

El Cuerpo de la Mujer como Espacio de Resistencias: Influencia en la Salud Mental, a través de la (Auto) Percepción Corporal

The Woman's Body as a Space of Resistances: Influence on Mental Health, through Corporal (Self) Perception

Recepción: 11 de noviembre de 2024 / Aceptación: 6 de diciembre de 2024

Cecilia Paulina Concha González¹

DOI: <https://doi.org/10.54255/lim.vol14.num28.1>

Licencia CC BY 4.0.

Resumen

Este estudio fue presentado como ponencia de investigación en el XI Encuentro de la Red Chilena de Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS-Chile), que se realizó en enero del año 2024 en la ciudad de La Serena, IV Región, Chile. La investigación explora cómo el cuerpo de la mujer se convierte en un espacio de resistencias frente a los estándares socioculturales de belleza y cómo estas resistencias impactan su salud mental. A partir de una investigación cualitativa con enfoque crítico feminista, se recogen testimonios de ochenta mujeres chilenas sobre sus percepciones corporales y los desafíos impuestos por la cultura mediática y social, a través de una encuesta cualitativa con preguntas abiertas. El estudio visibiliza y comprende las estrategias de resistencia que han desarrollado las participantes para aceptar y valorar sus cuerpos autopercebidos, desafiando los estándares normativos y promoviendo la diversidad corporal como una fuente de empoderamiento personal y bienestar emocional.

Palabras clave: imagen corporal; resistencia; salud mental

¹ Profesora de Estado en Castellano y Filosofía, Universidad de La Serena. Psicóloga Educacional, Universidad Central de Chile, sede Coquimbo. Magíster en Ciencias Sociales Aplicadas, Universidad de La Frontera. Diplomada en Educación Superior.

Afiliación: Docente de la Universidad Central, región de Coquimbo.

Autora para correspondencia: Av. Francisco de Aguirre 0405, La Serena, Chile. Código postal: 1710164.

Correo electrónico: cecilia.concha.docenteexterno@ucentral.cl

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8608-7200>

Abstract

This study was presented as a research paper at the XI Meeting of the Chilean Network of Science, Technology and Society (CTS-Chile), held in the city of La Serena, IV Region, Chile. The research explores how women's bodies become a space of resistance to sociocultural standards of beauty, and how this resistance impacts their mental health. Based on a qualitative research with a critical feminist approach, testimonies of eighty Chilean women about their body perceptions and the challenges imposed by the media and social culture are collected through a qualitative survey with open questions. The study makes visible and understands the resistance strategies developed by the participants to accept and value their self-perceived bodies, challenging normative standards and promoting body diversity as a source of personal empowerment and emotional well-being.

Keywords: body image; resilience; mental health

Introducción

El cuerpo no es solo un conjunto de órganos y sistemas, sino que también es un espacio de resistencias que moldea la identidad, la autoestima y la percepción individual, en tanto el cuerpo como tal y la imagen que se forma en el psiquismo de dicho cuerpo formarán parte de la identidad personal y social del sujeto. Permite que tome conciencia de sí mismo, de su lugar en el mundo y en relación con los otros (Cornejo, 2016). En esta investigación exploraremos cómo la manera en que las mujeres perciben sus cuerpos se convierte en un factor determinante en su salud mental, destacando la importancia de visibilizar y comprender esta conexión intrincada.

Desde la psicología, la imagen corporal se conceptualiza como un constructo complejo que abarca tanto la percepción global del cuerpo y de sus partes, como su movimiento y los límites que lo definen. Además, incluye la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que generamos sobre nuestro cuerpo, así como el comportamiento que resulta de las cogniciones y emociones que experimentamos en relación con él (Raich, en Baile, 2003). Entonces, “la imagen corporal... refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas” (Baile, 2003).

Bordo (2001) explica que los discursos de control social sobre los cuerpos influyen en cómo las personas construyen su autoconcepto e imagen

corporal. Esto ocurre porque el cuerpo provoca reacciones en los demás, lo que afecta la forma en que una persona se relaciona con su propio cuerpo. En este proceso, se destaca la distancia entre el cuerpo real de la persona y el ideal, es decir, el cuerpo que la sociedad exige. Esta diferencia se manifiesta en las expectativas sociales y las reacciones de los demás hacia el cuerpo, lo que condiciona la relación personal con él.

A lo anterior, Federici (2022) explica que el cuerpo de la mujer ha sido definido como la última frontera del capitalismo, representando tanto un poderoso medio de expresión personal como un espacio vulnerable al abuso y la explotación. A través del cuerpo, se reflejan las penas, alegrías y las luchas que hemos enfrentado, siendo un testimonio de opresión y rebelión. En este sentido, el cuerpo se concibe como un territorio de resistencia, ya que posee el poder de actuar, transformarse y, a su vez, establecer límites a la explotación. Como receptáculo de poderes y facultades, el cuerpo ha desarrollado resistencias a lo largo de su proceso de coevolución con el entorno natural, simbolizando la lucha contra las fuerzas que buscan controlarlo.

Cuerpo como espacio de resistencias

Históricamente, el cuerpo de la mujer ha sido objeto de imposiciones y normas sociales que dictan estándares de belleza. En este espacio impuesto, las mujeres han resistido y desafiado estas expectativas. La delgadez, la belleza, la flexibilidad y la agilidad, tanto para el trabajo como para el placer, se convierten en metas individuales para quienes toman control de sus propios cuerpos, tomando decisiones que son, en última instancia, una forma de arbitrar sus propias vidas (Muñiz, 2014). Las imágenes de actrices y actores famosos, modelos y reinas de belleza están en los anuncios de publicidad y marketing, circulan por la web y dominan las portadas de revistas. Estas imágenes revelan los últimos cambios en los cuerpos y rostros de estas figuras, mostrando una perfección quimérica en una piel tersa y un cabello brillante. Este nivel de perfección no solo es el resultado de cirugías cosméticas, sino también de las modificaciones virtuales realizadas a través de programas como Photoshop. Como planteaba Susan Bordo (2003) en *Pesos insoportables*, estas alteraciones virtuales se convierten en una manera de interpretar el propio cuerpo, una suerte de pedagogía perceptual.

En otras palabras, la pedagogía perceptual sugiere que estas imágenes perfeccionadas no solo son representaciones visuales, sino también

herramientas de aprendizaje que influyen en la manera en que las personas interpretan y comprenden sus propios cuerpos. Estas imágenes alteradas actúan como una especie de lección visual, enseñando a quienes las observan sobre los estándares de belleza, perfección y aceptabilidad corporal. Es un proceso mediante el cual se modela y guía la percepción de las personas sobre sus propios cuerpos, a menudo creando ideales inalcanzables que pueden afectar la autoimagen y la autoestima.

La resistencia se manifiesta en la aceptación y celebración de la diversidad corporal, desafiando la presión para cumplir con un ideal estereotipado. Este acto de resistencia es crucial para la salud mental, ya que implica la construcción de una identidad que va más allá de las expectativas externas. Martina Lecaros comenta:

Esta temática (violencia estética y a la diversidad corporal) nos afecta a todas las mujeres incluso hoy en el 2023, tiempo en el cual seguimos siendo juzgadas por la forma de nuestro cuerpo, nuestra manera de vestirnos, cuánto pesamos o cuántos años tenemos, en vez de ser destacadas por nuestros talentos artísticos y nuestras capacidades profesionales. (Lecaros en Quililongo, 2023)

Influencia en la autoestima y salud mental

La autoestima de las mujeres se ve directamente afectada por su percepción del propio cuerpo. Cuando se internalizan ideales inalcanzables, surgen sentimientos de insuficiencia y autocrítica. La presión constante por cumplir con estándares poco realistas puede desencadenar trastornos alimentarios, ansiedad y depresión. Bartky (2020) explora tres prácticas particulares que definen el “artificio”, es decir, cómo ciertas prácticas y comportamientos asociados con la feminidad son construcciones sociales, creadas y mantenidas por la sociedad. Examina cómo las mujeres, a través de diversas prácticas y normas culturales, participan en la creación de una identidad femenina que a menudo es una construcción social y cultural, en lugar de algo intrínseco o natural de la feminidad:

1. **Tamaño y configuración del cuerpo:** Examina cómo las mujeres, a través de prácticas como la dieta, el ejercicio y la cirugía plástica, son instadas a conformarse a ciertos estándares de belleza relacionados con la delgadez y la forma del cuerpo.

2. Comportamiento corporal – gestos, posturas, movimientos: La forma en que las mujeres ocupan el espacio, se sientan, caminan, componen sus expresiones faciales, sonríen, tocan, entre otros, difiere de la de los hombres.
3. Uso del cuerpo como superficie ornamental: A través del maquillaje, la joyería, la ropa, el cuidado de la piel y el cabello, las mujeres emplean el cuerpo como una superficie ornamental.

Todas estas prácticas contribuyen a la creación de un cuerpo que se percibe como inferior y deficiente. Según los medios, ninguna persona es lo suficientemente atractiva ni cumple con los estándares de la sociedad. Para acercarse a estos ideales, se requiere una inversión significativa de tiempo, energía y dinero y, aun así, se está destinado a no alcanzar los estándares establecidos. Es esencial promover una cultura que fomente la aceptación y el aprecio por la diversidad corporal, fortaleciendo así la autoestima y contribuyendo de manera positiva a la salud mental.

Raich (2004) indica:

Los problemas con la imagen corporal tienen que ver con gran cantidad de alteraciones o disgustos que se producen concomitantemente de una manera regular. Por ejemplo, es muy generalizado el que una pobre imagen corporal vaya asociada a una baja autoestima. Es decir, que uno se siente poco adecuado como persona. No se autovalora. Los estudios confirman que por lo menos un tercio de la propia autoestima se refiere a lo positiva o negativa que resulta la autoimagen. Si a uno no le gusta su cuerpo, es difícil que le guste la persona que vive en él. Asimismo, es muy difícil que se sepa apreciar indistintamente cualidades de destreza o trabajo o incluso inteligencia, separadamente del aprecio por el propio cuerpo, especialmente en mujeres, que suelen subordinar muchas de estas cualidades al atractivo. (p. 19)

Además, una imagen corporal negativa puede generar ansiedad en las relaciones interpersonales. Cuando una persona no es capaz de aceptarse a sí misma, tiende a creer que los demás tampoco lo harán. Como consecuencia, es común que se sienta incómoda o inadecuada en sus interacciones sociales, tanto con personas del mismo sexo como con aquellas del sexo opuesto (Raich, 2004).

Representación en los medios, la ciencia y tecnologías de imagen

Las tecnologías de la imagen, como la fotografía, el software de edición digital y las redes sociales (Instagram, TikTok, entre otras), desempeñan un papel significativo en la creación de estándares de belleza. Las imágenes que se difunden a través de medios de comunicación como la televisión, las revistas y las plataformas digitales transmiten mensajes sobre lo que se considera atractivo o aceptable. Estas representaciones tienen un impacto poderoso en la forma en que las personas se perciben a sí mismas y en la manera en que se relacionan con sus cuerpos.

Los estudios en ciencia y tecnología han analizado cómo estas herramientas contribuyen a la construcción de una imagen corporal idealizada en los medios. Por ejemplo, Gómez-Ortiz et al. (2021) señalan que la influencia de las imágenes de modelos delgadas puede tener un impacto significativo en la salud mental de las mujeres. Su estudio revela que las mujeres que están expuestas con frecuencia a este tipo de representaciones tienen más probabilidades de sentirse insatisfechas con sus cuerpos. La exposición repetida a estos modelos se asocia con un mayor riesgo de baja autoestima, trastornos de la alimentación y síntomas depresivos.

Ya lo denunciaba la activista feminista y cineasta Jean Kilbourne (2010):

El hecho es que gran parte del poder de la publicidad proviene de la creencia de que la publicidad no nos afecta. El tipo de propaganda más eficaz es aquel que no se reconoce como propaganda. Como pensamos que la publicidad es tonta y trivial, estamos menos en guardia y menos críticos de lo que podríamos ser de otro modo. Todo es diversión, es ridículo. Mientras nos reímos, a veces nos burlamos, el comercial hace su trabajo.

La crítica feminista de los medios de comunicación aboga por una representación más diversa y auténtica de las mujeres en los espacios mediáticos. Esta perspectiva busca desafiar las imágenes estereotipadas y fomentar una apreciación de la variedad de cuerpos y formas de belleza (Valdivieso, 2007). Asimismo, plantea la necesidad de generar conciencia sobre el papel que desempeñan las tecnologías de la imagen en la construcción de estas

representaciones, así como su influencia en la percepción individual y colectiva de la belleza y la identidad de género.

En el ámbito de la ciencia y la tecnología, el feminismo posthumanista constituye una corriente de pensamiento que cuestiona las concepciones tradicionales de la naturaleza humana y la subjetividad (Penchansky, 2022). Como sostiene Braidotti (2019), los valores y representaciones actuales siguen arraigados en concepciones antiguas del ser humano. Desde esta mirada crítica, se plantea que las tecnologías emergentes, como la inteligencia artificial (IA) y la ingeniería genética, tienen el potencial de transformar profundamente nuestra comprensión sobre aspectos fundamentales como el género y la corporeidad.

No obstante, esta potencialidad plantea nuevas preguntas: ¿hasta qué punto estas tecnologías emergentes pueden empoderar realmente a las mujeres y contribuir a la superación de los estereotipos de género? ¿Podría, por ejemplo, la ingeniería genética utilizarse para desarrollar tratamientos más efectivos para enfermedades que afectan principalmente a las mujeres, como el cáncer de mama o la endometriosis? ¿Cómo podrían tecnologías como la inteligencia artificial contribuir al desarrollo de prótesis avanzadas que mejoren la calidad de vida de las mujeres?

Metodología

Tipo de estudio

Esta investigación se realizó a través de una aproximación cualitativa con un enfoque crítico feminista, el cual abarca un conjunto heterogéneo de trabajos que sostienen diversas posturas epistemológicas. Estas posturas, como las propuestas desde el feminismo, afirman que no es posible desarrollar una teoría general del conocimiento sin considerar el contexto social del sujeto cognoscente (Guzmán y Pérez, 2007).

La recolección de datos se llevó a cabo mediante un muestreo mixto, que combinó una estrategia de muestreo virtual online, basada en redes sociales, con el método de bola de nieve virtual (González et al., 2018). Los datos fueron recogidos mediante la técnica de encuesta cualitativa (Jansen, 2012), lo que permitió obtener información contextualizada, ya que las

participantes pudieron expresar sus experiencias, opiniones y perspectivas de manera más profunda. Se formularon dos preguntas clave que orientaron el cumplimiento de los objetivos propuestos:

- ¿Qué opinan de sus propios cuerpos?
- ¿Cómo creen que ha influido la cultura y la sociedad en esa percepción?

Pregunta, conjetura y objetivos de investigación

Esta investigación tuvo como eje central la siguiente pregunta:

¿En qué medida actúa el cuerpo de la mujer como un espacio de resistencias que influye en su salud mental, a través de la percepción de su propio cuerpo, la resistencia a las normas socioculturales impuestas y la expresión de su identidad corporal?

Conjetura

Se espera que la exploración de estas experiencias proporcione una comprensión de cómo las mujeres construyen resistencias en torno a su cuerpo, lo cual influye directamente en su salud mental. Esto implica que la conciencia y comprensión de estas dinámicas permitirán desarrollar estrategias más efectivas para promover una percepción corporal positiva y, en consecuencia, mejorar la salud mental de las mujeres.

Objetivo general

Visibilizar y comprender el papel del cuerpo de la mujer como un espacio de resistencias, explorando su influencia en la salud mental a través de la (auto)percepción corporal.

Objetivos específicos

- Analizar vivencias personales que revelen los desafíos, percepciones y estrategias de resistencia que las mujeres han desarrollado en relación con su cuerpo.

- Identificar factores como normas sociales, representaciones mediáticas y presiones culturales que contribuyen a la construcción de la identidad corporal y su impacto en la salud mental.

Procedimientos éticos y técnicas de recolección de datos

La investigación se estructuró en tres fases metodológicas. En la primera fase, se llevó a cabo una revisión teórica con enfoque crítico feminista, abordando los conceptos de imagen corporal, salud mental y resistencia. Paralelamente, el estudio fue sometido a evaluación por el comité ético de la Red Chilena de Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS-Chile).

Asimismo, se diseñó y difundió una encuesta cualitativa autoaplicada en redes sociales, conforme al muestreo mixto descrito previamente. Para garantizar el cumplimiento de los principios éticos, se elaboró un consentimiento informado (Mondragón, 2009), el cual fue aprobado por la comisión de expertos del comité ético CTS-Chile. También se implementaron medidas de resguardo de la información mediante archivos protegidos, los cuales fueron eliminados tras su uso, según las recomendaciones para la gestión ética de la información en investigaciones cualitativas (Emanuel, 2003).

En la segunda fase, se procedió a la recolección de datos mediante las encuestas respondidas por las participantes. Finalmente, en la tercera fase se realizó el análisis de contenido, mediante la creación de códigos temáticos y la sistematización de la información a través de tablas, lo cual facilitó la interpretación de los hallazgos.

Análisis de datos

El análisis se llevó a cabo a partir de las respuestas anónimas de 80 mujeres chilenas, con edades comprendidas entre los 20 y 66 años. La técnica utilizada fue el análisis de contenido categorial-temático, definido como una metodología que examina de forma sistemática productos comunicativos, como mensajes o textos, provenientes de fuentes previamente registradas (Luxán y Azpiazu, 2017).

El procedimiento se estructuró en las siguientes etapas: recolección, reducción, visualización de datos y generación de conclusiones (Rueda et

al., 2023). La categorización, codificación, registro y tabulación de los datos cualitativos no buscó explicar causalmente los resultados, sino proporcionar una descripción operativa que facilitara su análisis. Esta sistematización permitió resumir, organizar y clasificar la información obtenida a partir de las encuestas (Ballestín y Fábregues, 2018).

A partir de este análisis emergieron tres categorías principales:

1. Resiliencia ante estándares de belleza y presiones sociales.
2. Autoimagen y desafíos emocionales.
3. Impacto de redes sociales y publicidad en la autoimagen.

Resultados

Tabla 1

Categorías y subcategorías.

Categorías	Subcategorías.
Resiliencia ante Estándares de Belleza y Presiones Sociales	REA01: Resistencia en la Industria de la Moda y Danza REA02: Autoaceptación y Equilibrio Emocional.
Autoimagen y Desafíos Emocionales.	AE04: Influencia Cultural y Percepción de Belleza.
Impacto de Redes Sociales y publicidad en la Autoimagen.	IRP08: Comparación Destructiva Generada por la publicidad.

Fuente: elaboración propia.

A partir de la Tabla 1, se describen los significados asociados a cada categoría y subcategoría, construidas a partir del análisis categorial-temático. Las narrativas de las participantes permiten comprender las experiencias subjetivas y colectivas de resistencia, autoimagen y percepción corporal.

Categoría 1: Resiliencia ante estándares de belleza y presiones sociales

Esta categoría refleja la capacidad de las mujeres para sobreponerse a las presiones impuestas por la industria de la moda y la danza, resistir estándares corporales poco realistas y desarrollar una autoaceptación basada en la valía interna. La autovaloración y la conciencia crítica sobre las normas impuestas permiten construir una percepción corporal positiva que no depende de criterios externos, sino de los propios valores, principios y sentido de identidad.

Subcategoría REA01: Resistencia en la industria de la moda

Refleja la capacidad de resistir y superar las imposiciones estéticas de espacios especialmente normativos como la moda y la danza, donde se valoran cuerpos delgados y hegemónicos. Las mujeres relatan vivencias marcadas por el rechazo, la presión por mantener un peso ideal, y el impacto psicológico de estos entornos.

Desde pequeña he pertenecido a la industria de moda y danza, por lo que mi exigencia era grande respecto a mi apariencia. (...) Pero cuando apareció la adolescencia y los cambios, en la industria del ballet fui rechazada muchas veces por mi contextura, cosa extraña porque era mi orgullo de haber sido deportista en mi época básica, pero los músculos eran un problema, ya que me veía 'gorda'. Luego vendaron mis senos por ser prominentes, nos obligaban a mantener un peso ideal, recuerdo una compañera vomitando en el baño para ganar un puesto secundario (...) Los comentarios y burlas me llevaron a abandonar mis dos hobbies y caí en una depresión donde llegué al límite de la bulimia (16 años). (...) Lo que aprendí de todo esto es que la única persona que puede y debe opinar de mi cuerpo soy solo yo. Me hace vivir más tranquila pensar que lo valioso está en mi mente y no en mi aspecto, equilibrado con un buen autoestima donde me siento bien con lo que uso y mi cuerpo tal cual es. (Participante, 2023. Comunicación personal)

Subcategoría REA02: Autoaceptación y equilibrio emocional

Esta subcategoría agrupa relatos sobre el proceso de superar las críticas sociales y autoimpuestas para alcanzar una aceptación corporal más libre. Incluye experiencias de discriminación, gordofobia y heridas emocionales ligadas al cuerpo, así como también procesos de sanación, maternidad y resignificación del dolor físico y simbólico.

Me costó años aceptar mi cuerpo por no encajar en los cánones de belleza establecidos y por la actitud de los hombres, y otras mujeres también, que se creían con el derecho de hacer comentarios sobre mi cuerpo y mi peso. Me escondí en la comida para sentirme menos atractiva y no tener que lidiar con dichas acciones, lo que me llevó a tener un sobrepeso poco saludable. Pasé años sin usar traje de baño, me negaba a disfrutar de la playa o la piscina, por ejemplo. Recuerdo perfecto cuando alguien muy cercano a mí me dijo que parecía vaca y que difícilmente iba a conseguir trabajo por cómo me veía, que probablemente, si había otra postulante más delgada, la escogerían a ella. Hoy, a mis 49 años, me acepto con los kilos de más, las marcas de la maternidad, las cicatrices, incluso con los vellos corporales tan endemoniados para nosotras. Si gusta bien, si no, también. (Participante, 2023. Comunicación personal).

(...) ha sido una transición, debido a que desde niña fui juzgada por mi peso, sintiendo la mirada inquisidora de mis cuidadores por no cumplir con el estándar, todo desde la preocupación por mi salud, pero sin la delicadeza de hacerlo con una niña. Fue un ir y venir en el peso toda mi vida, hasta que en un momento de dolor, me comí la pena y mi cuerpo fue el más perjudicado. Después de una terapia, una cirugía bariátrica y una reciente cirugía plástica reparadora, creo que la percepción de mi cuerpo ha llegado a un equilibrio. Ojo que sin importarme lo que diga el resto, solo por cumplir mis propias expectativas, ha sido un devolver a mi cuerpo el daño que le hice y sanar a mi niña interior. Hoy estamos libres y felices, dejando atrás todos los estereotipos de belleza y todo el daño que una sociedad gordofóbica nos dejó. (Participante, 2023. Comunicación personal).

Categoría 2: Autoimagen y desafíos emocionales

Esta categoría expone las tensiones internas en torno a la autoimagen corporal. Las mujeres entrevistadas manifiestan sentimientos ambivalentes hacia su cuerpo: en ocasiones experimentan aprecio y orgullo, y en otras inseguridad y malestar, especialmente relacionados con el peso, la grasa corporal, la falta de tonificación y la presión de estándares culturales. La comparación constante con modelos idealizados, reforzados por los medios y la cultura visual, genera conflictos entre aceptación y rechazo del propio cuerpo.

Subcategoría AE04: Influencia cultural y percepción de belleza

La cultura actúa como un molde que influye en la percepción de belleza y valía corporal. Esta subcategoría recoge las narrativas sobre la presión de cumplir con cuerpos ideales representados por figuras como la “Barbie” o las diosas griegas, lo cual afecta la autoestima y favorece la aparición de trastornos alimentarios o de imagen.

(...) durante mucho tiempo sentía que no calzaba con los estereotipos que veía en revistas y publicidad en general. Perjudicó mi autoestima e hice muchas cosas para calzar. Durante un tiempo tuve trastornos alimentarios y dismorfia. (...) (Participante, 2023. Comunicación personal).

(...) la forma de mi cuerpo está media estropeada con los años, me gusta, pero estoy muy gorda eso sí... cuando era más joven los estereotipos de Barbie me afectaron un poco y la complexión indígena no estaba de moda... pero creo que en esta última década me he sentido libre, cómoda y bella y no siento presiones externas. No sé si es por la madurez adquirida por los años... o por la apertura de mente de la sociedad en general (...). (Participante, 2023. Comunicación personal)

De mi cuerpo como tal estoy feliz, me gusta mucho su silueta, sin embargo, la grasa me acompleja mucho :(y el hecho de no estar tonificada lo hace peor. Mi cara no es lo que me gustaría, y entiendo que forma parte de mi cuerpo, pero hay días en los que me siento sumamente hermosa. La cultura ha influenciado bastante, creo que de no ser por la veneración al cuerpo reloj de arena, ni por

las pinturas de diosas griegas con mi mismo tipo de cuerpo y abdomenes prominentes, no sería capaz de sentirme ni un poco bonita, ya que me centraría en lo gorda que estoy, que por eso mismo, me siento nada atractiva y veo imposible que alguien alguna vez se vaya a enamorar de mí. (Participante, 2023. Comunicación personal)

Categoría 3: Impacto de redes sociales y publicidad en la autoimagen

Esta categoría refleja la influencia negativa de los medios de comunicación y la publicidad en la construcción de la autoimagen. Se destaca cómo los estereotipos presentes en revistas y publicidad generan presiones para ajustarse a ciertos estándares, impactando la autoestima y llevando a trastornos alimentarios. Se aboga por la necesidad de fomentar mensajes positivos y diversidad corporal en los medios desde una edad temprana.

Subcategoría IRP08: Comparación destructiva generada por la publicidad

Aborda el impacto del marketing en la creación de una dinámica de comparación destructiva, donde la exposición constante a imágenes de cuerpos “perfectos” en redes sociales provoca inseguridades y dificultades en la aceptación personal.

La cultura y la sociedad han influenciado de manera importante en la propia percepción de mi cuerpo; las redes sociales y el marketing en general también han jugado un rol importante, mostrando solo cuerpos delgados, simétricos, sin acné, siempre sin vello corporal. Crecí viendo esas imágenes y creyendo que mi cuerpo ‘estaba mal’. Aún me cuesta verme y aceptarme frente al espejo. (Participante, comunicación personal, 2023)

Discusión y hallazgos

Los hallazgos de este estudio confirman y amplían el marco teórico previamente establecido en la literatura. En primer lugar, se observa que al analizar las vivencias personales que revelan los desafíos, las percepciones y las estrategias de resistencia que las mujeres han experimentado en relación con su cuerpo, surge una compleja interacción entre desafíos, percepciones y estrategias de resistencia en relación con sus cuerpos (Braidotti, 2019; Penchansky, 2022; Valdivieso, 2007). Algunas mujeres han compartido experiencias de desafíos marcados por la presión de los estándares de belleza convencionales. La influencia de la cultura, la publicidad y las redes sociales ha generado percepciones distorsionadas, llevando a sentimientos de inseguridad y autoevaluación negativa de sus cuerpos (Bartky, 2020; Raich, 2004).

Las estrategias de resistencia son una tendencia hacia la construcción de una autoimagen basada en la funcionalidad y la aceptación personal, desafiando las expectativas superficiales de la sociedad, poniendo énfasis en la autonomía de la percepción del propio cuerpo que destaca la resistencia a la idea de que el valor personal está determinado por estándares externos (Baile, 2003; Bordo, 2001; Feredici, 2022; Muñiz, 2014). Se denota un cambio de mentalidad de crítica destructiva a una constructiva; es decir, moviéndose de la autocrítica destructiva a una construcción más positiva y constructiva de la propia imagen corporal. Este resultado sugiere que la contribución de perspectivas feministas y las lecturas de amor propio han contribuido de manera significativa a la transformación de la percepción corporal. En este sentido, la conexión con comunidades que fomentan la aceptación y celebran la diversidad corporal emerge como una fuente de fortaleza para las mujeres. Estas redes comunitarias no solo ofrecen un espacio de apoyo y validación, sino que además desafían las nociones tradicionales de belleza impuestas por cánones sociales. Al compartir las vivencias y construir narrativas colectivas, crean historias comunes; descubriendo en los grupos sociales un recurso psicológico clave para resistir los discursos normativos, iniciando así una autoimagen positiva y empoderada (Kilbourne, 2010; Valdivieso, 2007).

Los hallazgos permiten identificar factores como normas sociales, representaciones mediáticas y presiones culturales como elementos claves en la construcción de la identidad corporal y su impacto en la salud mental. Las normas sociales actúan como directrices que moldean las expectativas de cómo deberíamos lucir, creando un marco que, en muchos casos, está desconectado de la diversidad real de los cuerpos humanos. Las representaciones mediáticas, por su parte, perpetúan imágenes idealizadas que contribuyen a la internalización de estándares de belleza inalcanzables, generando comparaciones y afectando negativamente la autoimagen, como es consistente en Braidotti (2019).

De acuerdo con Gómez-Ortiz, et al. (2021), los estándares de belleza idealizados influyen en la percepción individual y colectiva de cómo debería ser el cuerpo “perfecto”, generando presiones para conformarse a estos ideales. Las representaciones mediáticas irreales, como anuncios publicitarios y programas de televisión, a menudo presentan imágenes corporales retocadas e inalcanzables, creando expectativas inalcanzables y contribuyendo a la construcción de una identidad corporal distorsionada. Asimismo, se crean perspectivas culturales de belleza, ya que las presiones sociales y culturales imponen expectativas arraigadas sobre cómo deberían lucir los cuerpos, basadas en valores culturales específicos.

Se demuestra en los relatos una estigmatización de la diversidad corporal, lo que sugiere que la presión cultural puede llevar a la estigmatización de la diversidad corporal, generando juicios y prejuicios hacia quienes no cumplen con los estándares impuestos. Esta dinámica afecta negativamente la autoestima y la salud mental, reforzando la idea planteada por Bartky (2020) y Bordo (2001).

Por último, a partir de las ideas de Bordo (2001) y Feredici (2022), se evidencia cómo las exposiciones constantes a normas, representaciones y presiones culturales fomentan dinámicas de comparación social y competencia entre mujeres. Este fenómeno promueve la exacerbación de los sentimientos de insatisfacción corporal, ansiedad y depresión.

Conclusiones

La comprensión de las experiencias compartidas por las mujeres en torno a la construcción de resistencias corporales arroja luz sobre los complejos vínculos entre la percepción del cuerpo y la salud mental. La evidencia recopilada revela que las estrategias de resistencia adoptadas, como la construcción de una autoimagen basada en la funcionalidad y la aceptación personal, así como el cambio de mentalidad de crítica destructiva a constructiva, desempeñan un papel crucial en el bienestar emocional de las mujeres.

La conjetura inicial, que sugiere que comprender estas dinámicas contribuirá al desarrollo de estrategias más efectivas, se ve respaldada por la variedad de estrategias de resistencia identificadas.

La aplicación de avances científicos y tecnológicos puede desempeñar un papel clave al proporcionar herramientas innovadoras para fomentar una percepción corporal positiva. Plataformas educativas basadas en la tecnología pueden ofrecer recursos interactivos que promuevan la autoaceptación y desafíen los estándares tradicionales de belleza. La incorporación de enfoques educativos que fomenten la autonomía, la resiliencia y la comprensión de la diversidad corporal puede tener un impacto significativo en la salud mental de las mujeres.

La conciencia de estas dinámicas y el acceso a información respaldada por la ciencia pueden empoderar a las mujeres para resistir las presiones externas y construir una imagen corporal positiva. Además, las comunidades en línea y las redes sociales pueden desempeñar un papel vital al proporcionar un espacio para la educación, el apoyo mutuo y la celebración de la diversidad.

La convergencia de la ciencia, la tecnología y la educación brinda oportunidades para desarrollar intervenciones más integrales y sostenibles que no solo aborden los síntomas superficiales, sino que también se sumerjan en las raíces del problema. Fomentar una percepción corporal positiva a través de estos medios es un paso fundamental para cultivar un entorno más saludable y empoderado, especialmente para las mujeres.

Es crucial destacar que este estudio no pasa por alto la importancia de cuidar la salud y prevenir problemas asociados (comorbilidades) con la obesidad. Reconoce que el autocuidado y la atención a la salud son aspectos

esenciales de la vida, independientemente de la forma del cuerpo. En lugar de concentrarse exclusivamente en la apariencia externa, la investigación busca promover una cultura que valore tanto la salud mental como la física, alentando prácticas de autocuidado que no estén limitadas por estándares estéticos restrictivos. Asimismo, es relevante subrayar que este estudio va más allá de la superficialidad al desafiar los estándares de belleza opresivos, promoviendo la aceptación y valoración de una amplia gama de formas corporales, buscando instaurar una cultura más inclusiva y respetuosa que reconozca la diversidad de cuerpos.

Por último, la investigación tiene algunas limitaciones, dado que los datos y los análisis presentados derivan de un diseño transversal, lo que impide realizar inferencias causales entre las prevalencias de los discursos escritos en las encuestas en torno al cuerpo de la mujer como espacio de resistencias y la influencia en la salud mental a través de la (auto)percepción corporal. Sin embargo, sus hallazgos sugieren proximidad semántica entre las participantes. En segundo lugar, son posibles sesgos desde la perspectiva de la autopercepción, debido a la subjetividad que esto conlleva.

Por consiguiente, se plantean algunas preguntas para enriquecer el debate y la reflexión del lector o la lectora: ¿Cómo pueden las ciencias de la salud mental y las tecnologías de la salud contribuir de manera positiva a la percepción del cuerpo de las mujeres, desafiando normas dañinas y promoviendo la salud mental y el bienestar emocional?; ¿En qué medida las plataformas de redes sociales y la tecnología de la comunicación han transformado la forma en que las mujeres experimentan su cuerpo y cuál es el papel de estas tecnologías en la promoción de una percepción corporal positiva y empoderada?; y ¿Cuál es el papel de la educación en la formación de la percepción corporal de las mujeres, y cómo podríamos promover una educación que fomente la autonomía, el empoderamiento y la resistencia a los estándares poco “realistas” de belleza?

Referencias bibliográficas

- Baile, J. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*. 2, 53-70. https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf
- Ballestín, B. y Fàbregues, S. (2018). *La práctica de la investigación cualitativa en ciencias sociales y de la educación*. Editorial UOC. https://www.researchgate.net/profile/Sergi-Fabregues/publication/332212935_La_practica_de_la_investigacion_cualitativa_en_ciencias_sociales_y_de_la_educacion/links/5ea00df192851c2f52ba6d8e/La-practica-de-la-investigacion-cualitativa-en-ciencias-sociales-y-de-la-educacion.pdf
- Bartky, S. L. (1990). *Femininity and Domination. Studies in the Phenomenology of Oppression. (Thinking Gender)*. Routledge.
- Bartky, S. L. (2020). Narcissism, femininity and alienation. En M. Barnard (Ed.), *Fashion theory: A reader* (pp. 677-691). Routledge
- Bordo, S. (2001). El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo. *Revista de Estudios de Género. La ventana*, (14), 7-81. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=88412394003>
- Bordo, S. (2003). *Peso insostenible: feminismo, cultura occidental y el cuerpo*. University of California Press. <https://doi.org/10.2307/jj.8441705>
- Braidotti, R. (2019). *El conocimiento posthumano*. Editorial Gedisa.
- Cornejo, S. (2016). Cuerpo, imagen e identidad. Una relación (im) perfecta. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Ensayos*, (58), 1-10. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-35232016000300017&lng=es&tln g=es
- Emanuel, E. (2003). ¿Qué hace que la investigación clínica sea ética? Siete requisitos éticos. En F. Lolas y A. Quezada (Eds.), *Pautas éticas de investigación en sujetos humanos: nuevas perspectivas* (pp. 84-95). Programa Regional de Bioética OPS/OMS.
- Federici, S. (2022). *Ir más allá de la piel: repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo*. Editorial Mapas.
- González, L., Sosa, J. y Fierro, S. (2018). Muestreo virtual online basado en redes sociales para localización de teletrabajadores como participantes

- de un estudio realizado en Victoria de Durango, México. *Paakat, Revista de Tecnología y Sociedad*, 8(15), 1-20. <http://dx.doi.org/10.32870/Pk.a8n15.333>
- Gómez-Ortiz, M., Pérez-Albéniz, A. y García-Linares, M. (2021). La influencia de las imágenes de modelos delgadas en la salud mental de las mujeres. *Revista de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 33- 40.
- Guzmán, M y Pérez, A. (2007). Teoría de Género y Demarcación Científica. *Cinta Moebio*, (30) 283-295. <https://www.moebio.uchile.cl/30/guzman.html>
- Jansen, H. (2012). La lógica de la investigación por encuesta cualitativa y su posición en el campo de los métodos de investigación social. *Paradigmas*, 4, 39-72. <https://publicaciones.unitec.edu.co/index.php/paradigmas/article/view/42>
- Kilbourne, J. (2015). *Estereotipos, las mujeres y la publicidad: Killing Us Softly 4* [Exposición]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CfGQ6A-gsUs>
- Luxán, M. y Azpiazu, J. (2017). *Módulo III: metodología para la implementación de la igualdad. Tema 4: Metodologías de Investigación Feminista. Estudios feministas y género*. Universidad del País Vasco.
- Mondragón-Barrios L. (2009). Consentimiento informado: una praxis dialógica para la investigación [Informed consent: a dialogic praxis for the research]. *Revista de investigación clínica; organo del Hospital de Enfermedades de la Nutrición*, 61(1), 73-82. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2788237/>
- Muñiz, E. (2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. *Sociedade e Estado*, 29(2), 415-432. <https://doi.org/10.1590/S0102-69922014000200006>
- Penchansky, M. (2022). El posthumanismo feminista como crítica al transhumanismo. *Revista El banquete de los dioses*, (11). 95-130. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/240032>
- Quililongo, P. (2023). Entrevista a Martina Lecaros [Entrevista]. *Poderosx: El festival feminista que visibiliza la violencia estética y diversidad corporal estará en el GAM*. <https://los40.cl/2023/poderosx-el-festival-feminista-que-visibiliza-la-violencia-estetica-y-diversidad-corporal-estara-en-el-gam-145705.html>

- Raich, R. (2000). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Ediciones Pirámide.
- Raich, R. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana*, (22), 15-27. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79902204>
- Rueda Sánchez, M. Armas, W. y Sigala-Paparella, S. (2023). Análisis cualitativo por categorías a priori: reducción de datos para estudios gerenciales. *Ciencia y Sociedad*, 48(2), 83-96. <https://doi.org/10.22206/cys.2023.v48i2.pp83-96>
- Valdivieso Ide, M. (2007). Críticas desde el feminismo y el género a los patrones de conocimiento dominantes. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, 12(28), 185-202. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1316-37012007000100010&script=sci_abstract