

**Invitada Especial**

## **IMAGEN CORPORAL, PERCEPCIONES Y DISCURSOS DE AQUELLOS QUE PRESENTAN OBESIDAD MEDIA Y EXTREMA**



**Dra. Martha Leticia Cabello Garza**

**Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano**

**Universidad Autónoma de Nuevo León**

**(Monterrey, México)**

Probablemente todos en algún momento hemos experimentado la sensación de vernos y sentirnos bien con nuestro cuerpo y de vernos "muy mal" en otros. Esta experiencia que envuelve un sinnúmero de sensaciones, actitudes, pensamientos y valoraciones que hacemos de nosotros mismos, conforma lo que se denomina imagen corporal. En el contexto de la obesidad es importante distinguir dos conceptos cuando nos referimos a la imagen corporal: La insatisfacción corporal, que es el grado en que los individuos valoran o desprecian su cuerpo, y la distorsión de la imagen corporal, que vendría a ser la imprecisión en la determinación del tamaño corporal. Un estudio cualitativo que realizamos de 26 participantes con obesidad media y extrema (IMC de 35 o más) entre mexicanos y mexico-americanos encontró resultados interesantes al respecto.

En base a los discursos de las personas entrevistadas, fue posible establecer que la imagen del cuerpo involucra actitudes, percepciones, imaginaciones, emociones y sensaciones físicas sobre y del cuerpo. En referencia a este tema, se encontró que los cambios en el estado de ánimo y un medio ambiente sensible influyen tanto en el desarrollo de la autoestima, como en la percepción de la atracción física. Los participantes en sus declaraciones ilustraron este tema, confirmando la importancia de la imagen corporal en problemas relacionados con la obesidad.

Uno de los hallazgos fundamentales de esta investigación fue que la mayoría de los entrevistados afirmaron textualmente verse bien frente al espejo y decirse a sí mismos que se ven y se sienten bien con sus cuerpos. Esto nos hace pensar que tienen una imagen positiva de sí mismos, en el sentido de que no tienen insatisfacción corporal y que valoran su cuerpo; aunque esto implique una distorsión de su imagen corporal, por la imprecisión que podrían mostrar en su tamaño corporal real. Los resultados mostraron que 20 (76%) de los participantes, declararon textualmente que vivían felices en cuerpos grandes y que tienen una percepción positiva de sí mismos, mientras que sólo 6 (23%) de los participantes afirmaron tener una percepción negativa de sí mismos; más mexicanos (75%) que mexicano-norteamericanos (25%) mostraron estar no satisfechos con su cuerpo.

Predominantemente, la gente que vivía no satisfecha en cuerpos grandes disminuyó en el rango de 45 a 57 años. Y esto se presupone es debido a que como ellos mismos mencionan, "entran a una zona confortable donde la atracción física por el sexo opuesto no es una prioridad", como ellos mismos dicen ya tienen "su vida hecha", y encuentran en la comida el placer que ya no encuentran en su pareja, o en sus hijos porque ya no están.

Los componentes de la percepción y la actitud son dos dominios principales de la imagen del cuerpo. El componente de la percepción se refiere a la precisión con la que los individuos perciben su cuerpo, mientras que el componente de actitud se refiere a los pensamientos, sentimientos y reacciones de comportamiento sobre el propio cuerpo. Estos dos

elementos fueron sin duda los que predominan en los discursos de los participantes. "Me siento bien, me veo bonita pero me gustaría bajar de peso"

En el estudio encontramos algunas variaciones de género en el desarrollo de las presiones sociales que pueden contribuir a una baja autoimagen del cuerpo, además de la tendencia a desarrollar desórdenes alimenticios. Tales factores incluyen el rol central de la belleza y las expectativas culturales relacionadas con la apariencia y percepción de la imagen del cuerpo, lo cual hace pensar que las mujeres tienden a tener una imagen negativa de su cuerpo; sin embargo, este estudio demostró que esto no sucede en todas las mujeres con obesidad media o extrema ya 9 de 14 declaran verse bonitas a pesar de su peso. En general, se definieron como perfeccionistas, responsables e inteligentes. Afirman ser felices, gregarias, extrovertidas y divertidas, aunque les gustaría bajar de peso.

Una característica personal que predominó en los discursos de los varones fue el ser extrovertidos, parece que el ser abierto y comunicativo es una tendencia de aquellos con sobrepeso excesivo. En sus discursos descubrimos que aquellos que durante algún tiempo estuvieron o están actualmente casados, existe un conformismo hacia su imagen corporal. Quizás no pudiéramos afirmar categóricamente que tienen una percepción positiva de ellos mismos, sin embargo experimentan aprobación hacia su cuerpo, sobre todo al no verse limitados de alguna actividad física. Cabe reafirmar que en sus narraciones también aparece continuamente el deseo de estar delgado. Para otros, su condición de obesidad pareciera estar en un segundo plano, y su sobrepeso pareciera no ser tan importante como para dejar de hacer lo que todo mundo hace: casarse, tener novia, jugar.

Entre las características positivas, ellos afirmaron ser personas felices y buenas; trabajadoras, nobles, sinceras, líderes y siempre deseosas de ser ganadores o ser el número uno. Con relación a las características negativas se describieron como resentidas, flojas, desidiosas y algunas veces como un "demonio"; el resentimiento, el rencor, no perdonar y la desidia, fueron palabras escuchadas constantemente en sus narraciones

La mayoría de las personas entrevistadas afirmaron tener percepciones positivas sobre sí mismas, sin embargo, es importante hacer notar que para aquellos participantes del estudio cuya condición civil es de solteros (as) el motivo más preocupante de su obesidad es por tener un compañero (a).

Dado que el ideal social para la belleza femenina tiene implicaciones en cómo se es atractivo para el otro sexo, las jóvenes a menudo consideran que el éxito para tener citas heterosexuales depende de la forma de su cuerpo, y es que estudios demuestran que las personas con obesidad tienen dificultades para establecer una sana relación de pareja, porque son víctimas frecuentes de abandono y rechazo.

La imagen negativa del cuerpo es un problema grave para muchas mujeres jóvenes obesas sobre todo cuando se trata de tener una relación amorosa. Su imagen se devalúa a tal grado que por su condición de obesidad sienten que no merecen ser amadas. Ello conduce a una inseguridad extrema, baja autoestima y malestar en situaciones sociales.

En general se puede afirmar que la imagen que los entrevistados tienen en relación con su cuerpo, así como las principales características intrapersonales de los entrevistados creó el marco para una mejor comprensión de las experiencias vividas por las personas obesas que junto con los factores familiares y socioculturales, son determinantes en el desarrollo de la obesidad.

