en el procesamiento de información, la forma de percibir el mundo está influenciada por la forma en que sentimos y pensamos sobre nuestro cuerpo.



6.- La imagen corporal influye en el comportamiento, y no sólo la imagen corporal consciente, sino también la preconscious y la inconsciente.

En el marco de los trastornos alimentarios se define la imagen corporal como la representación mental de diferentes aspectos de la apariencia física formada por tres componentes, el perceptivo, el cognitivo- afectivo y el conductual; la alteración de la imagen corporal supone un desequilibrio o perturbación en sus componentes. (Fernández. Hábitos alimentarios e imagen corporal 23/01/2010)

Partiendo de estas aportaciones conceptuales nos vemos en la necesidad de elaborar un concepto más generalizado sobre el tema. En definitiva la imagen corporal es considerada como la visión física y estética de nuestro cuerpo, valoraciones que son construidas durante la niñez y adolescencia, en base a factores perceptuales, sociales, y psicológicos, que pueden ser modificados y formados acorde a modelos que ejercen presión constante sobre la visión del cuerpo ideal; cabe destacar que los modelos que más influencia tienen sobre todo en las mujeres son los medios de comunicación y la presión constante que ejerce la sociedad.



3.3 Aportes teóricos.

Para sustentar teóricamente, sobre la construcción de la imagen corporal, nos hemos centrado en la teoría de ¹⁸Albert Bandura sobre el Aprendizaje por Medio de la Observación, donde se adquiere un modelo a seguir.

3.3.1 Albert Bandura

Las ideas de Bandura son mejor conocidas por su énfasis en el proceso de aprendizaje por medio de la observación o el ejemplo, ya que señala que en gran parte de la conducta del individuo es aprendida a través de la observación, ya sea en forma directa e indirecta por lo que en su investigación destaca los siguientes procesos de aprendizaje en el individuo:

3.3.1.1 Proceso de atención:

Los modelos presentados por la sociedad, en algunos casos son más significativos y por tanto imitados con más facilidad, ya que según Bandura la internalización de estos modelos fija en los individuos diversos tipos de actividades a las que se encuentra expuestos, cobrando mayor influencia las actividades relacionadas con la imagen

¹⁸ **Albert Bandura**, psicólogo norteamericano, da importancia a los procesos mentales internos (cognitivos) así como la interacción del sujeto con los demás.



corporal, pues al ser parte de la sociedad, los medios televisivos destacan una amplia variedad de modelos a seguir como son: actrices, actores, cantantes etc. Que en su mayoría se presentan atractivos, esbeltos, y que denotan éxito proveniente de su aspecto físico, siendo los adolescentes los más influenciados pues están bombardeados de información en relación a la búsqueda del cuerpo ideal.

3.3.1.2 Proceso de retención:

Cuando los adolescentes se ven altamente saturados de información ya sea por medios visuales o auditivos resaltando imágenes corporales ideales, generalmente no se dan respuestas inmediatas, sino posteriormente se las utiliza como guía para otras ocasiones, es decir, la información más tarde será asimilada y la adolescente fijara como meta alcanzar la figura estética del modelo que retuvo en el proceso de retención y asimilación, en la cual los medios serán de gran influencia, puesto que todos los productos y anuncios publicitarios para perder peso que la adolescente observe serán puesto en marcha cuando esta trate de cumplir su meta establecida sin importar su salud física y emocional, sino simplemente su deseo insaciable



de alcanzar la figura de ese modelo que en algún momento incorporo en su esquema mental.

3.3.1.3 Reproducción Motora:

Con el afán de imitar a su modelo, el individuo pasa de una representación simbólica a acciones que facilita el alcance de la meta previamente establecida, es decir, que los adolescentes buscaran medidas para alcanzar el cuerpo ideal, a través de conductas y patrones de vida que le ayudara a conseguir el cuerpo ideal, conductas que se verán reflejadas en dietas y ejercicios excesivos, utilización de diuréticos y laxantes, pues en este proceso se remplazan las imágenes del esquema mental por acciones.

Muchas de las veces con las exigencias de la sociedad y la constante influencia de los medios de comunicación, la mujer empieza a desvalorarse, pues su autoestima disminuye de manera progresiva, están pendientes de las personas cuyas características corporales, son como las que ella desearía tener , suelen sentirse amenazada por personas del mismo sexo que consideran atractivas/os, especialmente si no las conoce y peor aún toman los comentarios externos sobre su imagen corporal, como



burlas y nunca ven como comentarios positivos acerca de su propio cuerpo, pues siempre pensara que no se ve lo suficientemente bien y buscará la forma de arreglar esta situación (biblioteca.utec.edu.sv) 02/02/2010

Para un mejor análisis de la imagen corporal, hemos citado a varios autores como referentes teóricos para nuestra investigación tales como; Bruch, Slade, Rusell, Pruzinsky y Cash que afirman lo siguiente referente a lo que es la imagen corporal.

Bruch en sus diferentes estudios sobre los TCA, es la primera investigadora que pone énfasis en la posible alteración de la imagen corporal, puesto que afirma que la anorexia nerviosa tiene tres características principales; el sentimiento de incapacidad personal, la incapacidad para asimilar información de su propio cuerpo y finalmente la alteración de la imagen corporal que es la sobrestimación del esquema físico, es decir, nuestro cuerpo cobra un tamaño desproporcionado con relación a su dimensión y estructura real.

Según las aportaciones de **Slade y Rusell**, 1973, sugiere tres grandes líneas de estudio con relación a la imagen corporal que son:



a.- Estudiar el peso de las alteraciones de la imagen como causa de los TCA.

b.- Dilucidar hasta qué punto una alteración de la imagen corporal es un síntoma visible o no visible

c.- Cómo se podría evaluar la imagen corporal y estas alteraciones que se presumían claves en los ¹⁹TCA.

Slade y Rusell, proponen estas alternativas como puntos de partida para el correcto entendimiento de la imagen corporal y su relación directa con los TCA; es importante decir que resulta imposible una medición exacta sobre la percepción que tienen los adolescentes acerca de su imagen corporal, pero si hay como dilucidar ciertos parámetros y elementos que influyen en las alteraciones de la conducta alimentaria, es por ello, que para entender más a fondo el término de imagen corporal, hemos citado las aportaciones de ²⁰**Pruzinsky y** ²¹**Cash** (1990), quienes proponen la existencia de varias imágenes corporales interrelacionadas.

¹⁹ **TCA:** Trastornos de Conducta Alimentarias

²⁰ **Pruzinsky Thomas**, Ph.D Profesor de Psicología de la Universidad de Quinnipiac, EE.UU, autor de del libro Imagen corporal: “Manual de teoría, investigación y práctica”

²¹ **Thomas F. Cash**, Ph.D Pionero en la psicología de la apariencia física. Él es profesor emérito de psicología en la Universidad Old Dominion en Norfolk, Virginia.



- Una imagen perceptual que en la adolescencia hará hincapié en los aspectos perceptivos con respecto a su propio cuerpo, incluyendo información sobre tamaño y forma del cuerpo y sus partes, es decir, que la adolescente dará vital importancia, a la forma y tamaño de su esquema corporal, siguiendo los modelos y patrones de belleza que la sociedad hoy en día ha incorporado; pues una mujer bella es aquella, cuya imagen corporal, demuestra delgadez. En las mujeres adolescentes esta imagen perceptual se va elaborando según los modelos que la adolescente ha incorporado para alcanzar el cuerpo deseado.

- Una imagen cognitiva positiva elaborada desde la niñez y con mayor repercusión en la adolescencia, hará que el individuo se desarrolle de forma natural en su entorno, la misma que propicia que las personas elaboren pensamientos, auto-mensajes, creencias sobre el propio cuerpo, no obstante una adolescente que está inmersa en los TCA distorsiona fácilmente su imagen corporal, es decir así este y los demás la vean y hagan comentarios sobre su delgadez extrema, , ella seguirá sin ver su realidad con relación al tamaño y forma de su cuerpo, pues seguirá en la búsqueda de métodos para adelgazar.



- Una imagen emocional en la cual cada individuo se siente satisfecho y se autovalora en cuanto a su esquema corporal, que de cierta manera influyen en sus logros y éxitos pues involucra sus sentimientos de satisfacción con su figura y con las experiencias otorgadas por quienes la rodean, ya que el sentirse reconocida emocionalmente hará que la adolescente se sienta bien consigo misma y sobre todo se crea capaz de lograr sus metas; mientras tanto las adolescentes que presentan los TCA, sentirán temor al rechazo, provocando en ellas aislamiento social, sentimientos de inseguridad y el deseo incansable de una imagen ideal y por ende la aceptación de quienes son parte de su desarrollo emocional.

3.4 Imagen corporal en la adolescencia.

El desarrollo de la imagen corporal empieza formándose a partir de la niñez y gradualmente se va modificando acorde a los cambios bio-psico-sociales que presente la persona sobre todo en el transcurso de la adolescencia. El cambio físico- estético es de vital importancia en los jóvenes y tendrá gran repercusión sobre la formación de la personalidad y de su propia imagen. Como sabemos en la adolescencia se va actualizando y revisando el



autoconcepto adquirido a lo largo de la niñez y debido a la llegada de las transformaciones corporales de la pubertad, este se ve modificado, por lo que el adolescente se enfrenta con gran preocupación por su figura personal.

Hay que destacar que la pubertad no se limita a una serie de cambios de índole corporal a una determinada edad sino más bien es una etapa que implica estudiar dimensiones sociales, psicológicas y afectivas, que varían según la propia interacción del adolescente con su entorno. El sentirse aceptado físicamente no solo por el mismo, sino también por las personas que lo rodean, creara patrones equilibrados de conducta en los adolescentes ya sea en hábitos alimentarios, construcción del autoconcepto y valoración propia de su imagen corporal.

Las adolescentes de nuestra época se ven constante influenciadas por los modelos estéticos, en cuanto a que la delgadez es sinónimo de bienestar, por ende las mujeres se sienten fuertemente presionadas en pro de la delgadez, la misma que conlleva una inconformidad con sus cuerpos y por consecuencia desarrollan los conocidos trastornos de alimentación.



Cooper y Goodyer (1997) evaluaron la preocupación por el peso y la imagen corporal en chicas de diferentes edades y concluyeron que a pesar de que las preocupaciones con la forma y el aspecto corporal se dan desde el inicio de la adolescencia, los comportamientos alimentarios desajustados se producen más tarde. Es precisamente la insatisfacción con el propio cuerpo y el peso lo que propicia la aparición de conductas de control de peso como son el seguimiento de dietas alimentarias. (Fernández, Hábitos Alimentarios) 05/03/2010

El ideal de belleza está profundamente internalizado en la adolescencia, sobre todo en las chicas que sienten más preocupación por la silueta de su cuerpo, ellas dan un valor altamente positivo a estar delgada ya que ello implica triunfo, éxito, y bienestar. Por el contrario el no cumplir estas normas auto impuestas significa fracaso, insatisfacción y frustración; por lo que las adolescentes se verán altamente obligadas a alcanzar una imagen corporal según las normativas y modelos que exige la sociedad; es por ello que las mujeres adoptan patrones de conducta con relación al peso y estética de su cuerpo, las llevan a realizar ejercicio físico excesivo, aislamiento social y cambios en sus hábitos alimenticios (dietas); esta última es



un importante factor de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria o (TCA).

Es importante destacar que durante la etapa de crecimiento y más aun en la pubertad se incrementa la necesidad nutricional, es decir, la alimentación será fundamental para que nuestro cuerpo se desarrolle de manera adecuada; a menudo, las chicas no se dan cuenta que al realizar dietas no proporcionan al cuerpo de minerales y vitaminas necesarios para esta etapa; por lo que este estilo de vida adquirido por ellas puede repercutir en su salud y llevarlas a un patrón de conducta alimentaria como la anorexia que incluso las puede llevar a la muerte. Por ello es imprescindible la correcta alimentación de los adolescentes para puedan desarrollar al máximo su potencial biológico, psicológico e intelectual.

3.5 Imagen corporal e influencia de la sociedad

Desde la antigüedad la sociedad ha sido un factor determinante que ejerce influencia en el desarrollo de cada individuo, ya que este se encuentra inmerso en ella interactuando día a día, adquiriendo conocimiento acerca de cómo les gustaría ser o lo que les gustaría tener. La publicidad, revistas, anuncios televisivos entre otros son el medio por el cual se vende referencia, acerca de cómo



debería ser el cuerpo, rostro y apariencia general; creando un factor de influencia donde la idea es que si la persona no es como los cánones de belleza que se exigen no podrá alcanzar la felicidad y el bienestar personal.
(biblioteca.utec.edu.sv) 15/03/2010

Los ideales de belleza constituyen patrones relacionados con la apariencia física, que es una construcción social del concepto de imagen corporal y son establecidos por las distintas sociedades, lo que genera una alta presión en sus miembros n sobre todo en las mujeres, quienes llevadas de esta presión, perciben su cuerpo como inadecuado, experimentan vivencias y percepciones negativas, debido a la gran importancia que dan a las opiniones de los demás, ya que la creación de nuestra imagen corporal está influenciada por la cultura, puesto que todo el tiempo se recibe mensajes ya sean positivos o negativos sobre la apariencia física de la familia y los amigos, esto comienza desde la infancia. Pues si les gusta el ejercicio físico y se sienten fuertes y capaces si los padres comparten con sus ideales, y por lado se tiene una imagen corporal negativa si los padres también critican su apariencia física.



Por lo tanto en la naturaleza de cada persona está presente la necesidad de tener un modelo de Imagen Corporal, esto se refleja desde la infancia tomando mayor auge en la adolescencia, ya que los medios publicitarios ejercen un alto grado de influencia en esta etapa, aunque el tener un modelo ideal no es algo permanente, pues lo que es considerado ideal en un momento específico cambia constantemente, por ejemplo: para la mujer, que esté delgada, con apariencia pálida, con medidas corporales inmedibles podría ser lo ideal aunque en los noventas se impone, además que sean atléticas, musculosas, flexibles y posean unos bustos atractivos.

Con frecuencia la sociedad y los medios de comunicación son los que influyen a las y los adolescentes a una lucha constante por alcanzar una imagen corporal perfecta, ya que bombardean de información e invaden con una publicidad engañosa de éxito y felicidad a través de un inalcanzable cuerpo perfecto. Pues el culto que rinde al cuerpo nuestra sociedad es cada vez más importante, hay toda una industria basada en la sobrevalorización de la delgadez, alrededor de esta, una gran publicidad presenta como ideal el ser delgado, y ofrece productos no siempre eficaces para conseguirlo y que son a veces, perjudiciales,



a menudo estos mensajes vienen asociar delgadez con salud, o con estar en forma, o mantenerse joven y con ideas de triunfo y poder, estos mensajes socioculturales impactan en el comportamiento y pensamiento del joven, induciendo conductas de riesgo para su bienestar físico y psicológico.

Los centros educativos también son de gran influencia para las niñas (os) y adolescentes a la hora de su creación de su imagen corporal, pues como es sabido en su constante lucha por ser aceptadas tienen a imitar modelos, que de una u otra forma, las instituciones educativas, al realizar eventos en donde se juzga la belleza femenina, se apoya y alienta de manera inconsciente a las adolescentes a buscar de manera desesperada la belleza establecida por la sociedad.

En este tipo de eventos de belleza, hay dos puntos a tomar en cuenta; en la primera, las adolescentes cuya imagen corporal y autoconcepto positivo que forjaron de manera normal, se sentirán seguras, satisfechas y aceptadas tal y como son, pues se valoran a sí mismo, pero ¿Qué pasa con las adolescentes, cuya imagen corporal, no se sitúa dentro del modelo establecido por la sociedad?; de ahí partimos para nuestro segundo punto, aquí las



adolescentes cuyo autoconcepto se ha ido debilitando por todo lo que la rodea, se sentirá rechazada, no se valorará a sí mismo, temerá a las burlas de sus compañeras y estarán sometidas a una lucha constante para obtener la aceptación de los demás, y es por ello, que realizan varias acciones en la búsqueda del cuerpo ideal, muchas veces apoyadas por los padres, que no se dan en cuenta que puede resultar perjudicial para la adolescente.

3.6 Autoconcepto negativo e imagen corporal.

La presión constante de los modelos y estándares culturales lleva a las adolescentes a una posición equivocada con respecto a su cuerpo, la misma que influye en una percepción y experiencias negativas, centrando su atención y constante preocupación en la opinión de las personas que la rodean, convirtiéndose en juezas valorativas de sí mismo. La imagen del cuerpo constituye una parte muy importante en la valoración de cada persona, cuando las personas tienen un autoconcepto negativo, son propensas a sentirse mal por su aspecto físico, por ende ellas se sienten más cómodas idealizando y construyendo un cuerpo delgado, en donde las partes



de mayor preocupación en las mujeres son el abdomen, las nalgas, los muslos y las caderas.

Son establecidos por las distintas sociedades constituyen un factor importante que establece ciertos patrones físicos y de imagen corporal. Suponen una alta presión sobre todos los miembros de la población. Quienes poseen las características del modelo de belleza tienen razones para valorarse positivamente, mientras que los que se apartan de él, suelen tener baja autoestima.

3.7 La imagen corporal como factor determinante para la adquisición de anorexia

El desencadenante de los trastornos de alimentación es la creencia fija de la necesidad de la delgadez, por lo que no es de extrañarse que una persona a la hora de valorar su propio cuerpo no lo considere del tamaño adecuado, ya que si esto no fuese así no se esforzaría en la pérdida de peso, realizando dietas excesivas, abundante ejercicio o abusando de laxantes y diuréticos por el temor desmesura a engordar, en algunos casos las personas abusan de este tipo de sustancias, dietas y ejercicios aún cuando su



apariciencia física sea de extremada delgadez. (Raich, Anorexia y Bulimia, edit. Pirámide, pág. 84)

La adolescente influenciada por la sociedad en la búsqueda del cuerpo perfecto, utiliza varios medios para alcanzar lo inalcanzable, pues se niegan a comer, se provocan el vomito, realizan ejercicios y dietas excesivas, también utilizan diuréticos y laxantes, lo que poco a poco podrían llevarlos a caer en los TCA, en su lucha por lograr el esquema corporal ideal y al darse en cuenta que esta tarea es muy difícil de conseguirla, experimentan sentimientos de angustia, tristeza, ansiedad que los llevaría a una depresión ocasionando aislamiento por parte de la adolescente, quien teme al rechazo y en su realidad piensa que con el esquema de belleza de que la sociedad inspira, será aceptada y tendrá éxito en su vida.

Por lo que consideramos que existe una estrecha relación entre autoconcepto y imagen corporal como factor determinante en la adquisición de conductas alimentarias patológicas, es fácil deducir, que los patrones conductuales esta influenciados de varias formas, tanto por la sociedad como los cambios fisiológicos y emocionales del



adolescente, pues dan una gran importancia al esquema corporal, que de una u otra forma, son imitados de los modelos de belleza física que la sociedad impone.

Conclusiones

La anorexia es un trastorno de conducta alimentaria caracterizado por el temor a engordar, el rechazo a los alimentos y la distorsión de la imagen corporal; la misma que lleva a las adolescentes a realizar dietas, ejercicios excesivos, utilización de diuréticos y laxantes en la búsqueda del cuerpo perfecto, sin darse cuenta que, progresivamente van sintomatizando este trastorno alimentario, el mismo que les sumergirá en la depresión y soledad trayendo consigo consecuencias nefastas para su desarrollo físico, daños a nivel cerebral, hormonal, cardiaco pero sobretodo a nivel psicológico, pues ella se desvalorizará ante los demás, se aislara socialmente por el temor al rechazo y a las burlas.

La adolescencia, es una etapa de cambios físicos y psicológicos que a su vez generan conflictos en el desarrollo adecuado del individuo en su proceso de identificación y adaptación con el entorno; pues es aquí,



donde la adolescente experimenta sentimientos de ansiedad, tristeza, curiosidad y sobretodo una lucha constante por obtener la aprobación de quienes la rodean, ya que desean ser percibidas como mujeres atractivas; pues la sociedad influye fuertemente en las adolescentes a la constante búsqueda del cuerpo ideal, empujándolas a una posible y progresiva adquisición de los llamados trastornos de conducta alimentaria (TCA) como es la anorexia.

Los trastornos de alimentación son multicausales, no hay como delimitar exactamente su origen; pero sabemos, que la familia, amigos y medios de comunicación serian los factores mas influyentes para que la adolescente caiga en esta búsqueda del cuerpo ideal; estos elementos ya mencionados, influirán directamente en la construcción del autoconcepto de los adolescentes, haciendo que la percepción de si mismo cambie de forma radical durante la pubertad, dando un valor significativo a su imagen corporal, ya que, el cómo me miran los demás, es una preocupación constante de los (las) adolescentes.

Las adolescentes que han forjado su autoconcepto de manera positiva en el trascurso de su niñez y en la etapa mas vulnerable que es la adolescencia, llegarán a fijar una



imagen corporal adecuada para ellas, proporcionándoles seguridad y estabilidad psicológica, por lo que serán menos propensas a adquirir dicho trastorno. Por lo tanto nos atrevemos a afirmar que el autoconcepto y la imagen corporal insatisfecha del individuo es factor determinante para que la adolescente caiga en la anorexia, pues al no valorarse y no aceptar la forma y tamaño de su esquema corporal, buscara los medios y las conductas necesarias para conseguir el cuerpo ideal, que a la larga, solamente afectara a su salud física y psicológica.



Recomendaciones:

A los padres poner atención a los hábitos alimenticios de sus hijos, para cuando denote en ellos una excesiva preocupación por lo que ingieren y su esquema corporal, puedan ayudarlos aceptar su realidad, pero sobre todo los padres deben reconocer las cualidades físicas y emocionales que ellos poseen, evitando realizar críticas destructivas, sino mas bien valorar y respetar a su hijos con sus virtudes y defectos.

En las instituciones se recomienda enseñar a sus alumnos a valorarse y aceptarse, evitando los juicios de valor, eventos de belleza tales como; elección de la reina, elección de la hadita madrina etc. Ya que es una manera de incentivar a las adolescentes buscar la aceptación mediante los modelos corporales propuestos por la sociedad, por lo que las instituciones deben trabajar con sus alumnos en la resiliencia, autoestima.

Finalmente las adolescentes deben valorarse y aceptarse a si mismo y a los demás tal y como son, dando importancia a su nutrición, para obtener un buen desenvolvimiento diario en su actividades y desarrollo evolutivo,, confiar en un adulto, ya sea un padre, maestro etc. Que puedan guiarlas y apoyarlas cuando sientan que necesitan ayuda



al darse cuenta que sobrevaloran y se preocupan demasiado por tamaño, peso y forma de su esquema corporal.



ANEXOS

1. Tema:

Anorexia como consecuencia de un autoconcepto negativo en la adolescencia

2. Problema.

La Anorexia es un trastorno de alimentación, que amenaza la vida, está caracterizada por una obsesión por el peso, lo que genera en las y los adolescentes un deterioro en su imagen corporal, un autoconcepto negativo y conductas patológicas en la búsqueda del cuerpo perfecto

Existe en las y los adolescentes una gran preocupación por encontrar una imagen corporal perfecta, la misma que de cierta forma está influenciada por la sociedad que tiene un concepto errado sobre la belleza.

Generando así, un autoconcepto negativo, por lo que realizan dietas y ejercicio excesivo con el afán de perder peso y lentamente van cayendo en los famosos trastornos de alimentación como es la Anorexia acompañada de conductas psicopatológicas.

Para analizar conceptualmente el problema planteado recurriremos a referentes teóricos de la Psicología y



concretamente a conceptos como la Anorexia, autoconcepto y la adolescencia

3. Justificación

Se pretende investigar conceptualmente esta temática debido a que la anorexia está tomando cada vez más fuerza, amenazando la vida de adolescentes obsesionadas por la alimentación y el peso.

Se busca también investigar las consecuencias de la anorexia relacionadas con el autoconcepto e imagen corporal. Esto permitirá una adecuada comprensión de este problema que afecta constantemente a una mayor población.

4. Objetivos

4.1 Objetivo General.

Analizar sistemáticamente los aspectos generales de la anorexia y su relación con el autoconcepto negativo y la imagen corporal insatisfecha.

4.2 Objetivos Específicos

- Conceptualizar la Anorexia analizando sus causas y consecuencias.



- Analizar conceptualmente la relación existente entre el autoconcepto negativo y la anorexia.
- Investigar si la anorexia es provocada por una imagen corporal insatisfecha, y si la misma repercute en el autoconcepto de las adolescentes.

5. Marco teórico

El deseo de estar delgadas ha llegado a ser casi una obsesión en las adolescentes de hoy, influenciadas de cierta forma por la sociedad existente, la cual se sustenta en un pensamiento inadecuado de belleza externa, ya que esta es la manera de abrirse camino a un status social, siendo los medios de comunicación quienes incitan a las jóvenes buscar el cuerpo perfecto.

Debido a esta obsesión la Anorexia Nerviosa, ha llegado a ser un problema común entre las chicas adolescentes. Por lo tanto la anorexia es considerada como un trastorno emocional, que comienza generalmente en la adolescencia, después de que el individuo se preocupa en exceso acerca de su gordura infantil y comienza una dieta hasta llegar a un intento implacable por alcanzar lo que de hecho, es un peso corporal anormalmente bajo.²²

²² Este concepto fue tomado del libro Psicología: la ciencia de la mente y la conducta, por Richard Gross, pag



Existen cinco teorías que explican las posibles causas de la anorexia, las mismas que están íntimamente relacionadas con la teoría de los sistemas, es decir que de cierta manera dependen de las condiciones del contorno.²³

- Teoría social; la sociedad y la cultura incita la idea de estar delgada y lo que ocasiona una constante obsesión por la comida y la dieta.
- Teoría psicosexual; la anorexia no acepta los cambios fisiológicos. y por ende trata retrasar su desarrollo psicosexual, de cierta forma se niega a aceptar su identificación sexual femenina
- Teoría de los sistemas familiares: la adolescente anoréxica proviene de una familia sobre protectora y rígida, que de cierta forma evitan los conflictos, lo cual interfiere en el desarrollo personal de la jovencita
- Teoría biológica. “Una alteración en el hipotálamo activa la conducta anoréxica”.
- Hipótesis de regresión psicológica: la chica regresa a la etapa de desarrollo prepuberal, ya que el cuerpo ha perdido

847

²³ Material entregado en clases por el Dr. Alberto Astudillo “Psicología del desarrollo” capítulo tres pag 58-59



excesivamente peso., por una dieta inadecuada por lo que las funciones neuroendocrinas han sido dañadas.

Para abordar a fondo el tema de la anorexia es necesario conocer algunos de los principales síntomas fundamentales, entre los cuales tenemos: las constantes preocupaciones por la alimentación y por hacer dietas, perturbaciones de la imagen corporal, excesiva pérdida de peso, hiperactividad o excesivo ejercicio, amenorrea (ausencia de la menstruación), inestabilidad emocional, enfermedad que también viene acompañado de síntomas médicos, se produce ansiedad por los cambios fisiológicos en la mujer, por lo que el conflicto sexual es un síntoma sobresaliente de la enfermedad, razón por la cual el cuerpo mismo de la adolescente exige la aceptación de la identificación sexual femenina, por lo general las anoréxicas tratan de reprimir este desarrollo físico, por lo que las adolescentes se preocupan demasiado por la Imagen corporal, constitución física, peso.etc



Por lo que hemos considerado importante indagar conceptualmente, sobre la imagen corporal como factor que influye en posibles conductas patológicas y trastornos de alimentación tales como la anorexia ; teniendo en cuenta que la autoimagen es un constructo teórico utilizado en la psicología, psiquiatría y la medicina, para indagar y explicar la formación, desarrollo y patologías de la personalidad, entre estas los conocidos trastornos de la alimentación; también podemos destacar la visión de la sociología que busca explicar la autoimagen desde la integración social de los adolescentes.

Esta imagen corporal es considerada como “un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos. “(Raich, 2000)²⁴

Para un mejor estudio de la imagen corporal se han identificado tres tipos de cuerpo;

²⁴ Descargado http://www.unedes/ca-tudela/revista/n002/baile_ayensa.htm 22-01-10 17:59



Los Ectomórficos son altos, delgados y estrechos con constituciones finas y huesudas;

Los Endomórficos con tronco y extremidades gruesas, redondeadas y pesadas.

Los Mesomórficos se sitúan entre estos dos tipos, tienen cuerpos angulosos, fuertes musculosos con extremidades de longitud media y amplios hombros, propios de los atletas.

“Por lo que las adolescentes en su mayoría prefieren tener el tipo mesomórficos, debido a que el peso y su distribución en el cuerpo de la mujer ejerce un poderoso efecto sobre la evaluación de su esquema corporal”, siendo de cierta forma la sociedad y medios de comunicación los principales factores que influyen a la búsqueda de la imagen corporal ideal, pues bombardean a las adolescentes con información e imágenes inadecuadas de la belleza.²⁵

Esta imagen corporal va muy de la mano con una autoevaluación positiva de la adolescente, con su

²⁵ Material entregado en clases por el Dr. Alberto Astudillo “Psicología del desarrollo” capítulo tres pag 42-43



popularidad y la aceptación de quienes la rodean y sobre todo de sus pares. En consecuencia el suele definirse. Como el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo.

Así, es posible diferenciar dos componentes o dimensiones en el autoconcepto: los cognitivos (pensamientos) que se refieren a las creencias sobre uno mismo tales como la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades o los rasgos que el individuo considera que posee y los componentes evaluativos (sentimientos) también llamados autoestima, están constituidos por el conjunto de sentimientos positivos y negativos que el individuo experimenta sobre sí mismo.

El estudio de estos factores, facilitaran la mayor comprensión de la problemática acerca de la anorexia y su relación con la imagen corporal y el autoconcepto negativo en las adolescentes.

6. Pregunta de Investigación.



¿Se puede considerar a la imagen corporal insatisfecha y al autoconcepto negativo como factores que determinan la conducta anoréxica en las adolescentes?

7. Diseño metodológico

7.1 Identificación de libros revistas, ponencias y documentos sobre: anorexia, imagen corporal y autoconcepto.

7.2 Identificación del material bibliográfico complementario de páginas especializadas de internet.

7.3 Selección del material bibliográfico

7.4 Lectura crítica.

7.5 Redacción del documento escrito en relación con la pregunta de investigación.

7.7 Redacción de conclusiones y recomendaciones.

7.6 Revisión integral del documento

8. Cronograma.



TIEMPO ACTIVIDADES	TEMPO EN MESES-SEMANAS											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
IDENTIFICACIÓN DE LIBROS, REVISTA Y DOCUMENTOS	X											
IDENTIFICACIÓN MATERIAL INTERNET		X										
SELECCIÓN DEL MATERIAL			X	X								
LECTURA CRÍTICA DEL MATERIAL SELECCIONADO					X	X	X					
ANÁLISIS DEL MATERIAL CON LA PREGUNTA DE INVES.						X	X	X	X			
REDACCIÓN DE RECOMENDACIONES										X		
REVISIÓN INTEGRAL												X

9. Bibliografía

9.1. Bibliografía textual

Gross. Richard, d “Psicología: La ciencia de la mente y la conducta”. Edit. El Manual Moderno. Año 2004 tercera edición p.p: 847- 849

Kriz, jurgen. (2007) corrientes fundamentales en psicoterapia Amorrortu editores pag 289-292

Material entregado en clases por el Dr. Alberto Astudillo “Psicología del desarrollo” capitulo tres pag 4 1-45.

Océano multimedia. “Psicología del niño y del adolescente”. Edit Océano grupo S.A pag 282, 341, 350 352, 440.



Papalia, Olds, Feidman, "Psicología del desarrollo de la infancia ala adolescencia" Novena edición, pag 441- 444.

Consultor de psicología infantil y juvenil. "Trastornos del desarrollo" Edit. Océano S.A. pag. 187-190.

Psicopedagogía Infanto-adolescente. Pubertad y adolescencia "De los nueve a los dieciséis años de vida" Edit. Grupo Cultural. Pag. 175-176

9.2. Bibliografía virtual

<http://www.uned.es/ca-tudela/revista7nOO2/baileayensa.htm> (22-01-10 1 7:59)

<http://www.uned.es/ca-tudela/revistaIn0ü2/baileayensa.htm> (22-01-10 1 7:40)



Referentes Bibliográficos:

- Alarcón y otros, psiquiatría 2da edición, Edit. Manual Moderno, trastornos de la alimentación pág. 225
- Alarcón y otros, psiquiatría 2da edición, Edit. Manual Moderno, trastornos de la alimentación cap. 16, pág. 522-523
- Fundamentos de medicina, Psiquiatría tercera edición, Ricardo José Toro G, Luís Eduardo Yepés R, corporación para investigaciones biológicas, Medellín Colombia, Impreantes Presencia S.A. Pág.225
- Gross, Richard, “Psicología: la ciencia de la mente y la conducta”, edit. Manual moderno tercera edición año 2004 pag.847-849
- Material entregado en clases por el Lcdo. Alberto Astudillo, “Psicología del Desarrollo” cap. Tres pág. 41-45
- Raich, Anorexia y Bulimia, edit. Pirámide, pág. 84



Bibliografía Virtual

- Arantzazu Rodríguez Fernández. los jóvenes experimentan malestar psicológico; www.plataformasinc.es/index.php/Noticias/Los-jovenes-experimentan-malestar-psicologico-debido-a-su-fisico-durante-toda-la-adolescencia
- biblioteca.utec, anorexia
<http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/auprides/39064/capitulo%204.pdf>. 12/03/2010
- Carola autoestima-motivación,
<http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima-motivacion/autoestima-motivacion.shtml>. 03/12/2010
- Fernández. Hábitos alimentarios e imagen corporal,
<http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP03941.pdf>. 23/01/2010
- Fundación Gedisos, Anorexia nerviosa / Trastorno de la conducta alimentaria 22/03/2010
http://www.fundaciongedisos.org/index_mas.php?id=2707
- Nieves, revista electrónica de psicología social
<http://www.funlam.edu.co/poiesis/Edicion018/Laimagencorporal.IliaRosario.pdf> 03/02/2010



- Ruíz, A, Anorexia causa y consecuencias, monografías.com 27/02/2010
<http://www.monografias.com/trabajos60/anorexia-antecedentes-causas/anorexia-antecedentes-causas.shtml>
- Zagalaz, Romero y Contreras, la Anorexia nerviosa como distorsión de la imagen corporal 7/02/2010, <http://www.rioei.org/deloslectores/343Zagalaz.pdf>