

INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad, cada vez es mayor el número de mujeres que buscan constantemente adelgazar, esto se vuelve una adicción que pone en peligro a la mayoría de estas mujeres que ellas son influenciadas por los mensajes socioculturales, como ser, de productos que no siempre son eficaces para que ellas logren su objetivo; muchos de estos mensajes son disfrazados de conceptos asociados al verse bien, a la buena salud, y al sentirse joven e impactan en la conducta y pensamiento de las mujeres, induciéndolas a realizar conductas que llevan a arriesgar tanto la salud física como mental. Buscar adelgazar puede afectar de diferente modo a las mujeres y ellas no son conscientes de este problema que atraviesan. También sabemos que las mujeres son más vulnerables a las críticas que pueden recaer sobre ellas; por muchos motivos las mujeres buscan constantemente adelgazar en especial porque dan mayor importancia a la expresión externa de su cuerpo, porque según ellas su aspecto corporal expresa lo que son, es una forma a través del cual las ven los demás, para ellas la figura corporal mediatiza todas las consideraciones que hacemos sobre nosotros mismos.

Valorar nuestro cuerpo, conocerlo y cuidarlo es imprescindible para mantener la salud y para adquirir una identidad positiva como mujer. Es muy importante aceptar la figura corporal para tener confianza en uno mismo y abrirse a los demás. En la formación del esquema corporal intervienen diversos factores: nuestros pensamientos, ideales, estado de ánimo, lo que nos transmiten otras personas y las presiones de tipo sociocultural como la moda.

El presente trabajo trata de enfocar todo lo concerniente a la problemática planteada que es característica psicológica de las mujeres que buscan constantemente adelgazar. También se tratará de identificar el nivel de satisfacción corporal de estas mujeres, se indagará el tipo de personalidad, y se investigará si la familia llega a influenciar de alguna forma de en este proceso de adelgazamiento.

Se dará a conocer distintas investigaciones realizadas con relación a este tema, para que la sociedad tome conciencia respecto al tema, en especial la familia de las mujeres que buscan constantemente adelgazar, como también las mismas mujeres. De la misma forma, este tema abarca conceptos importantes y de gran interés, da a conocer qué es satisfacción corporal, el

tipo de personalidad, el autoestima y el tipo de familia de las mujeres que buscan constantemente adelgazar.

Ante tal planteamiento, existen mujeres que buscan adelgazar porque ellas se sienten inconformes con respecto a su peso. Para recabar mayor información acerca de esta problemática se tiene como objetivo principal determinar las características psicológicas de las mujeres que buscan constantemente adelgazar, del Programa de Psicología de la Facultad de humanidades; para comprender la realidad de las mismas, y que la sociedad sea más consciente con relación a este tema.

A continuación, se presenta en el capítulo I el planteamiento y justificación del problema, en el capítulo II el diseño teórico, donde se identifica el problema, el objetivo general, los objetivos específicos, las hipótesis y operacionalización de variables, en el capítulo III el marco teórico dentro del cual se observan los conceptos relacionados al tema investigado, en el capítulo IV la metodología de la investigación , presenta la tipificación del problema, se menciona la población y muestra, las técnicas e instrumentos a utilizar.

En el mismo trabajo se expone esquemáticamente los resultados obtenidos de las distintas pruebas, estos datos fueron obtenidos a través de la aplicación de un cuestionario, de la aplicación del test de personalidad 16 P.F. y del test de autoestima, para posteriormente realizar su análisis prosiguiendo con las conclusiones, y finalizar con las recomendaciones

I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El objetivo que tiene el presente trabajo de investigación es conocer las características psicológicas de las mujeres que buscan constantemente adelgazar. Una mujer que busca constantemente adelgazar se caracteriza por: Una preocupación especial por su imagen corporal, autoimagen distorsionada, pendientes del control de su peso, pendientes de la crítica de quienes las rodean; esto hace que ellas continuamente estén preocupadas por adelgazar. Sabemos que las mujeres son más vulnerables a tomar decisiones en algunos casos hasta extrema para lograr adelgazar o imitar alguna imagen deseada; con el fin de verse bien muchas veces dejan de comer, realizan dietas estrictas, hacen ejercicios intensivos, toman laxantes, pastillas, etc.

Las características psicológicas de las mujeres que buscan constantemente adelgazar son las siguientes: El nivel de satisfacción corporal que tienen las mismas respecto a su propio cuerpo, el tipo de personalidad, el nivel de autoestima, y si existe influencia familiar en el proceso de adelgazamiento de las mujeres.

Planteando esta problemática a nivel internacional se encontró un estudio importante relacionado con este tema, el mismo fue realizado en la universidad Nacional Autónoma de México junto a la Universidad de Almería España; uno de los objetivos de este estudio, por sus repercusiones teórico prácticas en el campo de los trastornos de la alimentación, fue determinar si la menor satisfacción con la imagen corporal encontrada previamente entre las adolescentes españolas comparadas con adolescentes mexicanas de la misma edad, estarían también presente en las adolescentes más jóvenes. Se encontró la presencia con su figura, es decir, que quieren estar más delgadas, mientras que las españolas se sienten conformes. En este mismo trabajo, se menciona que en EE.UU. la fobia hacia la gordura ha contribuido a que algunas mujeres sufran de problemas de nutrición y se incremente la incidencia de trastornos alimenticios, así como también el aumento en la prevalencia de insatisfacción con el propio cuerpo, de tal manera que ésta se hace presente en mujeres adolescentes y adultas. Por último, quiere subrayarse que cuando el objeto de estudio se relaciona con dos culturas dispares en cuanto al desarrollo económico, parece ser mejor igualar las muestras en escolaridad y ocupación de los padres más que en el ingreso económico de los mismos, ya que ocupación y escolaridad aseguran en mayor medida valores y formas de pensar. Este trabajo presenta una

primera aproximación transcultural dirigida a la detección de trastornos alimenticios asociados con los aspectos psicológicos de la personalidad de estas adolescentes que están preocupadas por su apariencia física (rasgos de personalidad, familiares, sociales y culturales).

“El ideal de belleza” se impone cada vez con más fuerza en las mujeres, así como el desear tener un cuerpo más delgado. En la actualidad constantemente salen al mercado productos para no engordar, para adelgazar con facilidad, publicaciones sobre dietas, y en algunos casos se argumenta que la delgadez está ligada a la buena alimentación, éstos contribuyen en gran medida influenciando a las mujeres para que decidan adelgazar.

Un estudio realizado en adolescentes que están obsesionadas por adelgazar, en la universidad pública en Bello Horizonte, en el país de Brasil por Cervera y Quintanilla en el 2007, muestra factores psicológicos que se caracterizan por la realización de ayunos deliberados con la finalidad de perder peso. Debido a un intenso temor de convertirse en obesas, tienen rasgos de personalidad inseguros, en el plano cognitivo, piensan con insistencia y preocupación en un mismo tema, situación o dificultad, sin poder tomar una decisión eficaz al respecto, tienen pensamientos erróneos, generalmente son automáticos y constituyen un poderoso factor que genera problemas y sentimientos negativos. También manifiestan un control escaso de los impulsos, en consecuencia, actúan en forma irreflexiva, sin tener en cuenta las consecuencias de ese accionar. Un criterio diagnóstico presente en este tipo de problema es que los pacientes tienen distorsionada la imagen de su cuerpo, y perciben el mismo o ciertas partes de él, mas grandes, voluminosas, o desproporcionadas, de lo que son realmente.

www.portalfarma.com/pfarma/taxonomia/general/gp000023.../PON_9%20marzo%20la%20obse%20por%20la%20delgadez.

Planteándonos esta temática a nivel nacional, encontramos estudios importantes que son los siguientes: Traducida en una tesis de maestría en salud pública, salió a la luz el caso de trabajadoras sexuales orureñas que emplean métodos extremos para adelgazar, exponiendo no sólo su salud, sino incluso su vida. De acuerdo a este estudio, estas mujeres ingieren pastillas para provocar la disminución de peso, ellas presentan mareos, diarreas persistentes, vómitos y la consecuente pérdida de peso. Esto ocasiona un desequilibrio en el metabolismo del

organismo que a la larga tiene complicaciones serias, como dolores abdominales persistentes, pérdida de cabello y malestar general permanente, entre otros. Un segundo trabajo relacionado con la problemática a investigar fue la indagación realizada en la ciudad de La Paz acerca de la infección por fiebre tifoidea, que es una patología que ocasiona la disminución de ocho kilos de peso en una semana, a partir de una sintomatología de diarreas severas.

Según la psicóloga Margareth Hurtado, actualmente se vive en una “sociedad de dolor”, donde se honra a la gente que sufre mucho con tal de ser hermosa. Pero la preocupación de bajar de peso no es privativa sólo de un grupo específico, sino que afecta a hombres y mujeres de los más diversos grupos humanos en las ciudades del país, los cuales recurren a productos y métodos diversos para este propósito. En varias farmacias y calles de La Paz existe una amplia variedad de productos farmacéuticos adelgazantes que venden sin ningún control médico y que pueden obtenerse fácilmente, inclusive de anaqueles en tiendas o supermercados. Muchos de estos productos contienen elementos químicos que son nocivos a la salud cuando se ingieren en exceso o demandan de una dosificación adecuada, además de una supervisión especializada. Como este trabajo lo menciona, la obsesión por la delgadez lleva al extremo de contraer tifoidea y esto no solamente está ligado a un trastorno de alimentación si no también está ligado al aspecto psicológico de la persona, estos pacientes presentan características psicológicas comunes, tales como dificultad para identificar y expresar emociones, estados afectivos, sensaciones, algunas veces, esta confusión de las sensaciones internas se extiende al hambre y a la saciedad. La ansiedad también es un elemento que está presente, manifiestan un control escaso de los impulsos, en consecuencia, actúan en forma irreflexiva, sin tener en cuenta las consecuencias de ese accionar.

La Razón www.la-razon.com La Paz – Bolivia 07 de marzo de 2004

Planteando la misma temática a nivel regional se encontró información relacionada con esta temática de la corporación de Herba life, la misma creada en 1970 a nivel internacional por doctores de distintas especialidades como ser cardiólogos, oncólogos, pediatras, etc., y que está presente en Tarija desde hace más de cinco años, esta corporación utiliza el lema de apariencia saludable y radiante para la venta de sus distintos productos adelgazantes, la misma consta de cincuenta personas que trabajan en la zona del mercado campesino, ellas están encargadas de realizar en las puertas de sus oficinas encuestas a personas que transitan

por la zona, su encuesta tiene preguntas relacionadas con salud y nutrición. De distintas encuestas realizadas se tiene como resultados que en nuestra sociedad antes existía un 17% de sobrepeso, actualmente existe un 60% de sobrepeso, antes se consumía menos alimentos y se realizaba más actividades físicas, ahora se consume más alimentos y se realiza menos actividades físicas, esto ayuda a las personas a subir de peso. Al finalizar las encuestas a las personas son invitadas a formar parte de su club de nutrición, donde se sirven licuados y pastillas adelgazantes que ayudaran a su salud. Por otra parte ellos argumentan que en el aspecto psicológico es frecuente que las mujeres necesitan de indicaciones alimentarias externas, pues les resulta difícil comprender si, realmente necesitan más comida; además, son personas que dudan acerca de su valor y, por lo tanto, están más necesitadas de aprobación externa, esta necesidad refuerza su inclinación a someterse a los dictados de la moda con respecto a su aspecto corporal, también puede decirse que tienen sentimientos de inseguridad, los cuales están relacionados con un bajo autoestima, percepción errónea o confusa en el reconocimiento de estados emocionales. Estos factores psicológicos están estrechamente relacionados con la insatisfacción con el propio esquema corporal.

Un dato importante de la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) que ellos transmiten a la sociedad es la siguiente:

70% de las muertes son causadas por infartos, embolias y cáncer.

70% de las consultas médicas se evitarían con una nutrición equilibrada

50% de estas muertes se originan con los malos hábitos alimenticios.

En nuestra sociedad los medios de comunicación contribuyen de forma negativa, en la percepción que tienen las mujeres de su propio cuerpo, las publicaciones de prendas de vestir, cosméticos, productos para adelgazar, etc. Así también, la presencia de estrellas del espectáculo y modelos de moda actual, que resaltan su cuerpo delgado, llegan a influir y hacen pensar a muchas mujeres “si ella tiene ese aspecto yo también lo tendré”. Víctima de todos estos mensajes la mujer queda atrapada en esta trampa, la llevan a adelgazar mediante diferentes métodos.

Por lo anteriormente mencionado fue de gran interés realizar una investigación en alumnas de nuestra Facultad de Humanidades específicamente del Programa de Psicología que cursan el primer semestre, lo cual nos llevó a formular la siguiente pregunta:

¿Cuales son la características psicológicas de las mujeres que buscan constantemente adelgazar, del programa de psicología, de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho?

JUSTIFICACIÓN

Mediante este trabajo se realizará una investigación acerca de las características psicológicas de las mujeres que buscan constantemente adelgazar del Programa de Psicología de nuestra universidad. Se justifica en el plano teórico porque se obtendrá características psicológicas de las mujeres que buscan constantemente adelgazar, se identificará el nivel de satisfacción corporal, se indagará el tipo de personalidad, se determinará el nivel de autoestima de las mismas, se verificará si la influencia familiar influye en el proceso de adelgazamiento.

Por otra parte, en el plano práctico se justifica ya que esta información será de gran utilidad para distintas personas en nuestro medio; por una parte, los profesionales, como ser médicos, educadores, psicólogos, nutricionistas, éstos están encargados de hacer conocer a las personas afectadas que en nuestro medio existen muchas industrias que nos invaden con productos para adelgazar, estos argumentan que las personas pueden adelgazar, sin esfuerzo, y contribuyen de forma beneficiosa a la salud del que consume los mismos, estas industrias buscan medios estratégicos para llegar a las mujeres y a otras personas, como ser los medios de comunicación en especial las publicidades, logrando que piensen que pueden adelgazar consumiendo sus productos, además lo harán sin esfuerzo y de forma rápida; somos conscientes de que no es así, ya que muchas veces se pone en riesgo la salud de las mujeres tanto física como mental, llegan a inducir llevándolas a adelgazar y enfrentarse a trastornos alimenticios que originan devastadoras enfermedades conductuales, que puede incluir trastornos emocionales y de la personalidad, presiones familiares sociales, etc. Las adolescentes y demás mujeres deben ser conscientes de todo lo anteriormente mencionado para no dejar engañarse con falsos medicamentos, y que no realicen actividades extremas que ponen peligro su salud.

En nuestra sociedad ocurre todo lo mencionado anteriormente, poniendo en riesgo a las mujeres, por lo cual es importante realizar una investigación y por ende hacer conocer los resultados de esta información a nuestra sociedad, especialmente a los padres para que de algún modo puedan hacer frente a esta problemática, orientando a sus hijas con respecto a este tema, que se convierte en un problema estando de por medio sus sentimientos y emociones, en fin, su propia personalidad.

Se justifica en el plano metodológico porque se creó dos instrumentos que aportarán al estudio científico del tema: el primero que es un cuestionario de clasificación general, (ver anexo 1) que consta de tres sencillas preguntas, tiene como fin identificar a las mujeres que buscan constantemente adelgazar. El segundo que es un cuestionario de identificación de causales, (ver anexo 3) el mismo que consta de cuatro preguntas indagando acerca si los familiares influyen en ellas a que busquen constantemente adelgazar.

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1. Identificación del problema.-

¿Cuáles son las características psicológicas de las mujeres que buscan constantemente adelgazar, del Programa de Psicología de la Facultad de Humanidades, de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho?

2.2. Objetivo General.-

Determinar las características psicológicas de las mujeres que buscan constantemente adelgazar, del Programa de Psicología de la Facultad de Humanidades, de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

2.3. Objetivos Específicos

1. Identificar el nivel de satisfacción corporal.
2. Indagar el tipo de personalidad.
3. Determinar el nivel de autoestima.
4. Indagar la influencia de los familiares en el proceso de adelgazamiento.

2.4. HIPÓTESIS.-Las características psicológicas de las mujeres que buscan constantemente adelgazar son las siguientes:

1. Tienen un bajo nivel de satisfacción corporal.
2. Muestran rasgos de inseguridad, tensión y poca fuerza del yo.
3. Tienen un nivel bajo de autoestima.
4. La familia influye incitando al proceso de adelgazamiento.

2.5. Operacionalización de Variables.

VARIABLE CONCEPTUAL	CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
Personalidad	Organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona, que determina su adaptación única al ambiente.	<p>Sizotimia</p> <p>Afectotimia</p> <p>Inteligencia Baja</p> <p>Inteligencia Alta</p> <p>Poca Fuerza del Yo.</p> <p>Mucha Fuerza del Yo.</p> <p>Sumisión</p> <p>Dominancia</p> <p>Desurgencia</p>	<p><u>Inventario de la personalidad “16 P.F”</u></p> <p>Autor:</p> <p>Raymod Catell y Eber.</p> <p>-Reservado, alejado, crítico, frío.</p> <p>-Abierto, afectuoso, sereno, participativo.</p> <p>-Capacidad mental general baja, poca habilidad para problemas.</p> <p>-Capacidad general Alta, comprensión y rapidez de aprendizaje.</p> <p>-Afectado por los sentimientos, poco estable emocionalmente.</p> <p>-Emocionalmente estable, maduro, tranquilo, se enfrenta a la realidad.</p> <p>-Sumiso,</p>	<p>Alta de 7-9</p> <p>Media de 4-6</p> <p>Baja de 1-3</p>

		<p>Surgencia</p> <p>Poca fuerza.</p> <p>Del Yo superior</p> <p>Mucha fuerza del súper Yo</p> <p>Timidez</p> <p>Audacia</p> <p>Dureza</p> <p>Ternura</p> <p>Confiable</p> <p>Suspica</p> <p>Practicidad</p> <p>Imaginatividad</p> <p>Sencillez</p> <p>Astucia</p>	<p>apacible, manejable, dócil, acomodadizo, dependiente.</p> <p>-Dominante, agresivo, independiente, terco, obstinado, competitivo.</p> <p>-Sobrio, reflexivo, serio, cauteloso, silencioso, obsesivo.</p> <p>-Desinhibido, alegre, animoso, hablador, sociable, comunicativo.</p> <p>-Despreocupado, poca aceptación de normas convencionales, relajado.</p> <p>-Escrupuloso, consciente, responsable, moralista, perseverante.</p> <p>-Cohibido, tímido, susceptible, cauteloso, aislado, cerrado.</p> <p>-Emprendedor, cordial, no inhibido, atrevido, gregario.</p> <p>-Sensibilidad</p>	
--	--	---	--	--

		<p>Seguridad</p> <p>Inseguridad</p> <p>Conservadurismo</p> <p>Radicalismo</p> <p>Adhesión al grupo</p> <p>Autosuficiencia</p>	<p>dura, realista, auto confiado, no afectado por sentimientos.</p> <p>-Sensibilidad blanda, busca atención y ayuda, tierna idealista.</p> <p>-Confiable adaptable, comprensión, permisivo,</p> <p>tolerante, respetuoso.</p> <p>-Suspica dogmático, difícil de engañar, desconfiado.</p> <p>-Práctico, realista, objetivo, interesado en</p>	
Autoestima	<p>El ser humano es capaz de reconocerse a sí mismo, atribuirse una identidad y valorarse, es decir, sabe quién es y se valora de una determinada manera; se estima a sí mismo en uno u otro grado.</p> <p>Por lo tanto, por autoestima se entiende que es una actitud de aceptación de uno mismo, forma habitual de pensar, amar, sentir,</p>	<p>Baja integración</p> <p>Mucho control</p> <p>Poca tensión</p> <p>Mucha tensión</p>	<p>resultados inmediatos.</p> <p>-Imaginativo, fantasioso, excéntrica, bohemio, deducible, absorto.</p> <p>-Franco, natural, sencillo, autentico, sin perspicacia simple.</p> <p>-Astuto, calculador, mundano, terco, agudo, desafiante, sociable.</p>	<p>-De 61 a 75 Nivel óptimo</p> <p>- De 46 a 60 Excelente</p> <p>-De 31 a 45 Muy bueno</p> <p>-De 16 a 30 Bueno</p> <p>-De 0 a 15</p>

Satisfacción corporal	y comportarse. Grado de sentimiento de bienestar con el cuerpo.	Autoconocimiento Auto concepto Auto respeto	-Apacible, seguro de sí, plácido, tranquilo, satisfecho, sereno. -Agobiado, inquieto, ansioso, preocupado, inseguridad, culpabilidad. -Conservador de ideas	regular -De 1 a 15 Bajo -De 16 a 30 deficiente -De 31 a 45Muy bajo -De 46 a 60 Extremo -De 61 a 75 Nulo
Presión Familiar	Influencia que existen dentro de la familia, éstos pueden estimular a las mujeres que buscan constantemente adelgazar.	Autoevaluación Padre Madre Hermanos Tíos	tradicionales arraigadas, moderado. -Analítico, crítico, experimental, liberal, de ideas nuevas y libres. -Dependiente del grupo, falto de resolución, inseguro enrolado. -Autosuficiente, independiente, lleno de recursos, decidido. -Auto conflictivo, descuidado de reglas sociales. -Controlado, compulsivo, escrupuloso llevado por su autoimagen. -sereno, tranquilo, sosegado,	Muy satisfecha Satisfecha Regularmente satisfecha Insatisfecha Muy insatisfecha Ninguna influencia Casi ninguna

		<p>satisfecho, no frustrado, estable.</p> <p>-Tenso, sobre excitado, irritable, frustrado, impaciente inestable.</p> <p><u>“Test de Autoestima”</u> <u>Forma 35 B,</u> <u>Autor: De Los Rios</u></p> <p>Capacidad de reflexionar sobre sí mismo.</p> <p>Creencia sobre sí mismo.</p> <p>Sentimiento de orgullo de sí mismo.</p> <p>Auto crítica de sí mismo.</p> <p><u>“Cuestionario de clasificación general”</u></p> <p>Tiene como fin identificar a las mujeres que</p>	<p>Regular</p> <p>Ejercen gran influencia</p> <p>Ejercen bastante influencia</p>
--	--	--	--

		<p>buscan constantemente adelgazar. Si se sienten satisfechas con su peso, cómo las consideran las otras personas y si realizan dietas, ejercicios o algún tratamiento para bajar de peso.</p> <p><u>“Cuestionario de influencias familiares”</u></p> <p>Indaga la satisfacción corporal, el entorno familiar, si influye en las mujeres para que bajen de peso, si se sienten conformes con su peso, si la familia logra que cambien de comportamiento con respecto a su peso.</p>	
--	--	--	--

III. MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se presenta conceptos relacionados con el tema de investigación, como ser: La satisfacción corporal, el tipo de personalidad, el nivel de autoestima que tienen las mujeres que buscan constantemente adelgazar, y factores que influyen en este proceso, en especial la familia.

3.1 SATISFACCION CORPORAL

La imagen corporal en las mujeres es la representación mental del cuerpo, que se va formando desde la niñez y es en la madurez donde resulta transcendental para el desarrollo psicosocial en especial para las mujeres. La percepción del cuerpo constituye una parte muy importante de la autoestima de muchas personas, en especial de las mujeres. Debido a esto existen muchas mujeres que se encuentran mayormente insatisfechas con su imagen corporal, muchas veces esto las lleva a realizar distintos tipos de estrategias para poder alcanzar un ideal deseado.

Muchas mujeres tienen una imagen distorsionada acerca de su cuerpo, y perciben el mismo o parte de él más grandes, voluminosas o desproporcionadas, de lo que son realmente. Esto las afecta negativamente en su desenvolvimiento personal y en sus interacciones con nuevas personas que conozcan.

Existe sin fin de mujeres con trastornos de la percepción corporal que puede expresarse de dos formas, la primera es “perceptual”, y se refiere al grado de exactitud o en este caso de inexactitud, con el que el paciente estima sus dimensiones corporales. La segunda, denominada “componente afectivo o emocional”, se refiere a cogniciones y actitudes respecto al propio cuerpo, e indirectamente, al grado de satisfacción o insatisfacción que puedan llegar a tener con el mismo, las teorías perceptuales tratan sobre las percepciones referentes al tamaño del cuerpo, con un basamento netamente biológico. (Thompson, 1990).

Con respecto a la imagen corporal, la delgadez se ha impuesto como modelo de ideal de belleza, parece que la insatisfacción corporal y el seguimiento de dietas llegaron a convertirse en conducta normativa, y no el estético actual a la ropa que cubre el cuerpo, sino el cuerpo mismo.

La ingesta de alimentos constituye un proceso de comunicación, de significados emocionales, confundir la comida con las emociones es algo frecuente, las persona en ocasiones, recurrimos a la comida para sentirnos mejor cuando nos frustramos, ansiosos, aburridos o solos. La tristeza o la cólera son emociones que nos pueden llevar a comer sin tener hambre o a no comer cuando deberíamos hacerlo. (A. Corral, 1999.)

A continuación se pasa a resumir un importante trabajo que se realizo a nivel internacional, el mismo está relacionado con el tema que está siendo indagado.

3.1.1. Estudio realizado acerca de la “Valoración de la Delgadez”.

En un estudio longitudinal de 3 años (1989-1992) realizado en torno a la imagen corporal y dieta con chicas blancas, hispanas y afro-americanas, llevado a cabo con diferentes métodos de recolección de datos. Se encontró que las adolescentes blancas e hispanas tenían el mismo ideal de belleza y que compartían una misma imagen de lo que era la chica perfecta.

Típicamente la chica ideal era descrita con 1.7 cm. de altura y de 45,35 a 49.89 kg de peso, usualmente rubia y con cabello largo y voluminoso que, como puede verse, describe a las modelos profesionales. Una pregunta sobre satisfacción corporal reveló que casi el 90% expresaba algún aspecto negativo sobre su forma corporal (Nicht y Vuckovic, 1994). En cambio, entre las adolescentes afro-americanas se encontró que más del 60% era consciente de la diferencia entre su ideal de belleza y el ideal de la belleza blanca: “las chicas blancas tienen que verse como las muñecas barbie y como Cindy Crawford para ser hermosas”, quieren ser perfectas, altas, delgadas, con pelo largo. De esta manera se encontró que entre las chicas afro-americanas la belleza externa no era considerada como prerequisite de la popularidad y que la belleza interna era tan importante como la externa.

Estados Unidos de América, ha sido frecuentemente señalado como el país de más alta incidencia en trastornos alimenticios; por ejemplo, en la década de los 90 se estimaba que el 60% de las adolescentes y jóvenes adultas estaban haciendo dieta para bajar de peso, y no por razón de salud, sino por influencia social y motivos cosméticos. Sin embargo en Canadá en 1985 se encontró que el 70% de todas las mujeres adultas, independientemente de su peso, deseaban reducir el mismo. El 36% de las mujeres con peso normal creían tener sobrepeso. Se

detectó que niñas de 5 años de edad restringen sus alimentos por temor a engordar (berg, 1992)

En Estados Unidos, esta fobia a la gordura ha contribuido a que algunas mujeres sufran problemas de nutrición y que se incremente la incidencia de trastornos de la alimentación, así también como la prevalencia de insatisfacción con el propio cuerpo, de tal manera que esta se hace presente en mujeres adolescentes y adultas.

Así mismo, se han encontrado actualmente estos problemas de morbilidad en trastornos de la alimentación en diversas regiones del mundo, tanto en países desarrollados (EE. UU., Canadá, España, etc.), donde existe una fuerte presión social para estar delgado, como en vías de desarrollo (Nigeria, Zimbabwe, Malasia, India, Chile, Brasil, México, entre otros), y se ha tratado de categorizarlos con base a la identificación de los valores, idiosincrasia y estilo de vida del occidente. Se afirma que las culturas occidentales se han vuelto lipofóbicas. (Russell 1985) consideraba que la deseabilidad por la delgadez, tal como la promueve la cultura occidental, es capaz de ejercer un papel plástico en la enfermedad neurótica, produciendo un rango en la psicopatología alimentaria. De esta manera, algunos estudios proponen que para entender el papel del cambio cultural, subsecuente a la identificación de una cultura periférica con una cultura central dominante, se examine la relación entre la exposición a las normas y valores de la cultura occidental y la vulnerabilidad incrementada de los trastornos alimentarios. Por ejemplo, estudiantes de Londres y de Cairo fueron comparadas en sus actividades al comer, encontrándose preocupación por el peso corporal entre las sociedades griegas y en Londres; otras investigaciones hacen notar que dicha preocupación alcanzaba los caos clínicos sólo entre griegos de Munich y entre las árabes en Londres.

Hace notar lo limitado del concepto de occidentalización para explicar la epidemiología de los trastornos alimenticios, ya que no se dirige las verdaderas fuerzas sociales que presionen a la mujer, de tal manera que ella termina por hacer suyo el modelo de una figura muy esbelta y con medidas precisas para el busto, cintura y cadera. Por tal razón el autor sugiere que dicho concepto debe descomponerse en sus elementos básicos para entender las fuerzas que lo respaldan, por ejemplo la urbanización y la globalización de los mercados, entre otros. (Nasser, 1997)

Algunos resultados centrales del estudio transcultural en el que se comparan factores de riesgo en trastornos de alimentación, en una muestra de adolescentes y jóvenes adultas mexicanas y españolas, muestran la importancia de la surgencia de Nasser 1997, los hallazgos relacionados con la imagen corporal evidenciaron, contrariamente a lo que se esperaba, según la hipótesis de “occidentalización y de pertenencia al primer mundo”, que fueron las mexicanas que en mayor proporción y magnitud mostraron mayor insatisfacción, escogieron hasta dos veces una figura ideal muy delgada, también atribuyeron significativamente mayor importancia a la apariencia física, lo que más llamó la atención fue la presencia de un modelo ideal comparativo. (Gómez – Peresmitré y Acosta 2003).

En cuanto a su procedimiento se elaboró un cuestionario para ser aplicado a las muestras de adolescentes españolas a partir del cuestionario original desarrollado y aplicado en muestras de adolescentes mexicanas. Con el propósito de adecuar los ítems a la expresión del lenguaje castellano hablado en España y para poder elaborar la versión final del mismo, se llevó a cabo un estudio piloto con un grupo de estudiantes españolas que tenían características similares a las de nuestra investigación. La versión final española, al igual que la versión final del cuestionario mexicano, explorando ambos, las mismas áreas de estudio con igual número de ítems, se aplicaron colectivamente en las salas de clase a los estudiantes que aceptaron participar.

3.2. PERSONALIDAD

La personalidad es un factor muy importante en el comportamiento del ser humano. Desde tiempos antiguos, Hipócrates ya daba una clasificación de la personalidad en cuatro tipos: melancólico, colérico, sanguíneo, y flemático, esta clasificación fue uno de los primeros intentos por describir la personalidad del hombre.

En la actualidad se considera que para la formación de la personalidad influyen, varios aspectos tanto genéticos como sociales, y del ambiente.

Existen diversas definiciones de la personalidad ya que no existe un consenso en este aspecto. El más aproximado y aceptable es: “Organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona, que determina su adaptación única al ambiente”. (Eysenck. 1986).

Los intentos por buscar una clasificación de la personalidad, nos llevan a la teoría de tipos o rasgos de la personalidad donde destacan los trabajos de Hipócrates, Sheldon y Krestschmer, ya desechados.

Una parte importante de la personalidad es el carácter. El carácter, conjunto de reacciones y hábitos de comportamiento que se han adquirido durante la vida y que dan especificidad al modo de ser individual.

Junto con el temperamento y las aptitudes conforman en un individuo la personalidad. Con esta noción se hace referencia a disposiciones permanentes, profundas y difícilmente modificables. La génesis y estructuración del carácter han sido objeto de diversas investigaciones y propuestas teóricas. Muy conocidas son las de Klages, Lersch, Wellek, Rothacker, Lewin y Freud. Todas ellas tienen en común la idea de que el carácter no se manifiesta de forma total y definitiva en la infancia, sino que pasa por distintas fases hasta alcanzar su completa expresión al final de la adolescencia. En cierto modo, y en tanto que aprendido, uno es responsable de su propio carácter; de ahí que la concepción se vea muchas veces teñido de una valoración moral (se ha calificado como bueno o malo) y haya sido objeto de reflexión en la educación.

3.2.1. Teorías de la personalidad.

Se ha promulgado una amplia variedad de teorías para explicar no sólo los tipos comunes de personalidad, sino también cómo la gente desarrollan sellos psicológicos únicos, llamados personalidad. Existen múltiples teorías de la personalidad que son dadas a conocer:

La escuela Rusa y seguidores de Skinner concluyen que la personalidad tiene utilidad para predecir el comportamiento, dado que este, en gran parte, depende de aspectos externos al sujeto (condiciones ambientales) o de características particulares de núcleos específicos y relativamente independientes del contexto.

Se define la personalidad como una correlación de conductas existentes en todo ser humano, realmente única y realmente estable, que perdura a lo largo del transcurso del tiempo. (Hernán, 1969).

Castell afirma que la personalidad permite predecir lo que hará una persona en una determinada situación. En el concepto de personalidad de Catell se habla de rasgos, como una estructura mental que se obtiene de la observación coherente de un determinado comportamiento; se compone de rasgos únicos (individuales) y comunes (poseídos por todos los que conviven ciertas experiencias), de rasgos superficiales y de rasgos originarios (estos últimos son la base del comportamiento y son identificables mediante el análisis factorial). Castell (1980). Pero en la actualidad podemos hablar del análisis factorial y los máximos promotores de estas teorías Raymond Catell y Hans Eysenck. El más utilizado en nuestro medio es de Raymond Castell, que formulo los 16 factores de la personalidad o tipos; modificado y adaptado para los adolescentes como el HSPQ, adaptación española realizada por Nicolás Seisdedos Cubero.

Según Dollard y Millar, la personalidad se constituye en función de un elemento esencial que es el hábito, (asociado entre un estímulo y una respuesta y asociado con las pulsiones primarias y secundarias) y las jerarquías de respuestas que constituyen las estructuras individuales.

Gordon W. Allport afirma que la personalidad se desarrolla a partir de cierto número de datos constitucionales (disposiciones efectivas, régimen emocional de tipos de actividad, entre otros y bajo la influencia del medio, entendido en este sentido amplio, físico, social, ideológico, temporal, es decir, como el conjunto de los acontecimientos y traumatismos que constituyen la historia del individuo. Distingue varios aspectos de ese desarrollo: los procesos de maduración, de diferenciación y de integración.

Estos rasgos de personalidad que son varios en un individuo, y se diferencian de uno a otro en situaciones diversas, que podemos dar un ejemplo a forma de percibir nuestro cuerpo y por ende valorarlo, varía de una persona a otra.

3.2.2. Personalidad de las mujeres que buscan constantemente adelgazar

A partir de las distintas definiciones que se realizó anteriormente de la personalidad, a continuación se realizará una breve descripción de la personalidad de las mujeres que busca constantemente adelgazar: Principalmente, ellas se caracterizan por un bajo nivel de autoestima, se encuentran muy ansiosas por querer bajar de peso, el gran ideal que tienen es de querer ser delgadas, constantemente están pendientes de las críticas de quienes las rodean, una

crítica negativa puede afectarle seriamente, muestran desconfianza interpersonal, impulsividad, inseguridad social, suelen ser perfeccionistas esto les lleva a querer tener un peso ideal, en fin permanentemente controlan su peso corporal y manifiestan insatisfacción, con la totalidad, o partes de la propia imagen corporal.

Muchos investigadores encontraron ciertos rasgos de personalidad característicos en las pacientes que buscan constantemente adelgazar:

Una de las características más comunes es un intenso miedo que se presenta a partir que el cuerpo va cambiando.

Presenta una obsesión por la ingesta de comida y líquidos que fuerzan la actividad mental de estas mujeres.

En algunos casos llegan a sentimientos de inferioridad con respecto a la inteligencia, la personalidad y la apariencia física.

Un rasgo que presenta es un tipo de ritual que domina todas las actividades. La comida, el ejercicio, las tareas.

Cuando se trata de tomas de decisiones, estas mujeres por lo común ve las opciones como drásticas, lo que resulta en una inhabilidad de tomar nuevas decisiones haciendo que su comportamiento se convierta en un tanto rígido y repetitivo.

Otro factor es el desinterés en la sexualidad que es una característica de la personalidad del sujeto, haciendo que presenten los siguientes comportamientos:

Inmadurez y la necesidad de actuar en algunas ocasiones como un niño para recibir la atención de los padres.

En el caso de mujeres de edad adulta, la energía sexual se ve reemplazada por rituales en la preparación de la comida, así como en la manera de comer los alimentos.

Se puede observar un pensamiento delirante con respecto a la talla de cuerpo y el consumo de alimento.

Miedo excesivo con respecto a la crítica de otras personas. En especial de las personas más importantes que la rodean.

Otro rasgo que se acentúa es la ansiedad que solamente se aplaca con las dietas y el ayuno, u otras prácticas para bajar de peso. (Arroyo M. Madrid 2003)

3.3 AUTOESTIMA

La autoestima es esencial para la existencia psicológica. Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos; nos sentimos antipáticos o graciosos; nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones reunidas se integran en un sentimiento de no ser lo que esperábamos.

El ser humano es capaz de reconocerse a sí mismo, atribuirse una identidad y valorarse, es decir, sabe quién es y se valora de una determinada manera; se estima a sí mismo en uno u otro grado. Por lo tanto, la autoestima es fundamental para la salud psíquica y social. Estimarse a sí mismo es necesario para sentirse bien y abrirse confiadamente a los demás. (F. López 1995)

Manifiesta que la autoestima constituye el núcleo de la personalidad y todo individuo, tiene una tendencia dirigida a la actualidad de sus potenciales y es capaz, de representar sus experiencias de una forma correcta. Este autor explica el origen de la autoestima en su teoría de la personalidad, la realidad es la experiencia que prepara al infante, por lo que se guía con este marco interno de referencia, posee un sistema innato de motivación. La conducta está en función de satisfacer su necesidad de actualización, mostrando un valor negativo a todas las experiencias que percibe como contrarias a la preservación del organismo. Rogers (1971).

La autoestima depende de las experiencias sociales con la familia y los iguales. El ser humano no nace con autoestima determinada sino que la capacidad de quererse a sí mismo la aprende y, en ese proceso de aprendizaje, los primeros años de vida son cruciales. Tenerse estima y autoaprecio es algo que todas las personas pueden desarrollar y es un proceso que se inicia con el nacimiento y termina con la muerte.

A medida que los niños crecen y aprenden nuevas habilidades como andar, hablar, jugar, van diferenciándose de las otras personas, tomando mayor conciencia de su cuerpo y los límites de éste. Sin embargo, continuaran necesitando la atención y el reconocimiento de quienes les cuidan.

Con la entrada en la escuela, el concepto de uno mismo se amplía, se enriquece debido a las nuevas exigencias y relaciones. La percepción, desacuerdo de las propias habilidades, logros, intereses, la adaptación a las nuevas personas con las que se relaciona (compañeras, compañeros, maestras...) y las imágenes que esas les devuelven continuaran conformando su autoestima.

3.3.1. Componentes de la autoestima

Alcántara (1990), citado por de los Ríos (1999), “considera la autoestima como una estructura consciente de naturaleza dinámica no estática; por lo tanto, esta puede arraigarse, ramificarse e interconectarse con otras actitudes, también puede debilitarse perder valor y desintegrarse”. La autoestima posee tres componentes, que operan íntimamente correlacionadas de manera que una modificación e cualquiera de ellos influirán en los otros; estos son:

3.3.1.1. Componente coactivo.- Indica idea opinión, creencia y procesamiento de la información acerca de sí mismo, es un conjunto de auto esquemas que organizan las experiencias pasadas y son usadas para interpretar y reconocer estímulos relevantes en el aspecto social.

3.3.1.2. Componente afectivo.- Conlleva la valoración de lo que la persona tiene de positivo o negativo, relaciona un sentimiento de lo agradable y lo desagradable que puede ver la persona en sí mismo. Este elemento es considerado el núcleo de la autoestima, es donde se formula la ley principal que gobierna su dinámica, a mayor carga afectiva, mayor potencia de autoestima.

El componente Connotativo o internacional, significa tensión intensidad o decisión de llevar a cabo un comportamiento consecuente y coherente, es la autoafirmación de su propio yo. Para este autor la autoestima, condiciona el aprendizaje, ayuda a superar las dificultades personales, fundamenta la responsabilidad, apoya la creatividad, posibilita una relación social saludable,

garantiza la autonomía personal, y la proyección futura de la persona, porque se constituye en el núcleo de la personalidad, ya que es la fuerza más profunda del hombre en su tendencia de llegar a ser él mismo.

3.3.2. Autoestima de las mujeres que buscan constantemente adelgazar:

Ahora pasamos a hablar de la autoestima de las mujeres que buscan constantemente adelgazar: En este sentido, su autoestima estará ligada a la gran importancia que dan a la imagen externa que tienen, para esto se tiene como componente principal la imagen corporal, esta imagen representa las percepciones e ideas en relación a su propio cuerpo, juega un relevante papel en la constitución de la autoestima personal. En ocasiones la imagen que tienen de su propio cuerpo o en algunas de sus partes o componentes como la nariz , orejas, rostro en general, estatura, proporciones del busto, masa muscular, etc., no nos complace, y la rechazamos, en función de que no corresponden con el “ideal de belleza” que predomina en el grupo o entorno social. Como existe esta gran relación cuerpo delgadez, delgadez autoestima, se puede mencionar que las mujeres tienen un nivel bajo de autoestima.

El modo en que se sienten con su imagen corporal influye en la manera que se valoran, y también en el malestar o bienestar, en dependencia del tipo de emociones y sentimientos que provoca.

La imagen corporal, que también suele denominarse autoestima corporal, se va a desarrollar bajo la influencia de los siguientes factores:

- Por influencia interpersonal a través de los elogios, críticas y demás valoraciones que realizan las personas significativas para el sujeto en torno de sus características físicas, el ideal de belleza y la presencia de determinadas expectativas sobre la estética corporal en el entorno donde vive el sujeto.
- La valoración que el sujeto hace de su propio atractivo físico, que de alguna manera se verá reforzada, en un sentido u otro, por el grado de aceptación o de rechazo que reciba de los demás, en particular del sexo opuesto.
- La influencia de los medios de comunicación social, los que juegan un papel de primer orden por sus posibilidades para imponer determinadas modas, determinados patrones

estéticos mediante la utilización de modelos, personajes, etc. Que representan el ideal de belleza que se desea imponer.

De manera particular, hoy los medios de comunicación se encargan de difundir un grupo de patrones, estereotipos de belleza que suelen asociar con el prestigio social, la elegancia, el éxito, la salud y otras representaciones sociales deseables.

Así, el culto hacia la delgadez, a la figura ideal, a modelos con determina estatura, y complexión física, hace que muchas personas, en particular los jóvenes, se sientan disconformes con su figura, con su propio cuerpo, que rechazan por completo o a alguna de sus partes, lo que provoca diversos malestares que pueden llevar a la aparición de ciertos trastornos emocionales, acompañados de distorsión de la propia imagen corporal y de la búsqueda a toda costa, del ideal de belleza, que no siempre resulta accesible o racional en función del genotipo u otras razones genéticas o culturales. Dionisio F. Zaldívar Pérez. 2006 “imagen corporal”.

<http://www.sld.cu/saludvida/psicología/temas.php?idv=12738-21k>.

3.3.3. Principales factores que influyen en el autoconcepto.

3.3.3.1. Estructura corporal.- El adolescente sabe que su cuerpo, tamaño, peso, atractivo corporal llama la atención de otra persona y afecta sus reacciones hacia él. El mismo adolescente tiene una imagen corporal suya. Con la cual está satisfecho, que influye grandemente en su autoconcepto. Los estudios realizados revelan que los delincuentes juveniles muestran imágenes corporales distorsionadas que se originan en estructuras corporales inapropiadas a su sexo. Su conducta antisocial es intento de compensar la impresión desfavorable que a su entender crean otros.

3.3.3.2. Defectos físicos.- Los defectos físicos que apenas cuentan durante la infancia se convierten en una fuente de perturbación y de sentimientos de inferioridad en la adolescencia. El joven que piensa en exceso en sí mismo, considera que todos notan su defecto y que lo juzgan desfavorablemente por esa causa. No es la imperfección en sí lo que afecta el

autoconcepto sino mas bien las frustraciones y los resentimientos que sufren en razón de ese defecto.

3.3.3.3. Condición física.- La mala salud o la enfermedad crónica influyen negativamente en el autoconcepto y esto se traduce en una adaptación personal y social deficiente.

3.3.3.4. Vestimenta.- El adolescente sabe que las ropas son un símbolo de estatus, que le ayudan a realzar su apariencia física o bien a ocultar algunos defectos. Utilizar algunas ropas adecuadas sus expectativas vigoriza el autoconcepto, pero a menudo hay obstáculos para que esto se cumpla: el adolescente con frecuencia no sabe que vestimenta se adaptará a su físico. Los sentimientos de inseguridad hacen que el adolescente se adapte a las ropas que están de moda sin importarle si favorecen o no a su apariencia física, las buenas prendas de vestir son costosas.

3.3.3.5. Los familiares.- las actitudes y las conductas de los padres, más que cualquier otra persona, dan forma a la naciente personalidad del adolescente y define su autoconcepto. Los progenitores estrictos y exigentes están alentando la impulsividad del hijo porque no lo están permitiendo desarrollar sus propios controles. Los padres cálidos y afectuosos estimulan en el adolescente el deseo de hacerse gregario, en tanto que los fríos e indiferentes lo tornan melancólico, solitario o alejado de trato social.

En la vida adulta el valor que nos otorgamos no depende tanto de la apreciación externa como de la propia valoración subjetiva; no obstante también, podemos pasar por periodos de inestabilidad en la autoestima: nuevas exigencias laborales, familiares, conflictos relacionales, etc.; en general, nuestra autoestima depende del cariño y estima que recibimos de todas las experiencias que vivimos a lo largo de nuestra vida.

3.4. FAMILIA

La familia, grupo social básico creado por vínculos de parentesco o matrimonio presente en todas las sociedades. Idealmente, la familia proporciona a sus miembros protección, compañía, seguridad y socialización. La estructura y el papel de la familia varían según la sociedad. La familia nuclear (dos adultos con sus hijos) es la unidad principal de las sociedades más avanzadas. En otras, este núcleo está subordinado a una gran familia con abuelos y otros

familiares. Una tercera unidad familiar es la familia monoparental, en la que los hijos viven sólo con el padre o con la madre en situación de soltería, viudedad o divorcio.

3.4.1. La familia moderna.

Los estudios históricos muestran que la estructura familiar ha sufrido pocos cambios a causa de la emigración a las ciudades y de la industrialización. El núcleo familiar era la unidad más común en la época preindustrial y aún sigue siendo la unidad básica de organización social en la mayor parte de las sociedades industrializadas modernas. Sin embargo, la familia moderna ha variado con respecto a su forma más tradicional en cuanto a funciones, composición, ciclo de vida y rol de los padres.

La única función que ha sobrevivido a todos los cambios es la de ser fuente de afecto y apoyo emocional para todos sus miembros, especialmente para los hijos. Otras funciones que antes desempeñaba la familia rural (trabajo, educación, formación religiosa, actividades de recreo y socialización de los hijos) son hoy realizadas por instituciones especializadas. El trabajo se realiza normalmente fuera del grupo familiar y sus miembros suelen trabajar en ocupaciones diferentes lejos del hogar. La educación la proporcionan el Estado o grupos privados. Finalmente, la familia todavía es la responsable de la socialización de los hijos, aunque en esta actividad los amigos y los medios de comunicación han asumido un papel muy importante.

La composición familiar ha cambiado de forma drástica a partir de la industrialización de la sociedad.

El clima hogareño es armónico si cada miembro se comporta de acuerdo al rol que los otros miembros esperan de él. Los conceptos occidentales sobre los roles familiares son:

Para los adolescentes los buenos padres guían y aconsejan al joven para ayudarlo a evitar errores. se interesan en sus actividades y en sus amistades, están a su inmediata disposición cuando los necesita y son justos en la aplicación de medidas disciplinarias. Le conceden voz en los proyectos familiares tratan de ver las cosas desde su punto de vista. Para los padres un buen padre prepara al hijo para una vida feliz y provechosa por medio de métodos democráticos o relativamente autoritarios.

Para los hijos el rol ideal es ser el centro de atención en la familia, el orgullo, el encanto y la esperanza de padres ambiciosos y sacrificados. Sus progenitores sirvientes espontáneos cuyo mayor deseo es proporcionarles una infancia feliz y despreocupada con escasas responsabilidades familiares. Para los padres, el adolescente debe ser respetuoso, apreciar los sacrificios paternos, ser ambicioso y ansioso de progresar, siempre dispuesto a participar en las actividades familiares y a contribuir del mejor modo posible al funcionamiento del hogar.

Existen métodos educativos en el clima familiar; en el pasado, cuando la norma era el control paterno de tipo autoritario, sólo los progenitores y abuelos solían exteriorizar sus estados de ira y hostilidad. El clima emocional del hogar parecía calmo y pacífico aun cuando pudiesen existir resentimientos ocultos y latentes.

Con el advenimiento de una educación infantil más democrática, las hostilidades entre los componentes del núcleo familiar se expresan sin ocultamientos. Los jóvenes hacen comparaciones desfavorables entre sus padres y los de sus amistades, se quejan de que se les sobreprotege, se lo priva o presiona, encontrando defectos en la mayor parte de las acciones que tienen los adultos para con ellos, los abuelos acostumbrados a un control más autoritario en el hogar, deploran a menudo las relaciones democráticas que observan en las familias de la actualidad.

Los efectos en el clima familiar de la expresión abierta de las emociones y de la represión en el individuo es provechoso tener la posibilidad de expresar abiertamente sus emociones más intensas. Pero desde el punto de vista de las relaciones familiares, las expresiones francas de la hostilidad y del enojo, a corto plazo contribuyen a la madurez de sus miembros. Las emociones reprimidas perjudican no sólo las relaciones familiares, sino también al individuo. Tarde o temprano, ésta estallará en forma de ataque físico o desahogo verbal fuera de toda proporción con la situación que la suscitará, y a largo plazo genera sentimientos de amargura y resentimientos hacia la familia.

El individuo puede sentir empatía, puede realizar una adaptación familiar favorable; a su vez, en los hogares donde se permite una comunicación fluida se evita la acumulación de tensiones y emociones negativas, dicha comunicación puede darse a través del diálogo y de la posibilidad de compartir experiencias, por ejemplo, permitirles a los adolescentes compartir en

las decisiones de administrar el dinero mensual, para que evidencie que ciertas limitaciones que se les impone no es por simple capricho de los padres. Sin embargo, esto debe ser una actividad que el hijo asuma voluntariamente, ya que el hijo tiene intereses de prestigio y popularidad entre sus pares y este estatus no lo puede conseguir siendo hogareño, sino exhibiendo independencia y participando en actividades más mundanas que puedan existir.

Cuando el joven se pone a la altura de las expectativas paternas, sus progenitores se sienten halagados y esto es una influencia positiva sobre la atmósfera del hogar. Cuando un hijo fracasa en su cumplimiento, sus padres le recuerdan los sacrificios que tuvieron que hacer y lo acusan de no aprovechar las oportunidades que le proporcionaron; esta actitud llena de amargura al joven y da lugar a una tensa relación padres-hijos que es en extremo perjudicial para el clima hogareño. El daño mayor se produce cuando el fracaso del hijo es visto como una desgracia para el resto de la familia.

3.4.2. Características de la familia de las mujeres que buscan constantemente adelgazar:

Existen factores negativos o presión dentro de la familia, posiblemente, tanto ambientales como hereditarios, que incita en las mujeres que buscan constantemente adelgazar. Lo ambiental desempeña una función importante en la provocación y persistencia de los trastornos del comer, existen niñas que por la influencia de la madre o por burla de sus familiares tratan de perder peso; en este sentido, ellas sienten presión, el mismo rol de la mujer en la sociedad y determinados rasgos de personalidad contribuyen a que algunas mujeres estén en riesgo. Por eso es importante informar a través de la comunicación de padres a hijos. Un estudio encontró que el 40 % de las niñas entre las edades de 9 y 10 años están tratando de perder peso, generalmente por recomendación de las madres, algunos estudios encontraron que las madres de las adolescentes que buscan adelgazar tienden a estar sobre involucradas en la vida de sus hijos, mientras que las madres de las adolescentes con trastornos alimenticios se muestran más críticas y distantes. Aunque conocemos que las madres pueden tener una influencia grande sobre sus hijos en lo que respecta en los trastornos alimenticios, también los padres y los hermanos de las mismas lanzan demasiadas críticas y algún tipo de presión que puede desempeñar un papel de buscar constantemente adelgazar.

Los estudios reportan que las personas con cualquier trastorno alimenticio tienen una mayor probabilidad de tener padres que sufren de la enfermedad de alcoholismo o abuso de sustancias que la población en general. Es muy claro para los expertos que los factores emocionales y otras relaciones más íntimas desempeñan una función importante para el desencadenamiento y perturbaciones de los trastornos al comer. Otro estudio realizado demostró que las madres pueden tener gran influencia en sus hijas con trastornos al comer, los padres y los hermanos que son muchas veces bastante críticos pueden desempeñar una función principal o determinante en la conducta de las mujeres al buscar adelgazar, ellas se sienten constantemente presionadas por su figura. Grandes expertos se dedicaron a estudiar a familias y su contribución al estudio, tratamiento, y recuperación de pacientes con trastornos alimenticios.

Una familia amalgamada se refiere a una forma extrema de proximidad e intensidad en las relaciones intrafamiliares. Este tipo de interacción tiene implicaciones que trascienden en distintos niveles: familiar, subsistemas familiares y subsistemas individuales. Es común que en las familias amalgamadas que los cambios que lleguen a afectar a uno o varios miembros de la familia sean resentidos por otros miembros de la familia por lo mismo que las fronteras entre cada miembro se encuentran difusas. Este tipo de mecanismos desencadenan un factor muy importante: la comunicación entre los miembros de la familia. Existen factores que predisponen, tanto familiares como individuales. Uno de los rasgos que se han encontrado es que estas personas presentan dificultad en relacionarse con su entorno de manera autónoma, es decir, los vínculos que presentan con la familia son muy fuertes, por lo que hacen que vivan pendientes de lo que las demás personas esperan de ellas, y constantemente tratan de cumplir con los ideales de los padres para poder darles satisfacción constante. El perfeccionismo es uno de los rasgos más característicos que tienen. Perfeccionismo en las labores escolares, en las tareas del hogar, y por último perfeccionismo en la apariencia física. Es este perfeccionismo en la apariencia física lo que lleva a estas personas a emprender dietas estrictas, programas de ejercicio extremo, lo que convierte a todo esto en un círculo vicioso: dieta- ejercicio – perfeccionismo – dieta. (Rosen, 1992)

3.5. OTROS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PROCESO DE ADELGAZAMIENTO.

La moda, los medios de comunicación, la publicidad, las personas que nos rodean, y otros factores, contribuyen a que la delgadez corporal se asocie a prestigio social. Autoestima alta, belleza, elegancia, aceptación social, estar en forma, la búsqueda de perfección, y juventud. Esta sistemática asociación es lo que ha hecho que la delgadez se convierta en un fin en sí misma, en un valor. La presión por adelgazar se ejerce mayoritariamente sobre las mujeres y se impone a través de:

3.5.1. Medios de comunicación social.- Estos medios hacen posible que el mensaje de la delgadez, como ideal de belleza llegue a millones de mujeres a través del cine, la televisión, fotografías en revistas, miles de artículos y reportajes sobre dietas de adelgazamiento. El culto que rinde al cuerpo nuestra sociedad es cada vez más importante; actualmente, hay toda una industria basada en la sobrevaloración de la delgadez. Alrededor de ésta, una gran publicidad presenta como ideal el ser delgado, ofreciendo productos no siempre eficaces y que son perjudiciales, y muy a menudo este mensaje viene disfrazado con conceptos que pretenden asociar la delgadez con “salud”, o con “estar en forma” o con ideas de triunfo y poder. Los mensajes anteriormente mencionados impactan en el comportamiento y pensamiento de la mujer, induciendo conductas de riesgo para su bienestar físico y psicológico. El poder de la conducta por querer adelgazar constantemente afecta de distinta manera a las mismas.

La perfección y la hermosura pueden llegar a ser el centro de interés de las mujeres, convirtiéndose esto en su principal meta; comienzan sin un guía profesional, se privan de comer alimentos y exageran en la cantidad de deportes que realizan, concentrando así todo su esfuerzo en la imagen de su ídolo delgadísimo e inalcanzable.

Además, en esta sociedad de consumo donde el modelo de delgadez se ve como un producto más y siempre como sinónimo de éxito, en algunas ocasiones las jóvenes reciben otro mensaje contradictorio que promueve el consumo de alimentos: gaseosas, golosinas, cada vez más tentadores pero de poco valor nutritivo y de alto valor engordante.

Victima de todos estos mensajes, la joven queda en la mayoría de los casos atrapada en esta trampa que es tendida por los masivos medios de comunicación. Desde luego que esto solo no

basta porque todo el mundo se ve afectado por estas presiones pero no todo el mundo desarrolla un trastorno alimentario.

Los medios ayudan a prever en gran medida, de distintas enfermedades en especial los trastornos alimenticios en mujeres ya que se establece un canon de la mujer ideal y perfecta al cual presenta un cuerpo extremadamente delgado, sin darse cuenta cuan perjudicial puede ser esto para el desarrollo de la sociedad.

3.5.2. Factor educativo.- La familia juega aquí un papel muy importante; en muchas ocasiones el exceso de proteccionismo deja poca iniciativa al individuo, de tal manera que no se educa a los hijos para saber enfrentarse a la vida diaria, fomentando, por el contrario, la falta de habilidades para tomar decisiones progresivamente más importantes. Por otro lado, a veces la misma sociedad en la que vivimos nos lleva a un nivel de exigencias excesivas, que son difíciles de cumplir.

3.5.3. La moda.- El vestir a la moda representada por grandes modelos y conocidas estrellas del espectáculo con dimensiones corporales reducidas al extremo, casi esqueléticas, la dificultad de encontrar tallas más grandes, así como el verse bien ante los ojos de quienes las rodean, es lo que lleva a la mayoría de las mujeres a que su cuerpo se adapte la moda y no así que la moda se adapte a su cuerpo, que sería lo más ideal. Muchas mujeres son influenciadas en gran parte por la moda, el significado de moda es: Uso, modo o costumbre que está en popularidad durante algún tiempo, o en determinado país, con especialidad en los trajes, telas y adornos, principalmente los recién introducidos. Para lucir realmente bien con todos los accesorios a la moda es importante tener un cuerpo delgado, el cual luzca bien con la vestimenta que esté a la moda. Cabe resaltar una dato importante en contraposición a la delgadez de los modelos, que se trasforman en ideal; recientes investigaciones se han dado cuenta de que en la últimas tres décadas el peso promedio de las adultas jóvenes se ha incrementado.

3.5.4. Las amistades.- En el entorno de la vida social, específicamente en el grupo de amigas se trasmite muchas dietas para perder peso, en muchos casos son innecesarias o peligrosas de realizar. Las mujeres llevan interminables horas dedicadas a hablar de la gordura o de la delgadez, ellas realizan muchas prácticas que les llevan a perder peso, la mayoría de las

mujeres no son conscientes de que pueden encontrarse en un momento crítico de su vida al realizar dietas peligrosas para la salud. Dentro de los grupos de amistades existe la transmisión oral de dietas y un gran número de horas de hablar cómo pueden perder peso; este tipo de plática también se puede dar en el entorno familiar, compañeros de trabajo, etc.; hablando en el ámbito del trabajo la exigencia de una imagen determinada para desarrollar ciertos puestos de trabajo hace que algunas personas se exijan el cumplimiento del ideal de belleza para que su promoción profesional sea factible. La falta de valores propios, convierten a las mujeres muy vulnerables a los juicios y presiones ajenas, en especial de su grupo de amigas, y esto es más cuando se trata de su amiga íntima que es como una hermana ideal con la cual comparte ideales y sentimientos.

3.5.5. La industria.- La industria alimentaria puede dividirse en diferentes sectores, cada uno de los cuales comprende una combinación de ingredientes primarios, como la harina y los aceites vegetales, y productos de valor añadido, como tartas (pastelería) y helados. En términos de su valor, la industria alimentaria más importante es la de la carne, alimento rico en proteínas y de elevado coste, que representa cerca de un 20% del gasto en comida. Le sigue, en términos de valor, la industria de alimentos elaborados a base de cereales.

Dedicamos aproximadamente un 10% de nuestros gastos a la compra de azúcar, confituras, mermeladas y productos de confitería y repostería, cuyo elevado contenido en azúcar y el correspondiente bajo contenido en agua contribuye a su conservación, a menudo durante varios meses. Las bebidas con y sin alcohol representan también algo menos de un 10% del gasto, con una gama cada vez más variada de presentaciones en cartones, botellas y latas. El sector de grasas y aceites de la industria alimentaria fabrica una variedad cada vez mayor de productos, incluyendo la mantequilla y las margarinas de alto contenido en grasa, algunas de las cuales contienen grandes cantidades de grasas saturadas. Hay además toda una gama de productos llamados *light* (o de dieta), bajos en grasas, con diferentes contenidos en éstas y composiciones variadas, disponibles para los consumidores de las sociedades desarrolladas. Responden a la preocupación por los perjuicios de comer grasa inadecuada o en exceso o por la tendencia estética actual hacia una extrema delgadez. El pescado y sus derivados, muchos de los cuales se venden rebozados o capeados y congelados, representan un 5% de la industria alimentaria. Todos los demás alimentos representan un porcentaje algo menor. De la misma

forma que lanzan al mercado distintos alimentos procesados también lanzan distintos productos adelgazantes, para las personas que desean adelgazar sin esfuerzo. A menudo, las mujeres son inconscientes de las compras que realizan acerca de estos productos y sin un mínimo de recomendación por algún profesional lo llevan para su casa.

3.5.6. La práctica de la danza y ciertas actividades deportivas.- La gimnasia femenina, la natación y juegos en cancha como vóley o básquet, en las que la posesión de un cuerpo delgado se ha ido introduciendo y ligando poco a poco al concepto de rendimiento. Quienes practican este tipo de deportes tienen mayores riesgos de padecer un trastorno de la alimentación. Todos estos factores se influyen y se potencian mutuamente y están actuando permanentemente. Las niñas llegan a la pubertad habiendo interiorizado y asumido este modelo, este es un momento crítico de sus vidas, porque su estructura corporal está cambiando, fundamentalmente está aumentado de peso y de volumen. Puede ocurrir que su imagen corporal difiera de esta figura corporal socialmente reconocida. La falta de valores propios convierten a los adolescentes muy vulnerables a los juicios y presiones ajenas, sobre todo en personas potencialmente candidatas a sufrir estos trastornos en la alimentación. La difusión de estar en forma como sinónimo de agilidad, delgadez, juventud, etc., asociado con frecuencia a la práctica de ejercicios físicos más o menos compulsivos y a dietas restrictivas el ejercicio físico deja de ser una forma de disfrutar con el movimiento para convertirse en una lucha por conseguir el cuerpo ideal.

IV. METODOLOGÍA.

4.1 Tipificación de la investigación:

La presente investigación pertenece al área clínica, porque se realizará un diagnóstico; dentro de la misma, se observarán trastornos psicológicos de las mujeres que buscan constantemente adelgazar, se caracterizará la personalidad de las mismas. Como sabemos, la psicología clínica dirige su estudio al diagnóstico o tratamiento de problemas o trastornos psicológicos o conducta anormal. Se dedica al bienestar humano y se enfatiza en la búsqueda del conocimiento. (Álvarez Cáceres R, 1996.)

A continuación, se presenta las principales características metodológicas:

Diagnóstica.- La investigación es diagnóstica, porque trata de conocer tendencias, características, y conductas psicológicas que presentan las universitarias del Programa de Psicología con respecto a que buscan constantemente adelgazar.

Exploratorio.- Esta investigación es de tipo exploratorio porque la temática planteada fue abordada mínimamente en nuestro contexto; esta investigación carece de conocimiento e información, no se encontraron trabajos o tesis en nuestro medio que aborden esta temática.

Descriptivo.- Porque se realizaron evaluaciones, para identificar y describir rasgos de personalidad que poseen las mujeres que buscan constantemente adelgazar.

Teórico.- Porque su principal aporte contribuirá con información, como ser características psicológicas de mujeres que buscan constantemente adelgazar.

Transversal.- Porque se realizó en un tiempo relativamente corto, se tomó al fenómeno estudiado en su estado actual y no se hizo un seguimiento de la transformación del fenómeno estudiado a través del tiempo.

Cuantitativo.- El enfoque fue cuantitativo, porque se utilizaron test y cuestionarios, que nos darán datos estadísticos.

4.2 Población:

La población está constituida por todas las alumnas mujeres que cursan la carrera de psicología de la universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Para determinar el número de la población se procedió con el siguiente razonamiento: de 300 mujeres entrevistadas se encontró que 70 de ellas (23%,3) desean adelgazar; por tanto, inferimos que de las 600 mujeres inscritas en las carrera de psicología el 23,3 (140 estudiantes) busca adelgazar. En este entendido nuestra población de estudiantes estaría constituida por 140 personas.

Las variables que se tomaron en cuenta para la selección son las siguientes.

- Estudiantes que buscan constantemente adelgazar.
- Personas del sexo femenino.
- Mujeres que estén cursando la carrera de psicología.

4.3 Muestra:

La muestra consta de 70 estudiantes que buscan constantemente adelgazar; este número corresponde al 23,3 % de las alumnas, por lo cual el número es significativo. Luego de aplicarse una entrevista con preguntas semiestructuradas a toda la población, para posteriormente clasificar a las 70 mujeres que buscan adelgazar, y 30 mujeres que se sienten conformes con su aspecto corporal. El tipo de muestreo que se utilizó fue al azar, porque se considera que es el idóneo ya que de esta forma todas las estudiantes tenían la posibilidad de ser elegidas, garantizando su representatividad.

Cuadro N° 1 de la muestra

EDAD	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	38	TOTAL
CANTIDAD	5	9	8	12	8	13	2	5	2	3	2	1	70

4.3 Métodos, técnicas e instrumentos:

A continuación de manera esquemáticamente, se muestran los métodos, técnicas e instrumentos utilizados:

Cuadro N° 2 Métodos, Técnicas e Instrumentos

MÉTODOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Test Psicológicos	Inventario	16P.F. Test de personalidad. 35 b. Test de autoestima.
Entrevistas escritas	Estructuradas	Cuestionario de clasificación general. Cuestionario de influencias familiares.

- ❖ **Inventario de personalidad”16 P.F.”**.-Creado por Raymond y Catell, evalúa los rasgos de personalidad en adultos mediante el inventario de los 16 factores de la personalidad, que consta de 16 factores bipolares, en nueve niveles: bajo 1 al 3, medio de 4 al 6, y alto del 7 al 9. Consta de ciento ochenta y cuatro preguntas. Este inventario aportara al segundo objetivo que consiste en indagar el tipo de personalidad de las mujeres que buscan constantemente adelgazar.
- ❖ **Test de autoestima**.- El inventario de autoestima de forma 35B, adaptado por De los Ríos, es aplicable a personas adultas, pero en este caso será aplicado específicamente a mujeres. Este instrumento mide la autoestima actual del sujeto, dando un puntaje específico; consta de cincuenta ítems, a los que el individuo responde con cuatro alternativas. La escala es de 61 a 75, de 46 a 60, de 31 a 45, de 16 a 30, de 1 a 15, de 16 a 30, de 31 a 45, de 46 a 60, de 61 a 75 autoestima diez rasgos, cada uno con sus

determinados niveles. Este cuestionario contribuirá al tercer objetivo que es determinar el nivel de autoestima.

- ❖ **Cuestionarios.-** Los cuestionarios, a continuación descritos, fueron elaborados con el fin de recabar información relacionada con el tema de investigación:

Cuestionario de clasificación general.- Tiene como fin identificar a las mujeres que buscan constantemente adelgazar. Consta de tres preguntas en las cuales tiene opciones para responder; la primera pregunta indaga acerca si se sienten satisfechas con su peso, la segunda cómo las consideran las otras personas y la última pregunta si realizan dietas, ejercicios o algún tratamiento para bajar de peso.

Cuestionario de influencias familiares.- Este cuestionario consta de cuatro preguntas; de este cuestionario la primera pregunta indaga acerca del nivel de satisfacción corporal, esta pregunta contribuirá al primer objetivo que es identificar el nivel de satisfacción corporal; el resto de las preguntas indagan acerca de la familia si influye en las mujeres para que bajen de peso, de qué forma influye, si la familia, logra que cambien de comportamiento con respecto a su peso, el mismo tiene como respuestas distintas alternativas. Estas tres preguntas contribuirán al cuarto objetivo que es indagar la influencia de los familiares en el proceso de adelgazamiento de mujeres.

4.4 Procedimiento

Para realizar esta investigación se llevo a cabo los siguientes pasos:

- 1) **Revisión bibliográfica.-** Como primer paso se procedió a la exploración bibliográfica, que consiste en búsqueda de la problemática a investigar, con el fin de realizar la delimitación del problema, la problemática fue innovadora poco estudiada en nuestro entorno; es por eso que fue de gran interés investigar, esto se llevó a cabo en aproximadamente las dos últimas semanas del mes de septiembre y la primera semana de octubre del 2008.
- 2) **Prueba piloto.-** Los instrumentos a aplicarse se pusieron a prueba, aplicándose a diez personas; esto se hizo con el fin de constatar la eficacia de los instrumentos, cuestionarios o test. Este paso llevó aproximadamente las tres últimas semanas del mes de octubre del 2008.
- 3) **Selección de los instrumentos.-** Luego de realizar los objetivos, se procedió a la búsqueda de métodos, técnicas e instrumentos, con el fin de recoger información. Estos instrumentos que se eligió debían contribuir a cada objetivo, para lo cual se elaboró dos cuestionarios, el primero es para clasificar a las mujeres que buscan adelgazar, el segundo cuestionario para indagar acerca si la familia influye en el proceso de adelgazamiento, luego se eligió el test de personalidad 16 P.F. para contribuir al objetivo de cuáles son las características personales de las mujeres que buscan adelgazar y, por último, se vio conveniente aplicar el cuestionario 35 B. para determinar qué nivel de autoestima tienen estas mujeres; este paso llevo el tiempo de un mes que fue a finales de octubre y la primera semana del mes de noviembre del 2008.
- 4) **Selección de la muestra del estudio.-** Para estudiar la problemática se realizó la selección de la muestra, dentro de la población, de alumnas inscritas de la facultad de humanidades de la carrera de psicología. Para tener esta muestra se procedió con una entrevista semiestructurada, se aplicó a toda la población. A medida que se iba realizando la entrevista se iba clasificando a estas mujeres; al final se llegó a 70

mujeres que buscan constantemente adelgazar. Este paso nos llevó dos semanas del mes de noviembre del 2008.

- 5) **Recojo de la información.-** Se realizó la recogida de información, a través de la aplicación de dos test y dos cuestionarios. Este paso fue una de los más importantes ya que se aplicó el cuestionario, el test de personalidad 16 P.F. y el cuestionario de autoestima, a las 70 mujeres que buscan constantemente adelgazar; primero aplicamos el test de personalidad, luego el cuestionario de autoestima junto al cuestionario que determina si existe influencia en los familiares para que ellas busquen adelgazar. Todos los test se aplicaron en horario de clases ya que los docentes brindaban su hora para que se pueda aplicar estos instrumentos. Primero se les explicaba en qué consistía el tema a investigar, luego se les daba la consigna del cuestionario y posteriormente se repartía una a una los test, con la ayuda de un compañero. De esta forma se recopiló el llenado de test. Este paso llevo un tiempo de tres meses que fue el mes de mayo, junio y julio del año 2009.
- 6) **Procesamiento de los datos.-** Se procedió a corregir todos los cuestionarios, y observar qué resultados dieron, si fueron los esperados o no. Este es un paso importante que hay que hacerlo con mucho cuidado y a detalle; luego se realizó el análisis de los resultados. El proceso de la información de tres cuestionarios aplicados a una muestra considerable llevo el tiempo de aproximadamente tres meses, septiembre octubre y las dos primeras semanas de noviembre
- 7) **Redacción del informe final.-**A manera de concluir con el trabajo se realizó el informe y valoración final del tema investigado. Este paso se lo hizo a detalle ya que explicamos todo el procedimiento y los pasos que seguimos al realizar todo nuestro trabajo.

4.5Cronograma.-

SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
MES	SEPTIEMBRE 2008				OCTUBRE 2008				NOVIEMBRE 2008				MAYO 2009				JUNIO 2009				JULIO 2009				SEPTIEMBRE 2009				OCTUBRE 2009				NOVIEMBRE 2009				DICIEMBRE 2009			
Revisión bibliográfica			•	•	•																																			
Prueba piloto						•	•	•																																
Selección de instrumentos									•	•																														
Selección de la muestra											•	•	•																											
Recojo de la información													•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•																
Procesamiento de datos																					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•										
Redacción del informe final																																	•	•	•	•				

V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

A continuación se presenta y analiza los resultados obtenidos a través de las técnicas e instrumentos que se utilizaron para recoger la información. Los mismos se presentarán en el orden de los objetivos.

Para tal efecto se utilizó un cuestionario y dos test que fueron aplicados a setenta mujeres que buscan constantemente adelgazar y a 30 mujeres que no. Para obtener este número de mujeres se aplicó un cuestionario clasificatorio que consta de tres preguntas (ver anexo 1), de 300 mujeres entrevistadas se encontró que 70 de ellas (23%,3) desean adelgazar; por tanto, inferimos que de las 600 mujeres inscritas en las carreras de psicología el 23,3 (140 estudiantes) busca adelgazar. De la misma población a la que se aplicó el cuestionario se eligió al azar 30 mujeres que no buscan adelgazar, con el fin de realizar una comparación con las mujeres que buscan adelgazar.

1er Objetivo: Identificar el nivel de satisfacción corporal en las mujeres del Programa de Psicología, que buscan constantemente adelgazar.

En el siguiente cuadro se observa datos que van dirigidos a recabar información relacionada con el objetivo mencionado anteriormente; éstos fueron obtenidos a través de un cuestionario (ver anexo 2). De este cuestionario, sólo la primera pregunta estaba dirigida a obtener información del nivel de satisfacción corporal en las mujeres del Programa de Psicología, que existen tanto en las mujeres que buscan adelgazar como en las que no.

Cuadro N° 3

¿Qué tan satisfecha te encuentras con tu aspecto corporal?

	GRUPO COMPARATIVO		POBLACIÓN MUESTRAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy insatisfecha	1	3,3	43	61,4
Insatisfecha	2	6,7	16	22,9
Regularmente satisfecha	7	23,3	5	7,1
Satisfecha	13	43,3	2	2,9
Muy Satisfecha	6	20,0	0	0,0
No responde	1	3,3	4	5,7
Total	30	100,0	70	100,0

Como podemos observar en este cuadro, en el grupo comparativo, un 91.4% de las mujeres que no buscan constantemente adelgazar, la mayor parte tiende a sentirse satisfechas en cuanto a su nivel corporal. Estas mujeres se sienten bien, no realizan dietas y ningún tipo de ejercicios o métodos que les lleve a adelgazar; por otro lado, como podemos observar en el mismo cuadro en población muestral un 89.6% de las mujeres que estudian en la carrera de psicología, buscan constantemente adelgazar, manifestó que se encuentran muy insatisfechas en cuanto a su aspecto corporal. Comentaron a medida que se les iba aplicando los test que

muchas veces tienen una idea distorsionada de su propia imagen, dan mucha importancia al qué dirán, o por querer estar a la moda, y con el fin de verse bien realizan distintos tipos de dietas, ejercicios, toman muchos medicamentos para adelgazar.

En un estudio realizado por Thompson en el año 1990, se encontró que existe un sinnúmero de mujeres con trastornos en cuanto a la percepción corporal; esto puede expresarse de dos formas: la primera es “perceptual”, y se refiere al grado de exactitud o en este caso de inexactitud, con el que el paciente estima sus dimensiones corporales. La segunda, denominada “componente afectivo o emocional”, se refiere a cogniciones y actitudes respecto al propio cuerpo, e indirectamente, al grado de satisfacción o insatisfacción que puedan llegar a tener con el mismo. Las teorías perceptuales tratan sobre las percepciones referentes al tamaño del cuerpo, con un basamento netamente biológico; debido a esto, estas mujeres se sienten insatisfechas por su aspecto corporal lo cual las lleva a realizar distintas formas de conseguir adelgazar. El resultado de esta investigación tiene algo en relación con los resultados que se obtuvo en esta investigación ya que las mujeres estudiadas también sienten una insatisfacción con respecto a su aspecto corporal.

Realizando una comparación observamos que existe una mayor tendencia en las mujeres que buscan constantemente adelgazar, a sentirse muy insatisfechas en cuanto al nivel de satisfacción corporal; por otra parte, las mujeres que no buscan adelgazar tienden a sentirse satisfechas en cuanto al nivel de satisfacción corporal.

A continuación se presenta la hipótesis que fue elaborada para el primer objetivo:

Hipótesis.- *“Las mujeres que buscan constantemente adelgazar tienen un bajo nivel de satisfacción corporal”.*

Los datos obtenidos mediante el cuestionario que fue aplicado a esta población lograron confirmar la hipótesis, es decir, que las mujeres que buscan constantemente adelgazar sí tienen un nivel bajo de satisfacción corporal. Por lo tanto, se acepta la primera hipótesis.

2do Objetivo: Indagar el tipo de personalidad de las mujeres, que buscan constantemente adelgazar.

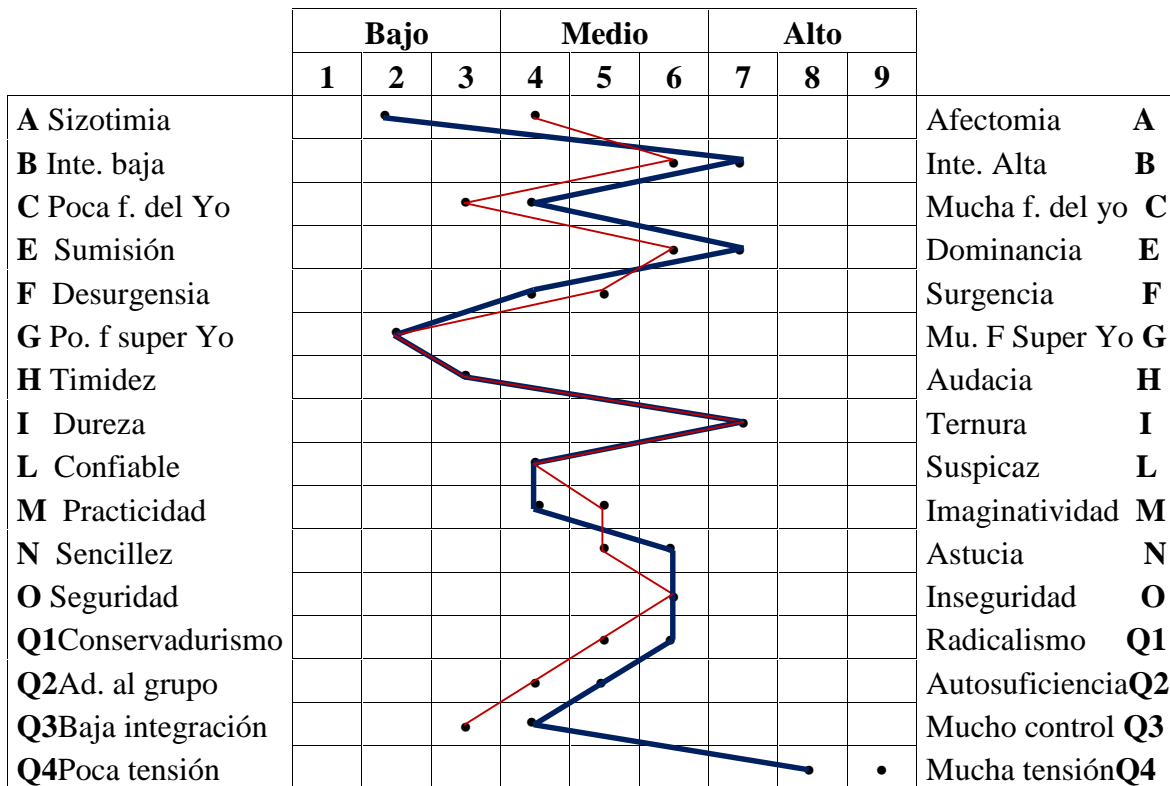
Para recabar la información que contribuirá al segundo objetivo, se utilizó el test de personalidad creado por Raymond y Catell, el mismo que evalúa los rasgos de personalidad

en adultos mediante el inventario de los 16 factores de la personalidad. Consta de ciento ochenta y cuatro preguntas.

Para mostrar los datos en el siguiente cuadro se sumaron las respuestas que correspondían respectivamente a cada factor; de este resultado se sacó el promedio para luego ubicarlo en un baremo, ese baremo indicó el valor que se ubicará en la tabla indicando el nivel y a qué factor corresponde.

Cuadro N° 4

Test de Personalidad 16 PF



Cuadro N° 5

POBLACIÓN MUESTRAL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
A	12,9	2,9	24,3	24,3	32,9	0,0	1,4	1,4	0,0	100%

B	1,4	1,4	2,9	7,1	22,9	35,7	21,4	7,1	0,0	100%
C	7,1	30,0	38,6	22,9	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	100%
E	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	52,9	34,3	8,6	7,1	100%
F	0,0	1,4	10,0	32,9	14,3	12,9	10,0	12,9	5,7	100%
G	72,9	14,3	4,3	4,3	1,4	2,9	0,0	0,0	0,0	100%
H	14,3	12,9	24,3	37,1	11,4	0,0	0,0	0,0	0,0	100%
I	1,4	0,0	0,0	1,4	15,7	10,0	22,9	41,4	7,1	100%
L	0,0	10,0	5,7	58,6	18,6	7,1	0,0	0,0	0,0	100%
M	1,4	2,9	12,9	22,9	34,3	12,9	8,6	4,3	0,0	100%
N	2,9	1,4	20,0	25,7	15,7	25,7	5,7	2,9	0,0	100%
O	0,0	1,4	0,0	4,3	11,4	35,7	18,3	11,4	1,4	100%
Q1	1,4	8,6	17,1	20,0	11,4	17,1	5,7	15,7	2,9	100%
Q2	12,9	24,3	12,9	21,4	7,1	12,9	4,3	2,9	1,4	100%
Q3	22,9	27,1	32,9	12,9	2,9	1,4	0,0	0,0	0,0	100%
Q4	0,0	0,0	0,0	2,9	0,0	0,0	7,1	14,3	75,7	100%

Cuadro N° 6

GRUPO CONTROL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
A	3,3	60,0	23,3	6,7	3,3	3,3	0,0	0,0	0,0	100%
B	0,0	0,0	0,0	3,3	10,0	16,7	20,0	43,3	6,7	100%
C	13,3	3,3	36,7	46,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100%
E	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	23,3	10,0	53,3	10,0	100%
F	0,0	0,0	46,7	23,3	3,3	6,7	16,7	3,3	0,0	100%
G	63,3	10,0	13,3	3,3	3,3	3,3	3,3	0,0	0,0	100%
H	6,7	0,0	63,3	16,7	10,0	3,3	0,0	0,0	0,0	100%
I	0,0	0,0	0,0	13,3	6,7	20,0	26,7	30,0	3,3	100%
L	0,0	20,0	6,7	63,3	6,7	3,3	0,0	0,0	0,0	100%
M	0,0	0,0	30,0	23,3	36,7	0,0	6,7	3,3	0,0	100%
N	0,0	0,0	13,3	6,7	10,0	13,3	30,0	23,3	3,3	100%
O	0,0	0,0	0,0	3,3	10,0	50,0	20,0	13,3	3,3	100%
Q1	0,0	0,0	3,3	20,0	13,3	40,0	16,7	3,3	3,3	100%
Q2	3,3	0,0	6,7	50,0	16,7	10,0	6,7	3,3	3,3	100%
Q3	13,3	6,7	16,7	23,3	26,7	10,0	3,3	0,0	0,0	100%
Q4	0,0	0,0	0,0	3,3	0,0	3,3	13,3	30,0	50,0	100%

En el cuadro N° 4 que se observa una línea de color rojo que describe a la población muestral; los datos de la evaluación del test 16 P.F. de personalidad indican que las mujeres que estudian la carrera de psicología, que buscan constantemente adelgazar, los cuadros 5 y 6 se observan los porcentajes descritos a continuación; un 38,6% tienen poca fuerza del Yo; es decir se

sienten afectadas por los sentimientos, se muestran poco estables emocionalmente, una crítica hacia su aspecto corporal puede afectarlas seriamente a sus emociones o llegar a influir para que ellas busquen adelgazar. Un 14,3% tienen poca fuerza del súper Yo; esto quiere decir que tienen poca aceptación por las normas convencionales, un 24,3% presentan el rasgo de timidez es decir; que son cohibidas, tímidas, susceptibles, cautelosas, aisladas, cerradas, pueden presentar esta característica de timidez ya que no se sienten bien con su cuerpo, este será un factor para que se aíslen de las personas que las rodean.

Por el otro extremo muestran un 22,9% muestran ternura se refiere a que tienen sensibilidad blanda, buscan atención y ayuda, estas mujeres buscaran constantemente ayuda de las personas más próximas a ellas, casos tierna idealista, un 75,7% tienen mucha tensión, es decir, están tensas, se sienten sobre excitadas. Muchos investigadores como Arroyo M. encuentran a este tipo de mujeres muy ansiosas por querer bajar de peso, esto les lleva a la tensión; el gran ideal que tienen es querer ser delgadas, constantemente están pendientes de las críticas de quienes las rodean, una crítica negativa puede afectarlas seriamente, se muestran irritables, impacientes e inestables, quizás debido a que no se sienten bien en cuanto a su aspecto corporal, esto las hace realizar distintos tipos de ejercicios y dietas con el objetivo de verse bien. La misma autora realiza una serie de características que describe la personalidad de las mujeres que buscan constantemente adelgazar y son las siguientes: Un rasgo que presentan es un intenso miedo que demuestran a partir de que el cuerpo va cambiando, son inmaduras y en muchas ocasiones tienen la necesidad de actuar como un niño para recibir la atención de los padres; en el caso de mujeres de edad adulta, la energía sexual se ve reemplazada por rituales en la preparación de la comida, así como en la manera de comer los alimentos. Esta autora menciona que las mujeres que buscan adelgazar se muestran ansiosas y se encuentran pendientes de las críticas que reciben. Por los datos obtenidos podemos relacionar estas características a las mujeres que estudiamos, ya que ellas también se sienten ansiosas además de tensas, y dan mucha importancia a las críticas que emiten las personas que las rodean.

En el mismo cuadro se observa una línea azul referida al grupo comparativo; estos datos obtenidos revelan los rasgos de personalidad de las mujeres que no buscan adelgazar. En estas mujeres se encuentra un factor frecuente: un 60,0% son reservadas, el mismo que se caracteriza por crítico, frío; al ser personas frías son indiferentes a las opiniones que puedan

difundir otras personas con respecto a su aspecto corporal, por lo cual se sienten tranquilas, no realizan ningún tipo de acciones con el propósito de bajar de peso. Un 10,0% presentan poca fuerza del Yo, esto significa que se caracterizan por ser afectadas por los sentimientos, poco estables emocionalmente. Un 20,0% presenta otro factor, que caracteriza a este tipo de mujeres es la timidez, son aisladas cautelosas, por el otro extremo un 43,3% se caracterizan por tener una inteligencia alta es decir que tienen una capacidad general Alta, comprensión y rapidez de aprendizaje, un 34,3% se caracterizan por ser dominantes, independientes, y un 50,0% se caracterizan por tener mucha tensión, se sienten sobre excitadas, irritables, frustradas, impacientes e inestables.

Realizando una apreciación general del cuadro podemos observar que no existe mucha diferencia de rasgos de personalidad de ambos grupos, es decir, que tienen similar perfil, ya que ambos grupos se encuentran en similares niveles y en iguales factores. En ambos grupos se encuentra rasgos de personalidad de poca fuerza del Yo, muestran timidez y que sienten algún tipo de tensión.

Hipótesis.-*“las mujeres que buscan constantemente adelgazar muestran rasgos de inseguridad, tensión y poca fuerza del Yo”.*

En base a los datos anteriormente descritos sobre factores de personalidad, podemos decir que dos rasgo de personalidad se pudo identificar en estas mujeres, los cuales fueron mencionados en la hipótesis que se elaboró para este objetivo que es que las mujeres que buscan constantemente adelgazar muestran un elevado nivel de tensión y poca fuerza del Yo. Esta tensión puede deberse a que están muy preocupadas por el qué dirán y en especial por querer perder peso.

3er Objetivo: Determinar el nivel de autoestima en mujeres que buscan constantemente adelgazar.

En el siguiente cuadro se observa datos acerca de información recabada, que irá a contribuir al objetivo anteriormente descrito. Para conseguir esta información se aplicó el test de

autoestima 35B, adaptado por De los Ríos; es aplicable a personas adultas, pero en este caso se aplicó específicamente a mujeres que buscan constantemente adelgazar y a mujeres que no buscan adelgazar. Este instrumento mide la autoestima actual del sujeto, dando un puntaje específico. Este inventario consta de cincuenta ítems, a los que el individuo responde con cuatro alternativas.

Cuadro N° 7

Nivel de Autoestima

Diagnóstico	GRUPO COMPARATIVO		POBLACIÓN MUESTRAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Óptima	0	0,0	0	0,0
Excelente	0	0,0	0	0,0
Muy buena	1	3,3	0	0,0
Buena	4	13,3	4	5,7
Regular	24	80,0	62	88,6
Baja	1	3,3	4	9,7
Deficiente	0	0,0	0	0,0
Muy baja	0	0,0	0	0,0
Extrema	0	0,0	0	0,0
Nula	0	0,0	0	0,0
Total	30	100,0	70	100,0

En este cuadro observamos que en el grupo comparativo el cual está compuesto por 30 mujeres que no buscan adelgazar, más de un 80% presenta un nivel de autoestima regular, con mayor tendencia a tener una muy buena autoestima. En el mismo cuadro, se observa a la población muestral constituido por 70 mujeres que buscan constantemente adelgazar aquí se encuentra que un 88.6% demuestra un nivel de autoestima regular; estas mujeres están más propensas a tener un autoestima que se encuentre en un nivel bajo.

En un estudio realizado por Dionisio F. Zaldívar Pérez se informa acerca del autoestima de las mujeres que buscan constantemente adelgazar y se refiere de la siguiente forma: El modo en

que las mujeres que quieren adelgazar sienten con su imagen corporal influye en la manera que se valoran, y también en el malestar o bienestar, en dependencia del tipo de emociones y sentimientos que provoca. Por lo cual, su imagen corporal, que también suele denominarse; autoestima corporal, se va a desarrollar bajo la influencia de los siguientes factores: Por influencia interpersonal a través de los elogios, críticas y demás valoraciones que realizan las personas significativas para el sujeto en torno de sus características físicas, el ideal de belleza o por la presencia de determinadas expectativas sobre la estética corporal en el entorno donde vive el sujeto.

Relacionando la información obtenida de esa investigación podemos decir que las mujeres que buscan adelgazar de la Facultad de Humanidades dan mayor importancia a su aspecto corporal; el aspecto corporal que ellas tienen influirá en su auto concepto. Estas mujeres no tienen una buena apreciación en cuanto a su apariencia corporal o física, se ven de una forma distorsionada, pueden verse gordas o de distinta forma, esta idea influirá en su autoestima, lo cual provocará que ellas tengan un autoestima que se encuentra en un nivel bajo.

En síntesis podemos decir que la mayoría de las mujeres que buscan constantemente adelgazar tienden a tener un autoestima que se encuentra en un bajo nivel, en el grupo control la mayoría presenta un nivel de autoestima muy bueno. En este sentido, existe una gran diferencia en cuanto al nivel de autoestima que tienen tanto las mujeres que no buscan adelgazar como las que buscan adelgazar. Las mujeres que buscan adelgazar tendrán un bajo nivel de autoestima mientras que las mujeres que no buscan adelgazar tendrán una autoestima que se encuentra en un nivel alto, porque ellas se sienten bien con respecto a su apariencia física.

Hipótesis.- *“Tienen un nivel bajo de autoestima”*

La hipótesis planteada en cuanto al nivel de autoestima de las mujeres que buscan constantemente adelgazar, fue confirmada ya que la mayoría tiene una autoestima que se encuentra en un nivel bajo, por lo tanto esta hipótesis es aceptada.

4to Objetivo: Indagar la influencia de los familiares en el proceso de adelgazamiento de las mujeres, del Programa de Psicología de nuestra Facultad de Humanidades.

Los siguientes cuadros muestran datos obtenidos de un cuestionario que se aplicó a 70 mujeres que buscan adelgazar y 30 que no. Este cuestionario consta de cuatro preguntas, de estas cuatro preguntas tres indagan si la familia influye en las mujeres para que bajen de peso; de qué forma interviene, si logra que cambien de comportamiento con respecto a su peso, el mismo tiene como respuestas distintas alternativas. Los cuadros se irán presentando respetando el orden de las preguntas. Posteriormente se realizará una síntesis.

Cuadro N° 8

¿Tu familia ejerce influencia sobre ti para que bajes de peso?

	GRUPO COMPARATIVO		POBLACIÓN MUESTRAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna influencia	16	53,3	3	4,3
Casi ninguna	5	16,7	1	1,4
Regular	6	20,0	2	2,9
Ejerce gran influencia	1	3,3	21	30,0
Ejerce bastante influencia	1	3,3	36	51,4
No responde	1	3,3	7	10,0
Total	30	100,0	70	100,0

En este cuadro se observa que en el grupo comparativo, un 53% de las mujeres que no buscan constantemente adelgazar, no tienen ninguna influencia familiar para que logren bajar de peso. Por otra parte, en la población muestral que está constituido por las mujeres que buscan adelgazar un 51% acepta que su familia ejerce bastante influencia para que logren bajar de peso. En el primer grupo existe mayor tendencia a no influir en ellas para que logren adelgazar, mientras que en el grupo de las mujeres que buscan adelgazar su familia tiende con mayor fuerza a influenciar en ellas para que logren adelgazar. De acuerdo a una investigación realizada, existen factores perjudiciales dentro del entorno familiar, posiblemente sean culturales o transmitidos, que estimula en las mujeres que busquen adelgazar, al mismo tiempo esto incitará a que ellas atraviesen por un trastorno alimenticio, lo cultural se refiere al desempeño de una función importante en la provocación y persistencia de los trastornos del comer. Esta provocación es ocasionada por las personas que conviven con estas mujeres.

En el grupo control que son las mujeres que no buscan adelgazar, un poco más de la mayoría respondieron a esta pregunta expresando que su familia no tiene ninguna influencia para que ellas logren bajar de peso, mientras que en grupo experimental la mayoría indica que sí su familia ejerce bastante influencia en ellas para que logren bajar de peso.

Realizando una síntesis podemos mencionar que en las mujeres que no buscan adelgazar su familia no llega a influenciar de ninguna forma para que logren bajar de peso, mientras que en las mujeres que buscan constantemente adelgazar su familia sí ejerce bastante influencia para que éstas logren bajar de peso.

Cuadro N° 9

Si es que tu familia ejerce alguna influencia para que bajes de peso ¿podrías describir cuáles son las formas principales?

GRUPO COMPARATIVO		POBLACIÓN MUESTRAL	
Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje

Te incitan a realizar ejercicios físicos	3	10,0	1	1,4
Te incitan a comer menos	13	43,3	5	7,1
Te incitan a comer alimentos con menos calorías	3	10,0	52	74,3
Te incitan a tomar algunos medicamentos para adelgazar	0	0,0	3	4,3
Te incitan a seguir algunas dietas especiales	2	6,7	1	1,4
No responde	9	30,0	8	11,4
Total	30	100,0	70	100,0

Podemos evidenciar en este cuadro que en el grupo comparativo un 43,3% sus familiares les incitan a comer menos para que ellas logren perder peso; en la misma tabla podemos comprobar que en la población muestral que está constituido por las mujeres que buscan constantemente adelgazar, un 74,3% de ellas respondieron que sus familiares les incitan a comer alimentos con menos calorías, con el fin de que bajen de peso. Podemos observar que la familia de las mujeres que buscan adelgazar tiende a influir mucho más que los familiares de las mujeres que no buscan adelgazar.

Por todos los datos anteriormente mencionados podemos decir que de alguna forma tanto en las mujeres que buscan adelgazar como en las que no buscan adelgazar sus familias llegan a influir para logren bajar de peso, aunque de una forma más precisa los familiares de las mujeres que buscan adelgazar.

En algunos estudios realizados se encontró que muchas veces las madres de las adolescentes que buscan adelgazar tienden a estar muy involucradas en la vida de sus hijas, ellas mismas con censuras y ejemplos incitan a sus hijas que busquen adelgazar.

Otro estudio realizado demostró que las madres tienen gran influencia en sus hijas con trastornos al comer; de la misma forma, los padres y los hermanos ejercen gran influencia en ellas, a través de críticas y burlas; todas estas censuras pueden desempeñar una función principal o determinante en la conducta de las mujeres al buscar adelgazar, a través de ello se

sienten constantemente presionadas por su figura. Para lograr su fin y dar gusto a su familia estas mujeres realizan distintos tipos de ejercicios y dietas.

Al igual que en los resultados de las investigaciones anteriormente mencionadas, podemos decir que la familia influye en las mujeres incitando a que coman alimentos con menos calorías para que ellas logren bajar de peso.

Cuadro N° 10

La influencia que ejerce tu familia ¿está logrando que cambies tu comportamiento en relación al tema de tu peso?

	GRUPO COMPARATIVO		POBLACIÓN MUESTRAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Ningún cambio	11	36,7	1	1,4

Casi ninguno	6	20,0	1	1,4
Regular	5	16,7	5	7,1
Grandes cambios	2	6,7	26	37,1
Bastantes cambios	0	0,0	33	47,1
No responde	6	20,0	4	5,7
Total	30	100,0	70	100,0

Como se demuestra en este cuadro, el grupo comparativo contestó que su familia en un 36,7% no está consiguiendo ningún cambio en cuanto a su peso se refiere. Siguiendo con la población muestral un 47,1% contestó que su familia está logrando bastantes cambios en su comportamiento para que logren bajar de peso, refiriéndose a que su familia influye en ellas. Podemos decir que la familia de las mujeres que buscan adelgazar tiende a influenciar logrando grandes cambios con respecto a su comportamiento respecto a su peso; por el otro lado, la familia de las mujeres que no buscan adelgazar no influye de ninguna forma con respecto a su comportamiento en relación a su peso.

La familia de las mujeres que no buscan adelgazar no llega a influir en ellas para que logren bajar de peso; por otra parte, las familias de las mujeres que buscan constantemente adelgazar sí influyen en ellas en gran forma para que logren perder peso.

Según Rosen que es autor de una investigación que se llevo a cabo acerca de la valoración corporal, la familia de las mujeres que buscan constantemente adelgazar, está llena de factores negativos y existe presión dentro de la misma; posiblemente estos factores sean tanto ambientales como hereditarios, que incita en las mujeres que busquen constantemente adelgazar; al mismo tiempo esto provoca un trastorno alimenticio. Lo ambiental desempeña una función importante en la provocación y persistencia de los trastornos del comer, existen niñas que por la influencia de la madre o por burla de sus familiares tratan de perder peso; en este sentido, ellas sienten presión. El mismo rol de mujer en la sociedad y determinados rasgos de personalidad contribuyen a que algunas mujeres estén en riesgo. Los estudios reportan que las personas con cualquier trastorno alimenticio tienen una mayor probabilidad de tener padres que sufren de la enfermedad de alcoholismo o abuso de sustancias que la población en

general. Es muy claro para los expertos que los factores emocionales y otras relaciones más íntimas desempeñan una función importante para el desencadenamiento y perturbaciones de los trastornos al comer.

En síntesis, podemos decir que la familia ejerce bastante influencia para que las mujeres logren bajar de peso. Para lograr esto la principal forma es incitándoles a que coman alimentos con menos calorías; en este sentido, la familia está logrando bastantes cambios en cuanto a su comportamiento con relación a su peso.

Hipótesis.- *“La familia influye incitando al proceso de adelgazamiento”*

La hipótesis planteada al inicio de la investigación indica que la familia influye en el proceso de adelgazamiento, en las mujeres que buscan constantemente adelgazar. Los datos obtenidos por el cuestionario que se aplicó a esas mujeres, lograron confirmar la hipótesis, es decir, que la familia sí influye de distintas formas logrando que busquen adelgazar.

Podemos decir que la familia llega a influir bastante para que ellas logren bajar de peso, una de las principales formas para lograr que bajen de peso es que las incitan a comer alimentos con menos calorías y en menor cantidad, esta actitud por parte de la familia está logrando que las mujeres logren cambiar de comportamiento en relación al tema de su peso.

VI. CONCLUSIONES.

Luego del análisis respectivo que se realizó sobre los resultados proyectados referente a la presente investigación, expuestos en el capítulo anterior, se presentan las siguientes conclusiones, siguiendo el orden de los objetivos:

1.- El nivel de satisfacción corporal de las mujeres que buscan constantemente adelgazar, muestra que se sienten muy insatisfechas con su aspecto corporal; esta insatisfacción provoca en ellas buscar constantemente adelgazar, para este fin realizan distintos tipos de dietas, ejercicios, toman distintos medicamentos. Con relación a la imagen corporal, el estar delgada

se ha impuesto como modelo de una ideal belleza; se considera que la insatisfacción corporal y el seguimiento de dietas llegaron a convertirse en conducta normativa, que rige en la actualidad.

2.- Las mujeres que buscan constantemente adelgazar se caracterizan, en relación a su personalidad, por tener: poca fuerza del súper Yo, es decir; son afectadas por los sentimientos, poco estable emocionalmente, otro factor que presentan es poca fuerza del súper Yo, se refiere a que son despreocupadas, poca aceptación de normas convencionales, son tímidas y se muestran tensas, quizás el tener pavor a la gordura, realizar distintas dietas y ejercicios las hace sentir continuamente con un elevada tensión. Una frecuente característica de personalidad que presentan las mujeres que buscan constantemente adelgazar es el miedo porque su cuerpo irá cambiando, por estos rasgos mencionados muchas veces sentirán inseguridad social lo cual no les permitirá interactuar fácilmente con personas nuevas que conoce.

3.- El nivel de autoestima de las mujeres que buscan constantemente adelgazar se encuentra en un nivel regular; en la gran mayoría de estas mujeres su nivel de autoestima estará ligado el modo en que se sienten con relación a su imagen corporal, esto influye en la manera que se valoran a sí mismas como personas. Existen muchos factores que influyen en el auto concepto como ser la estructura corporal, los defectos físicos y en la mayoría de los casos la vestimenta.

4.- En cuanto se refiere a la familia de las mujeres que buscan constantemente adelgazar influyen en ellas de distintas formas, como ser: les incitan a comer menos, o les incitan a comer alimentos pero con menos calorías; de esta forma la familia está logrando grandes cambios en cuanto a su comportamiento con relación al tema de su peso. Existen otros factores dentro de la familia que hace que ellas busquen perder peso, como recibir presión en especial por parte de la madre, o burla por parte de los hermanos y primos. En distintas sociedades, la madre influye en sus hijas aunque sean menores para que ellas logren perder peso. Por todo lo mencionado, podemos decir que la familia influye de manera negativa, en las mujeres que buscan constantemente adelgazar.

5.- En cuanto al objetivo general, llegamos a la conclusión de que las mujeres que buscan adelgazar se caracterizan psicológicamente por tener un nivel bajo de satisfacción corporal,

muestran rasgos de personalidad, con poca fuerza del Yo, muestran tensión, timides y poca fuerza del súper Yo, poseen un autoestima que se encuentra en un nivel bajo, en el proceso de adelgazamiento la familia influye de diferentes formas.

6.-En cuanto a las hipótesis llegamos a las siguientes conclusiones:

1.- Se acepta la primera hipótesis, pues se comprobó, que las mujeres que buscan constantemente adelgazar sí tienen un nivel bajo de satisfacción corporal.

2.- La segunda hipótesis es aceptada, ya que mediante los datos descritos sobre rasgos de personalidad, podemos decir que al menos un rasgo de personalidad se pudo identificar en estas mujeres, el cual se mencionó en la hipótesis, que es, que las mujeres que buscan constantemente adelgazar muestran un elevado nivel de tensión.

3.-La tercera hipótesis es aceptada, los datos obtenidos demuestran que el nivel de autoestima de las mujeres que buscan adelgazar se encuentra en un nivel bajo.

4- La cuarta hipótesis es aceptada, es decir que la familia sí influye de distintas formas logrando que ellas busquen adelgazar.

VII. RECOMENDACIONES.

Luego de haber realizado el análisis de los resultados y las conclusiones, podemos recomendar lo siguiente:

1. En un futuro a investigar temas que puedan estar relacionados con esta problemática, se sugiere que se investigue a profundidad el factor inteligencia, ya que este es un punto muy importante que en gran medida determina la personalidad de las mujeres, en especial de las mujeres que buscan constantemente adelgazar.
2. Dentro del trabajo realizado, fue aplicado el test 16 PF para indagar acerca de la personalidad de las mujeres que buscan adelgazar. En los resultados que emitió el mismo no se encontró grandes diferencias en cuanto a rasgos de personalidad de

mujeres que buscan adelgazar con las de las mujeres que no buscan adelgazar. Por lo tanto, se sugiere que se utilice otro test, que indague más acerca de personalidad.

3. Se sugiere en un futuro, que se realicen más trabajos de investigación que ahonde la temática investigada, y también se extienda la población, incluyendo en el estudio a hombres, ya que esta problemática está también presente en ellos; en el presente muchos de los hombres buscan constantemente adelgazar para estar en forma, verse bien o estar a la moda.
4. Con respecto a esta temática es importante investigar el factor hereditario, ya que muchas mujeres que tienen sobrepeso es por el factor hereditario; ellas, por su constitución física, no pueden lograr adelgazar, y esto les preocupará, ya que ellas estarán realizando ejercicios y dietas no logrando el objetivo de adelgazar.
5. Por otra parte, es importante indagar por qué algunas mujeres no son afectadas por el sobrepeso, al contrario otras fácilmente son perturbadas por este tema. Es importante investigar qué les lleva a sentirse de esta forma, qué es lo que les hace sentir bien con su cuerpo aun estando con sobrepeso, y al otro grupo, qué factor es el que les lleva a no sentirse bien con su cuerpo y buscar adelgazar, aunque no se encuentran con sobrepeso.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Allport, Gordon, "La personalidad". Ediciones Herder, España 1980.
- 2.- Álvarez, Cáceres R. "Método científico en las ciencias de la salud". Ediciones Limusa, Madrid, 1961.
- 3.- Arroyo M, "Valoración de la composición corporal y de la imagen en un grupo de mujeres universitarias del país Vasco". Ediciones Cielo, Madrid, 2005
- 4.-Brenan, "Psicología general". Ediciones Morata, Madrid, 1980
- 5.-Catell, Raymond "cuestionario de la personalidad para adultos 16 PF" TEA. Ediciones S.A., 4ta edición, España, 1998.

6.- De los Ríos Yaqueline, PID, “Implementación de un programa para incrementar el autoestima”. Universidad Autónoma Juan Misael Saracho” Bolivia, 1999.

7.- Gómez- Peresmitré, G. y Acosta, “Valoración de la delgadez: una comparación transcultural entre Mexico y España”Universidad Autónoma de Mexico, 2001

Lersh, “La estructura de la personalidad”. Ediciones Scientia. Barcelona, 1996

8.- Oviedo, mayo “Psicothema”. Volumen 14, Nro 2. Pag. 206-220, 2002

9.- Rosen, “Obsesión por la delgadez” Ediciones Proteo, Buenos Aires, 2001,

10.-Tevni, Grajales G.2Tipos de investigación”. Ediciones Laurel México, 2004

Páginas de internet:

www.portalfarma.com/pfarma/taxonomia/general/gp000023.../PON_9%20marzo%20la%20obse-sion%20por%20la%20delgadez.

La Razón www.la-razon.com La Paz – Bolivia 07 de marzo de 2004

www.sld.cu/saludvida/psicología/temas.php?idv=12738-21k.

ANEXO N° 1 Cuestionario de clasificación general

Este cuestionario fue elaborado, en la gestión presente, tiene como fin identificar a las mujeres que buscan constantemente adelgazar. Consta de tres preguntas en las cuales tiene opciones para responder, la primera pregunta indaga acerca si se sienten satisfechas con su peso, la segunda cómo las consideran las otras personas y la última pregunta si realizan dietas, ejercicios o algún tratamiento para bajar de peso.

Nombre y Apellido.-

Semestre.-

Grupo.-

Instrucción.- El fin que tiene este cuestionario es de recopilar información para una investigación, por lo cual se recomienda responder con sinceridad escogiendo alguna alternativa.

1.- ¿Qué tan satisfecha te encuentras con tu peso?

- 1 Muy satisfecha
- 2 Satisfecha
- 3 Regularmente satisfecha
- 4 Insatisfecha
- 5 Muy insatisfecha

2.- ¿Cómo crees que te consideran las otras personas?

- 1 Muy flaca
- 2 Flaca
- 3 Regular
- 4 Gorda
- 5 Muy gorda

3.- ¿Haces dietas, ejercicios, tratamientos, etc., para tratar de bajar de peso?

- 1 Nunca
- 2 Casi nunca
- 3 Algunas ocasiones
- 4 Casi siempre
- 5 Siempre

ANEXO N° 2

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA 35 B

El presente inventario de autoestima de forma 35B, adaptado por De los Ríos, es aplicable a personas adultas, pero en este caso será aplicado específicamente a mujeres, este instrumento mide la autoestima actual del sujeto, dando un puntaje específico. Este inventario consta de cincuenta ítems, a los que el individuo responde con cuatro alternativas. El mismo contribuirá al tercer objetivo que es determinar el nivel de autoestima.

A continuación encontrarás una lista de los diversos modos en que puedes sentirte y comportarte. Considera el planteamiento y marca en las líneas de la izquierda y al lado de cada proposición, cuan firmemente crees que lo expresado es o no cierto.

Todas las líneas deben marcarse de acuerdo a las siguientes alternativas:

“0”-Es mentira.

“1”-Tiene algo de verdad.

“2”-Creo que es verdad.

“3”- Estoy convencida que es verdad.

- __1.- Generalmente me siento inferior o menos que los otros.
- __2.- Normalmente me siento a gusto y feliz respecto a mí mismo, a mi forma de ser.
- __3.- Con frecuencia me siento incómoda para encarar situaciones nuevas.
- __4.- Por lo general me siento feliz y alegre ante aquella situación nueva.
- __5.- Habitualmente me reprocho por mis errores y olvidos.
- __6.- Soy libre de culpas remordimientos, mentiras y vergüenzas.
- __7.- Tengo una fuerte necesidad de probar mi fuerza y dignidad a los demás.
- __8.- Tengo alegría y agrado por la vida.
- __9.- Yo sé lo que los otros piensan y dicen de mí.
- __10.- Puedo dejar que los otros se equivoquen sin tener el deseo de corregirlos.
- __11.- Siento una fuerte necesidad de ser reconocida y aprobada.
- __12.- Estoy generalmente libre de problemas, frustraciones, turbaciones, emocionales.
- __13.- Cuando no hago algo bien me siento resentida y menos que otros.
- __14.- Usualmente inicio metas y me esfuerzo con confianza en cómo me irá.
- __15.- Soy propensa a corregir a otros y con frecuencia me gustaría castigarlos.
- __16.- Normalmente tengo mis propios pensamientos y tomo mis propias decisiones.
- __17.- Con frecuencia no estoy de acuerdo con otros a la hora de considerar mi fama y suerte.
- __18.- De buena gana tomo la responsabilidad de la gravedad de mis actos.
- __19.- Exagero y miento a fin de mantener el aprecio de los demás y que no me consideren mal.
- __20.- Me siento libre de dar gusto a mis deseos y necesidades.
- __21.- Tiendo a disminuir mis talentos, posesiones y logros.
- __22.- Me siento libre y segura de hablar de mis decisiones.
- __23.- Habitualmente justifico, medito, niego mis errores y defectos.

- __24.- Estoy generalmente serena y bien en compañía de extraños.
- __25.- Generalmente ando criticando a otros.
- __26.- Me siento libre de expresar amor, hostilidad, resentimiento y alegría.
- __27.- Fácilmente me afectan las opiniones de los otros, sus comentarios y actividades.
- __28.- Raramente tengo envidia, celos, y sospechas de otros.
- __29.- Mi profesión es alegrar a los demás.
- __30.- Tengo prejuicios raciales, étnicos, religiosos.
- __31.- Soy miedosa de expresar cómo soy.
- __32.- Por lo general soy amistosa y atenta con los demás.
- __33.- Con frecuencia echo la culpa a otros por mis problemas y errores.
- __34.- Rara vez me siento incomoda, abandonada y aislada cuando estoy sola.
- __35.- Soy impulsiva y perfeccionista.
- __36.- Acepto cumplidos y regalos sin sentirme mal y obligada a dar otro.
- __37.- Con frecuencia soy muy rápida para comer, fumar, tomar o hablar.
- __38.- Aprecio de los otros sus logros y sus ideas.
- __39.- Con frecuencia evito nuevos objetivos y metas por temor a perder o cometer errores.
- __40.- Me hago de amigas con facilidad.
- __41.- Frecuentemente estoy preocupada por lo que hacen mis amigos y familia.
- __42.- Rápidamente admito mis errores, defectos y olvidos.
- __43.- Siento un fuerte deseo y necesidad de defender mis actos, opiniones y creencias.
- __44.- Acepto el desacuerdo y rechazo sin sentirme menos que los demás.
- __45.- Tengo un intenso deseo de estar en camaradería, apoyada y confirmada por los demás.
- __46.- Estoy deseosa de nuevas ideas e invitaciones.
- __47.- Por lo general comparo mi fuerza con los demás.
- __48.- Me siento libre de pensar, sentir y recibir cualquier sentimiento o pensamiento que viene a mi mente.
- __49.- Con frecuencia reniego contra mí misma, contra mi propia autoridad y hago lo que me parece y me siento bien.

___50.- Acepto que soy dueña de mi misma, de mi propia autoridad y así me siento bien.

Nombre.-

Edad.-

Semestre.-

ANEXO N°3

Cuestionario de influencias familiares

Este cuestionario fue elaborado por mi persona, en la presente gestión, consta de cuatro preguntas, la primera pregunta indaga acerca del nivel de satisfacción corporal, el resto de las preguntas indagan acerca de la familia si influye en las mujeres para que bajen de peso, de qué forma influye, si la familia logra que cambien de comportamiento con respecto a su peso, el mismo tiene como respuestas distintas alternativas.

Nombre y Apellido.-

Semestre.-

Grupo.-

1.- ¿Qué tan satisfecha te encuentras con tu aspecto corporal?

1Muy satisfecha

2 Satisfecha

3 regularmente satisfecha

4 Insatisfecha

5 muy insatisfecha

2.- ¿Tu familia ejerce influencia sobre ti para que bajes de peso?

1 Ninguna influencia

2 Casi ninguna

3 Regular

4 Ejerce gran influencia

5 Ejerce bastante influencia

3.- Si es que tu familia ejerce alguna influencia para que bajes de peso ¿podrías describir cuales son las formas principales?

-Te incitan a realizar ejercicios físicos.

-Te incitan a comer menos.

-Te incitan a comer alimentos con menos calorías.

-Te incitan a tomar algunos medicamentos para adelgazar.

-Te incitan a seguir algunas dietas especiales.

- Otro

4.- La influencia que ejerce tu familia ¿está logrando que cambies tu comportamiento en relación al tema de tu peso?

1 Ningún cambio

2 Casi ninguno

3 Regular

4 Grandes cambios

5 Bastantes cambios