



LA AUTOESTIMA Y LAS CREENCIAS SOBRE IMAGEN CORPORAL EN MUJERES: UN ACERCAMIENTO DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

María Antonieta Dorantes Gómez¹ y Margarita Martínez Rivera²
Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Profesionales Iztacala

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo el identificar las **creencias** respecto de su **imagen corporal** y la aceptación de esta imagen en dos grupos de mujeres de diferentes edades. La aceptación que las **mujeres** tenían de su imagen corporal indicaría el nivel de **autoestima**.

Para identificar las diferencias por cuanto a las creencias de su imagen corporal se diseñó un **cuestionario de frases incompletas** que indagaba acerca de la percepción y de la sensación actual que las mujeres tenían de su cuerpo y de la forma en la que les gustaría que ésta fuera.

La muestra estuvo conformada por 59 mujeres que se agruparon en dos grupos en función de su edad. El primer grupo (A) fue de 20 mujeres cuyas edades oscilaban entre 19 y 40 años. El segundo grupo (B) estuvo integrado por 39 mujeres de 41 a 69 años.

Los resultados mostraron diferencias entre los dos grupos de mujeres respecto de la aceptación de su cuerpo, se encontró una mayor proporción (55%) de mujeres que contestaron mostrando creencias que reflejaban una mayor autoestima de la imagen corporal en el primer grupo (mujeres de 20 a 40 años) en relación con el grupo de mujeres de mayor edad (14%).

¹ Licenciada en psicología, maestra y doctora en Filosofía. Profesora de la Facultad de Estudios Superiores, Iztacala. Tel. 58223229. Correo: dorantesg@campus.iztacala.unam.mx

² Licenciada en Psicología, maestra en modificación de conducta. Profesora de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Tel. 57898066.

SUMMARIZE

The present work has as objective identifying the beliefs regarding their corporal image and the acceptance of this image in two women groups of different ages.

The acceptance that the women had of its corporal image would indicate the level of self-esteem.

To identify the differences since to the beliefs of their corporal image a questionnaire of incomplete sentences was designed, that investigated about the perception and of the current sensation that the women had if its body and in the way in the one that they world like that this was.

The sample was conformed by 59 women that to got into groups of two, in function of its age. The first group (A) it belonged to 20 women whose ages oscillated between 19 ad 40 years.

The second group (B) it was integrated by 39 women from 41 to 69 years.

The results showed differences between two groups pf women regarding the acceptance of their body, a bigger proportion was found (55%) of women that answered showing beliefs that reflected a bigger self-esteem of the corporal image in the first group (women of 20 to 40) in connection with the group of women of more age (14%)

La identificación del nivel de autoestima que las mujeres tienen respecto de su imagen corporal es un tema de gran importancia para la construcción de una teoría psicológica que desde la perspectiva de género, pretenda dar cuenta de las problemáticas de las mujeres.

La autoestima se nutre de las experiencias, y creencias que rodean al individuo. El medio social desempeña un papel importante en la valoración que de sí mismas tengan las personas. Desde pequeños el niño(a) va conformando una identidad de género. Esta identidad se establece más o menos a la misma edad en que el infante adquiere el lenguaje (entre los dos y tres años) y es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos. Desde dicha identidad, el niño(a) estructura su experiencia vital; el género al que pertenece lo hace identificarse en todas sus manifestaciones: sentimientos o actitudes de "niño" o de "niña". A partir de que el niño(a) va conformando su identidad de género

comienza a construir una imagen corporal³ que va a tener un carácter dinámico. La imagen corporal en el caso de las mujeres es un aspecto al que esta sociedad le da una gran importancia. Las mujeres han sido vinculadas estrechamente con sus cuerpos. Los discursos patriarcales han pretendido asignarles un valor a las mujeres en función de su asociación con las nociones de cuerpos para gustar y para procrear. Este pensamiento ha tenido un carácter dicotómico. Los varones han sido asociados con la cultura, lo público, la razón, la conciencia, el pensamiento; mientras que las mujeres, se han vinculado con la naturaleza, lo privado, el cuerpo, los sentimientos, la pasión. Esta oposición ha partido de una valoración jerárquica que le ha dado preeminencia a lo masculino.

Respecto de esta significación de lo femenino y lo masculino, Fernández (1993) comenta que se ha basado en un principio de ordenación que segrega y excluye lo diferente. Bajo esta lógica, se cristaliza lo uno (lo masculino) como la figura y lo otro (lo femenino) como el fondo. En esta lógica de lo mismo se ubica a lo masculino como el eje a partir del cual se establece la positividad. Lo otro (lo femenino) se instituye al margen, como la negatividad, la sombra, el reverso. Esta lógica de lo mismo inferioriza lo femenino al presentarlo como la alteridad. En esta lógica las mujeres han estado significadas a través de su cuerpo y esto las ha presentado bajo discursos que las inferiorizan. Estos discursos han conformado un imaginario social que en la mayoría de los casos, es asumido de manera acrítica tanto por varones como por mujeres. Dentro de estos patrones se ha establecido que el valor de las mujeres está estrechamente relacionado con el grado de acercamiento que sus cuerpos tengan respecto de los modelos corporales presentados en los diferentes medios sociales, en especial a través de los medios de comunicación masivos.

La gran difusión y penetración de los modelos de mujeres que los medios de comunicación establecen es un factor muy importante a considerar respecto del

³ Desde esta perspectiva, vamos a considerar a la imagen corporal como el conjunto de creencias que la persona tiene respecto de su cuerpo.

grado de autoestima que las mujeres tienen respecto de su imagen corporal. En muchas ocasiones estos modelos constituyen los parámetros que las mismas mujeres utilizan a fin de determinar lo adecuado o no de sus cuerpos. De esta manera el valor que dentro de la ideología patriarcal se da a las mujeres está asociado, en muchas ocasiones, con los parámetros que establecen la belleza física. Estas valoraciones, la mayoría de las veces, son introyectadas por las mismas mujeres constituyendo un aspecto esencial en la conformación de su autoestima. Una destacada psicoanalista feminista, Christiane Olivier (1990) comenta que la vida de una mujer es, pues, siempre demasiado, o demasiado poco; jamás alcanza el equilibrio entre ese cuerpo que es demasiado estrepitoso o no lo bastante, y ese espíritu que busca una regulación, una evolución progresiva y lógica.

La autoestima de las mujeres en relación con su imagen corporal va a variar dependiendo de múltiples factores tales como la edad, educación, estado civil, creencias e historias particulares. En el presente estudio nos interesó en particular observar las diferencias por cuanto a la autoestima respecto de la imagen corporal en dos grupos de mujeres, el primero estaba constituido por mujeres de 20 a 40 años y el segundo por mujeres de 40 a 60 años.

Consideramos que actualmente existe una importante problemática en la población femenina en relación con la forma en que las mujeres perciben su cuerpo y la distancia que perciben respecto de los estereotipos sociales. Este problema no se presenta únicamente en la adolescencia sino que está presente a lo largo de la vida de muchas mujeres. De ahí el aumento de problemas ocasionados por desórdenes alimenticios, tales como la anorexia y la bulimia, cuestiones en las que las mujeres buscan, en muchas ocasiones a costa de su salud física y emocional, empatar sus cuerpos a los modelos difundidos por los medios de comunicación.

El problema de la falta de aceptación de la imagen corporal pretende ser resuelto, esto influenciado por los intereses económicos, utilizando dietas, ejercicio o tratamientos que incluyen fármacos o terapias quirúrgicas y cosméticas. Esto no reconoce que un aspecto muy importante en la falta de aceptación de la imagen corporal es la baja autoestima. Mientras las mismas mujeres no realicen un cambio en la significación que le dan a sus cuerpos, los cambios físicos externos (cosmética, adelgazar, fortalecer los músculos etc.) no van a mejorar el grado de aceptación de sus cuerpos.

Las creencias respecto de la imagen corporal se relacionan con el nivel de autoestima. Cuando se cuenta con una adecuada autoestima existe un reconocimiento y aceptación del cuerpo, mientras que cuando se tiene una baja autoestima la persona considera que su cuerpo no es el adecuado a lo que debería ser. El contar con una adecuada autoestima implica el reconocimiento de que la persona es única, y experimenta satisfacción por contar con el cuerpo que posee; implica la afirmación de la propia valía en tanto persona, independientemente de las características corporales. Por otra parte el tener una baja autoestima lleva a la persona a comparar su cuerpo con el de otras personas y salir en desventaja respecto de estas comparaciones. La baja autoestima está asociada con la creencia de que para ser valioso(a) se debe poseer un cuerpo distinto del que se tiene.

La autoestima se relaciona con la distancia que existe entre el ideal del yo de la persona y la percepción de su yo real. Así una mayor autoestima reflejaría que existe poca distancia y una menor autoestima se correlacionaría con una mayor distancia. Esto en relación con el tema que nos ocupa, la imagen corporal, se reflejaría en el hecho de que las mujeres cuyo yo ideal de lo que debería ser su cuerpo está muy alejado de su percepción de su cuerpo, tendrían una baja autoestima, mientras que las mujeres que considerasen que su imagen corporal real está cercana a la que debería ser de acuerdo con su yo ideal, tendrían una mayor autoestima.

El yo real respecto de la imagen corporal, se refiere a la percepción que las personas tienen de sus cuerpos; es el conjunto de significaciones que las personas atribuyen a su cuerpo. Por otra parte el yo ideal se refiere al conjunto de creencias sobre lo que se cree debería de ser el cuerpo.

Es necesario conocer cómo esta problemática se presenta en las mujeres a través de sus diferentes etapas de la vida, dado que no es igual esta situación en mujeres jóvenes que en mujeres de la tercera edad. Asimismo desde una perspectiva de género, es imprescindible la difusión de los discursos de mujeres que han consolidado una buena autoestima en relación a su imagen corporal.

La construcción de la imagen corporal en las mujeres comienza desde la primera infancia y va a tener un punto decisivo durante la adolescencia, asociada estrechamente a los cambios físicos que el cuerpo de la joven experimenta. Posteriormente durante la edad madura y la tercera edad, los cambios corporales (embarazos, menopausia, envejecimiento, presencia de enfermedades, etc.) van a ser factores importantes en la constitución de la imagen corporal.

En cada una de las etapas del desarrollo femenino, es importante la percepción de su cuerpo y el grado de aceptación que tengan del mismo. Así por ejemplo, en la etapa de la adolescencia cuando no existe una adecuada aceptación de la imagen corporal, las mujeres pueden realizar diferentes esfuerzos (dietas, ejercicios, consumir productos para adelgazar, utilizar fajas, operaciones, implantes etc.) a fin de contar con un cuerpo que esté más acorde con los cánones establecidos socialmente. Aquí es preciso destacar la aparición durante esta etapa, de desórdenes alimenticios, tales como la anorexia y bulimia, trastornos en los que las mujeres recurren a dejar de comer o a inducirse vómito o a utilizar laxantes a fin de pretender empatar su cuerpo con los estereotipos que establecen parámetros de lo que debería ser el cuerpo femenino (Abraham y Lewelly, 1994). La falta de una aceptación de la imagen corporal puede ocasionar

que a lo largo de su vida las mujeres continúen realizando diferentes esfuerzos a fin de obtener un cuerpo más acorde con lo que ellas han establecido como su ideal. La realización de estos esfuerzos a fin de lograr obtener un cuerpo más acorde con los ideales establecidos culturalmente puede conllevar serios peligros para la salud de las mujeres, además de que no resuelve la problemática de fondo. Esta problemática no desaparece en la edad madura de las mujeres, sino que se refuerza en virtud de que además de que se pretende que las mujeres empaten sus cuerpos a los estereotipos, se refuerza la idea de que el envejecer es algo que resta valor a las mujeres. De ahí los constates esfuerzos de muchas mujeres de eliminar muchos de los rasgos característicos del avance de los años (arrugas, canas, debilidad muscular, flacidez etc.)

El enfocarnos a la problemática de la imagen corporal femenina desde una perspectiva de género permite analizar el carácter de construcción social de este fenómeno. El tema del cuerpo femenino ha sido de gran interés para las teóricas feministas, quienes desde diversos marcos han identificado los mitos sociales que se han construido en torno de la belleza de los cuerpos femeninos a fin de legislar y regular la forma en que las mujeres se relacionan con sus cuerpos, el placer sexual que ofrecen a los varones y la capacidad de decidir por parte de las mujeres acerca de su cuerpo.

Para reforzar estas ideas es importante el considerar la manera en que las creencias enmarcan las experiencias y les otorgan significado. Las creencias son básicamente, juicios y evaluaciones que las personas hacen de sí mismas y del mundo que las rodea. Las creencias no dependen de la experiencia, le dan significado a la misma (Dilts, 1990). Estas nociones tienen importantes implicaciones en el tema que nos ocupa, en virtud de que no es la percepción de sus cuerpos la que determina las creencias que las mujeres tiene de su cuerpo, sino que las creencias que tienen de sus cuerpos va a determinar la percepción tengan de éste. Estas creencias sobre sus cuerpos han sido establecidas en las mujeres por sus familias desde su infancia y posteriormente han sido reforzadas

por los mensajes que han recibido a través de los medios de comunicación masiva. La mayoría de las mujeres han recibido estas creencias de una manera acrítica, dejando de lado sus particularidades e individualidad. Un pequeño grupo de mujeres han logrado distanciarse de estos parámetros y han comenzado a elevar su autoestima en relación a su imagen corporal. Es necesario conocer cuáles son los contenidos de los discursos de ambos grupo de mujeres a fin de establecer estrategias psicológicas que permitan el desarrollo de mejores nivel de autoestima corporal en las mujeres. En virtud de esto el presente estudio tuvo como objetivo el identificar el grado de autoestima que dos grupos de mujeres de diferentes edades tenían respecto de su imagen corporal.

Para identificar las diferencias por cuanto a la imagen corporal de las mujeres se diseñó un cuestionario de frases incompletas que indagaba acerca de la percepción y de la sensación actual que las mujeres tenían de su cuerpo y de la forma en la que les gustaría que ésta fuera.

La muestra estuvo conformada por 59 mujeres que se agruparon en dos grupos en función de su edad. El primer grupo (A) fue de 20 mujeres cuyas edades oscilaban entre 19 y 40 años. El segundo grupo (B) estuvo integrado por 39 mujeres de 41 a 69 años. Además de la edad se tomó la información sobre su escolaridad y estado civil. A continuación se describen estas características en los dos grupos de mujeres.

Grupo (A) Mujeres de menos de 40 años

- ✓ Escolaridad: 75% con máximo nivel de estudios de Licenciatura, 15% con estudios de preparatoria y 10% con estudios técnicos.
- ✓ Estado civil: 70% solteras, 15% casadas, y 15% en unión libre.

Grupo (B) Mujeres de más de 40 años

✓ Escolaridad: 5% con máximo nivel de estudios de maestría, 33.3% con estudios de Licenciatura, 13% con estudios de preparatoria, 31% con estudios técnicos, 2.5% con estudios de secundaria y 10% con estudios de primaria

✓ Estado civil: 18%% solteras, 41% casadas, 5% en unión libre, 5% divorciadas y 7.6% viudas.

La muestra se integró a través de una convocatoria abierta dirigida a las participantes que asistieron a la Semana de Salud Integral de la mujer que se desarrolló del 5 de marzo al 9 de Marzo del 2007 en las instalaciones de la FES-Iztacala.

Los resultados se agruparon en los siguientes tres aspectos:

- Percepción de la imagen corporal
- Creencias y sensaciones respecto de sus cuerpos
- Aceptación de su imagen corporal actual

El primer aspecto aglutinó las respuestas que las mujeres dieron a las siguientes frases incompletas:

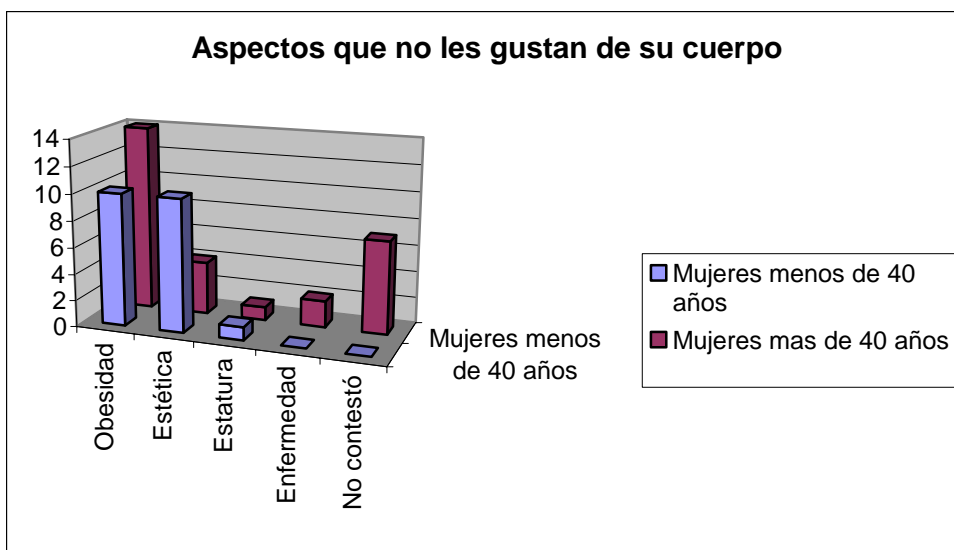
-Me gusta de mi cuerpo.....

-No me gusta de mi cuerpo....

Respecto de las respuestas que las mujeres ofrecieron acerca de lo que les gustaba y no les gustaba de sus cuerpos, en el grupo A se observa que un 10% y en el grupo B un 18% señalaron que no les gustaba nada. Aquí es importante señalar como el porcentaje de mujeres que mostró un total rechazo hacia sus cuerpos es mayor en el grupo de mayor edad.

Respecto a la frase incompleta que señalaba lo que no les gustaba de su cuerpo se pudo observar que en el grupo A, un 40% de las mujeres señaló aspectos relacionados con la obesidad (sobrepeso, vientre voluminoso, etc.); un 40% señalaron aspectos relacionados con la estética corporal (acné, forma de la nariz, de las manos etc.) y un 4% señalaron aspectos relacionados con la estatura.

En el grupo B un 36% de las mujeres señalaron aspectos relacionados con la obesidad; un 10% señalaron aspectos relacionados con la estética corporal (acné, forma de la nariz, de las manos etc.) un 2.5% señalaron aspectos relacionados con la estatura; aquí además un 5% señalaron que no les gustaba que su cuerpo se enfermara y un 18% no completó esta frase.



Gráfica 1. Aspectos que las mujeres señalaron que no les gustaban de su cuerpo

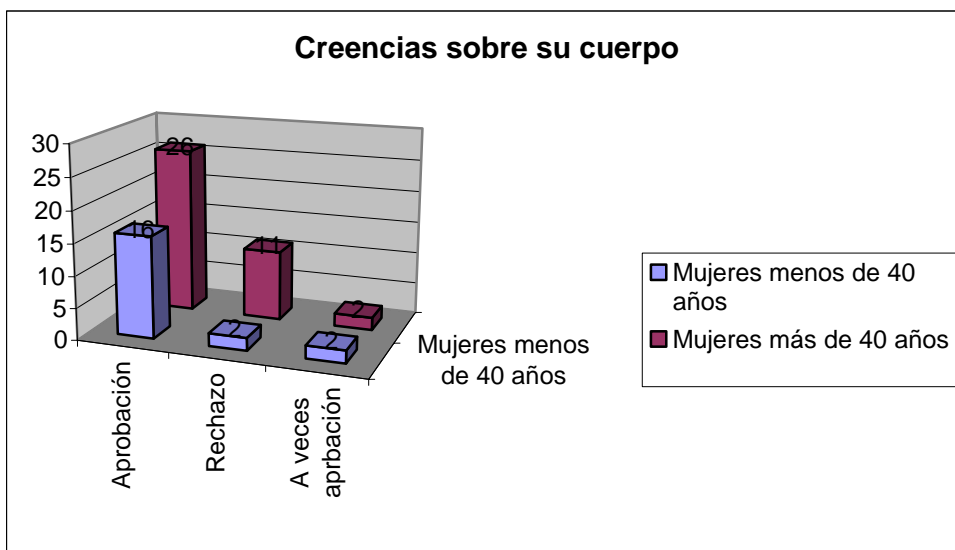
En este aspecto podemos identificar un dato interesante, que se refiere a que independientemente de las distancias en edad, las mujeres seguían considerando a ciertos rasgos corporales de obesidad cómo aspectos que no les gustaban. Aquí debe destacarse la importancia de considerar los patrones subjetivos respecto a la manera en que las mujeres habían construido su imagen corporal. También es necesario destacar que en el grupo de mujeres mayores de 40 años se incluyen aspectos vinculados con su salud. Esto será una constante en todas las respuestas que se ofrecieron a las frases incompletas.

El segundo aspecto estudiado se vinculó con las creencias y sensaciones que su cuerpo les suscitaba. Se analizaron las respuestas que las mujeres ofrecieron a las siguientes frases:

- Cuando me veo al espejo me siento.....
- Cuando me veo ale espejo creo que mi cuerpo.....

En relación con este aspecto encontramos que en el grupo A un 80% respondió con palabras de aprobación, un 10 % con palabras de rechazo y un 10%, completó la frase señalando que a veces no se sentía bien con su cuerpo. En el grupo B un 67% respondió con palabras de aprobación, un 28% con palabras de rechazo y un 5% completó la frase señalando que a veces no se sentía bien con su cuerpo.

La comparación de los dos grupos de mujeres nos muestra que las mujeres de más de 40 años contestaron en un mayor porcentaje que aspectos vinculados con la obesidad les disgustaban de sus cuerpos. También debe destacarse que en un porcentaje de 18% no contestaron a esta pregunta.



Gráfica 2. Creencias y sensaciones que las mujeres tenían respecto de su cuerpo.

En la gráfica 2 se muestra que en el grupo de mujeres mayores de 40 años existe una mayor frecuencia de mujeres que sentían un rechazo hacia su cuerpo, además debe señalarse que en algunas de las respuestas se mencionó que lo que no les gustaba de su cuerpo era que se enfermara, haciendo alusión como en las preguntas anteriores al tema de la salud.

Las mujeres de más de 40 años mostraron una mayor frecuencia en las respuestas que señalaban que aceptaban su cuerpo en su totalidad (54%) en comparación con las mujeres de menos de 40 años (20%). En el grupo A fueron un 50% las mujeres que señalaron que les gustaban partes específicas de su cuerpo, comparado con un 33% de las mujeres mayores de 40 años. En el grupo A un 25% de mujeres señaló que les gustaba la complexión de su cuerpo, mientras que esta opción no fue señalada por ninguna de las mujeres del grupo B. Un 5% de mujeres del grupo señaló que lo que le gustaba de su cuerpo era su salud.

El tercer aspecto investigado se refiere a la aceptación de su imagen corporal actual por parte de las mujeres.

Se analizaron las respuestas de las mujeres a las siguientes frases:

- Desearía que mi cuerpo fuera.....
- Me gustaría que cuando me viera la espejo mi cuerpo.....

Los datos nos mostraron que en el grupo A un 55% de mujeres contestó a estas frases señalando que les gustaba su imagen corporal actual, mientras que un 45% señaló que desearía que su cuerpo fuera distinto (más alto, más delgado, más firme). En el grupo B sólo un 14% contestó que le gustaría que su cuerpo fuera cómo es actualmente, mientras que un 61% contestó que le gustaría que su cuerpo fuera distinto (más delgado, más ágil, más sano). Aquí se observa una diferencia entre las respuestas de aceptación hacia su imagen corporal en los dos

grupos, encontrándose una mayor proporción de mujeres que rechazan su cuerpo en el grupo de mujeres de más de 40 años.

Los datos arrojados por esta investigación nos muestran cómo las mujeres de más de 40 años comienzan a integrar en sus discursos sobre la percepción de su cuerpo, aspectos relacionados con la falta de salud. Asimismo debe señalarse que en los discursos de las mujeres mayores de 40 años se integran más alusiones a rechazar sus cuerpos por mostrar rasgos de obesidad.

Un aspecto importante que debe señalarse es la diferencia que los dos grupos de mujeres muestran respecto de la aceptación de su cuerpo, se encontró una mayor proporción (55%) de mujeres que contestaron mostrando una mayor autoestima de la imagen corporal en el primer grupo (mujeres de 20 a 40 años) en relación con el grupo de mujeres de mayor edad (14%).

Los resultados obtenidos en este estudio nos muestran cómo en la percepción de su imagen corporal las mujeres de ambos grupos indicaron el grado de acercamiento o alejamiento que percibían respecto de los estereotipos sociales en relación con la belleza femenina.

CONCLUSIONES

En relación con nuestro objetivo el presente estudio encontró que fueron las mujeres de menor edad (20 a 40 años) las que en una mayor proporción mostraron una mayor autoestima respecto de su imagen corporal. Aunado a esto debe señalarse que las mujeres en ambos grupos en un 38% en promedio señalaron que lo que no les gustaba de sus cuerpos eran aspectos relacionados con la obesidad. Una diferencia importante entre ambos grupos es el hecho de las mujeres mayores hicieron en mayor proporción referencia a cuestiones relativas a la salud.

DISCUSIÓN

Los datos arrojados nos muestran la importancia que tiene el trabajar, desde un acercamiento psicológico, el tema de la imagen corporal con mujeres. Esto incluiría no solo el brindar información sobre cómo mantener sus cuerpos sanos y esbeltos sino principalmente el que descubran el impacto de sus creencias en su nivel de autoestima. La manera en la que percibimos nuestro cuerpo es un aspecto fundamental de nuestra salud psicológica. Es importante que el trabajo psicológico se dirija a lograr que las mujeres descubran las maneras en que se han apropiado de los estándares sociales sobre la belleza física y que descubran el valor de su individualidad en cada una de las etapas de su vida.

La realización de esta investigación en lugar de darnos datos conclusivos nos abre la panorámica a la investigación de nuevos horizontes que desde la perspectiva de género deberán de ser recorridos. Uno de esto sería la comparación con al imagen corporal de los varones, asimismo sería importante investigar la manera en que a lo largo de la vida de estas mujeres la alta o baja autoestima ha sido una constante, que se ha visto influenciada por los cambios físicos externos.

REFERENCIAS

- Abraham, A. y Lewelly J. (1994) ***Anorexia y bulimia, desórdenes alimentarios***. Madrid: Alianza.
- Bernard, M. (1985) ***El cuerpo***. Buenos Aires: Paidós.
- Chinchilla, M. (2003) ***Trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia y bulimia nerviosa, obesidad y atracones***. Barcelona: Masson.
- Fernández A. (1993) ***La mujer de la ilusión. Pactos y contratos entre hombres y mujeres***. Paidós: Barcelona.
- Dilts, R. (1999) ***El poder de la palabra***. México: Urano.
- Olivier, C. (1987) ***Los hijos de Yocasta, la huella de la madre***. México: Fondo de Cultura Económica.