

Hambre emocional e internalización del cuerpo ideal en estudiantes universitarios Españoles y Venezolanos entre 18 y 25 años de edad

Diana García-Lujan

Estudiante de pregrado de psicología UCAB

Aimara Matos

Estudiante de pregrado de psicología UCAB

Amelia Márquez

Estudiante de pregrado de psicología UCAB

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo conocer y profundizar en la vivencia subjetiva referente al hambre emocional y la internalización del cuerpo ideal en estudiantes universitarios, masculinos, españoles y venezolanos entre 18 y 25 años. Para esto se emprendió un estudio cualitativo enmarcado en el paradigma constructivista y un diseño fenomenológico, empleando como método de análisis de información el método comparativo constante. Se consideraron participantes que fuesen estudiantes universitarios de Venezuela y España, entre 18 y 25 años. Al ahondar en la experiencia subjetiva de los participantes respecto al hambre emocional, se encontró que estos se basan en la experiencia que han tenido con respecto a la presión social, su apariencia física, hábitos alimenticios y entre otros factores que han ido formando una percepción de su propia imagen y las emociones asociadas a su alimentación.

Palabras clave: hambre emocional, cuerpo ideal, presión social

Emotional eating and internalization of the ideal body in Spanish and Venezuelan college students between the age of 18 and 25

Abstract

The aim of this study is to know and deepen the subjective experience of emotional hunger and the internalization of the ideal body in Spanish and Venezuelan male university students between 18 and 25 years of age. For this purpose, a qualitative study framed in the constructivist paradigm and a phenomenological design was undertaken, using the constant comparative method as a method of information analysis. Participants were considered to be university students from Venezuela and Spain, between 18 and 25 years of age. When delving into the subjective experience of the participants regarding emotional hunger, it was found that these are based on the experience they have had regarding social pressure, their physical appearance, eating habits and among other factors that have been forming a perception of their own image and the emotions associated with their eating.

Key words: emotional hunger, ideal body, social pressure.

Introducción

El hambre emocional es un constructo conocido tradicionalmente como la tendencia a consumir alimentos en respuesta a estados emocionales negativos (Pinaquy et al, 2003; Van Strien, 2018). Por su parte, Bruch (1974) sugiere que el hambre emocional ocurre en personas que confunden el estrés emocional con hambre debido a la falta de conciencia interoceptiva. A pesar de esto, se ha encontrado que las emociones positivas también forman parte del hambre emocional al demostrarse que un humor positivo también puede provocar un aumento en el consumo de alimentos (Bernabéu et al, 2020).

Según Van Strien (2018) algunos de los mecanismos que se involucran en el hambre emocional tienen que ver con el desinhibidor de las restricciones dietéticas. Esto implica que al encontrarse en una dieta restrictiva, el metabolismo del organismo se enlentece y su sensación de hambre aumente sin discriminación, lo cual desemboca en emociones negativas de estrés en las personas provocando que su capacidad de autocontrol a la hora de comer se vea disminuida.

Otros mecanismos bajo los cuales se desarrolla el hambre emocional son aquellos relacionados con la falta de conciencia interna sobre la saciedad, hambre y otros síntomas fisiológicos relacionados con las emociones, alexitimia, malas estrategias de regulación emocional y una respuesta al estrés revertida del eje hipotálamo pituitaria suprarrenal (Van Strien, 2018).

Sin embargo, existen diferencias inter e intrapersonales que influyen sobre la presencia de hambre emocional en las personas. Dentro de las variables psicosociales más relevantes relacionadas con los trastornos de conducta alimentaria y su sintomatología, se encuentra la presión social percibida entre los medios de comunicación, los pares y la familia.

En este sentido, Sanchez-Ruiz (2017), afirma en su investigación realizada en estudiantes libanesas que existe una relación positiva y significativa entre la internalización general del cuerpo ideal presentado por la sociedad, la internalización del cuerpo atlético ideal y la presión social percibida por con el hambre emocional. Lo que implica que a mayor presión social percibida mayor hambre emocional.

Por su parte, Kalavana et al. (2010) hallaron que los patrones no saludables de comida se relacionan positiva y significativamente con la actitud de los compañeros. Así, las actitudes de las personas hacia la comida influyen en la percepción que se tiene de esta, denotando con ello que la presión social afecta la relación con los alimentos.

En otra investigación realizada por Zenni, et al. (2013), se centraron en conocer la relación existente en las conductas alimentarias y las actitudes socioculturales asociadas a la apariencia, en mujeres, en dos contextos culturales, el Líbano y Chipre. De esta manera, hallaron que en el caso de las mujeres chipriotas se encontró una relación significativa y negativa entre el hambre emocional y la presión social de los amigos. Asimismo, estas presentan una relación significativa y negativa entre el hambre emocional y la influencia de los medios de comunicación. Por el contrario, en el caso de las libanesas no se encontraron diferencias significativas entre la presión social percibida y los puntajes de hambre emocional. Además, encontraron que las mujeres libanesas puntuaron significativamente más alto con relación a la presión social percibida de los pares en cuanto a los patrones de alimentación con relación a las chipriotas.

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

De esta manera se realza la importancia de medir la influencia de las redes, los pares, los amigos, los compañeros y la pareja en cuanto a la presión que ejercen en las personas, y cómo esta parece estar modulada por las diferencias socioculturales. Igualmente, las diferencias socioculturales, se encuentran relacionadas con las variaciones en la conducta alimentaria. Resaltando que las diferencias encontradas son sobre mujeres chipriotas y libanesas (Zenni et al , 2013)

Por otro lado, Strodl et al. (2020), en su investigación en 8 países diferentes, buscaron conocer la relación entre las diferencias socioculturales en cuanto al hambre emocional, la restricción en la ingesta y la ingesta intuitiva. Encontraron que los factores socioculturales relacionados con las creencias a la comida y su ingesta, afecta la relación individual establecida con la comida, sin embargo, se encontró que no existen variaciones significativas entre Australia, Bélgica, Canadá, China, Italia, Japón, España y Estados Unidos en cuanto al hambre emocional.

No obstante, los autores hipotetizan que esto se debe a las influencias de la deseabilidad social en las respuestas que dieron las personas debido a que se estaban evaluando, efecto conocido dentro del área de la psicología, por lo que plantean un estudio cualitativo para conocer el conocimiento detrás de las respuestas.

Por su parte, Moreno-Dominguez (2019) indaga sobre el efecto moderador de la nacionalidad (España y Argentina) y el IMC en la relación de internalización del cuerpo ideal, la conciencia del ideal de delgadez y la insatisfacción corporal. Encontrando que existe un efecto moderador de la nacionalidad sobre la internalización del cuerpo ideal, donde los españoles puntuaron más alto en la escala, adjudicando los resultados al modernismo y desarrollo económico en la población española en contraste con los argentinos.

Sabiendo que el hambre emocional es una conducta alimentaria riesgosa, hay diversos contextos que pueden influir en la aparición de estas conductas como, por ejemplo, la familia (Borda et al., 2019), la cual es clave en el diagnóstico psicopatológico y en la evolución clínica de los TCA, así como los estilos de apego y la presión social.

En este sentido, se evidenció la notoria falta de estudios empíricos que abordan la relación trastornos alimenticios en el sexo masculino con el hambre emocional, así como la internalización del cuerpo ideal y presión social. Por ende, en vista de esta laguna de conocimiento científico, es de interés abordar esto en la presente investigación.

Las diferencias socioculturales parecen implicar un efecto diferencial en la relación individual con la comida que tiene cada persona, no obstante, aunque se ha conseguido investigaciones que relacionen la presión social y la cultura, existe poco conocimiento teórico sobre el área en cuanto a su influencia en los trastornos alimenticios y la comparación entre la población española y venezolana. Además de comprender cómo esta presión social y contexto sociocultural, pueden afectar a su vez, al hambre emocional.

Por ende, el objetivo general de esta investigación es conocer y profundizar en la vivencia subjetiva referente al hambre emocional y la internalización del cuerpo ideal en estudiantes universitarios, masculinos y españoles entre 18 y 25 años.

Los objetivos específicos son 1) Comprender el significado psicológico, abarcando pensamientos y emociones, que los participantes le atribuyen a los estándares culturales del cuerpo ideal y al hambre emocional. 2) Conocer las conductas que los participantes realicen referentes al hambre emocional.

Metodología

Esta investigación estuvo posicionada bajo un paradigma constructivista. Esto implica que la realidad es construida por cada ser humano local y específicamente (Guba y Lincoln, 2002). En este estudio, se trató de comprender las construcciones que los participantes elaboran sobre sus vivencias personales con relación al hambre emocional y la internalización del cuerpo ideal, considerando las experiencias, pensamientos, emociones y conductas que están asociados a este tema. De este modo, se enfatiza el carácter subjetivo presente en las experiencias de cada participante.

El diseño de investigación de investigación se enmarcó dentro de la tradición fenomenológica, ya que se pretendió identificar la esencia del fenómeno a investigar y los aspectos comunes en las experiencias individuales de cada participante en cuanto a la manera en que se sienten, piensan, se comportan y viven el hambre emocional y la internalización del cuerpo ideal en sus vidas.

Participantes

La selección de participantes se realizó utilizando el muestreo por criterios, entendido según Patton (1990) como aquel donde se consideran todos los casos que cumplan algún criterio predeterminado de importancia. Congruente con esto, se establecerán ciertos requisitos de selección, siendo estos: que sean estudiantes universitarios de sexo masculino, de nacionalidad española, cuya edad se encuentre entre los 18 y 25 años.

Instrumentos y variables

Con el fin de recoger las experiencias de los participantes se realizará una entrevista semiestructurada. El objetivo de elegir esta técnica fue conocer las emociones y pensamientos, así como las conductas de los hombres españoles en relación al hambre emocional y la internalización del cuerpo ideal. Para ello, se plantean una serie de preguntas como guía.

El guión de entrevista preparado contiene 3 dominios: datos sociodemográficos, hambre emocional e internalización del cuerpo ideal. La misma se presenta a continuación:

Tabla 1.
Objetivos de la entrevista

	Objetivo específico de la tesis	Objetivo en la entrevista	Número de preguntas
Bloque 1: Datos sociodemográficos del encuestado		Contextualización del encuestado	3
Bloque 2: Hambre emocional	1) Comprender el significado psicológico, abarcando pensamientos y emociones, que los participantes le atribuyen a los estándares culturales del cuerpo ideal y al hambre emocional.	conocer y profundizar en la vivencia subjetiva referente al hambre emocional en estudiantes universitarios, masculinos y españoles entre 18 y 25 años con estilo de apego ansioso.	8

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

	2) Conocer las conductas que los participantes realicen referentes al hambre emocional.		
Bloque 3: Internalización del cuerpo ideal	1) Comprender el significado psicológico, abarcando pensamientos y emociones, que los participantes le atribuyen a los estándares culturales del cuerpo ideal y al hambre emocional. 2) Conocer las conductas que los participantes realicen referentes al hambre emocional.	Conocer y profundizar en la vivencia subjetiva referente al internalización del cuerpo ideal en estudiantes universitarios, masculinos y españoles entre 18 y 25 años con estilo de apego ansioso.	7

Procedimiento

Inicialmente, se elaboró un guión de entrevistas utilizando como referente teórico el constructo de hambre emocional conceptualizado por Brunch (1974) y estudiado por los distintos autores mencionados anteriormente.

Respecto a la internalización de cuerpo ideal se utilizó como fundamento el cuestionario de actitudes socioculturales sobre la apariencia (SATAQ-4) de Schaefer et al. (2015). Esa escala fue validada en una muestra española por Villegas et al. (2020). Presentó una fiabilidad adecuada en las subescalas de internalización del ideal muscular e internalización del ideal de delgadez ($\alpha=90$; $\alpha=89$ respectivamente). Así, las investigadoras desarrollaron 15 preguntas, 8 relacionadas al hambre emocional y 7 de internalización del cuerpo ideal.

Respecto a la selección de los participantes, se solicitará ayuda de profesoras de la Universidad Francisco Vitoria (Madrid) del grado de Psicología para disponer de 10 estudiantes de sexo masculino entre las edades de 18 y 25 años, a los cuales se les aplicará la escala AAS para verificar si tienen un estilo de apego ansioso. Se repetirá esto hasta alcanzar una muestra de 6 estudiantes hombres de 18 a 25 años con un estilo de apego ansioso.

Una vez localizados los participantes del estudio, se llevaron a cabo las entrevistas semiestructuradas. Previo a cada entrevista, se envió a cada participante un documento de consentimiento informado para asegurar su acuerdo en la realización de la entrevista y que conocieran los fines y objetivos de la presente investigación.

Se realizaron 6 entrevistas en total, una por participante, las cuales fueron dirigidas por dos entrevistadoras. Se llevaron a cabo de modo secuencial, al finalizar la primera entrevista, la entrevistadora relleno el diario de campo, para posteriormente dar paso a la siguiente entrevista. Fueron realizadas vía online por las plataformas Google Meets o Zoom.

Se planteó un rango de 50 minutos para cada entrevista, no obstante, este tiempo podrá alargarse con base en las respuestas y experiencias de cada participante, debido que se busca la saturación de la información por medio de las vivencias con relación al hambre emocional y la internalización del cuerpo ideal de cada uno.

Análisis de datos

Tras la transcripción de las entrevistas, se procedió a realizar el proceso de codificación en el programa Atlas.ti. Concluido este proceso de codificación axial, se realizó la interpretación de la información para comprender a mayor profundidad las experiencias donde se encontraron puntos comunes en los discursos de los participantes y no comunes. Conforme a ello, para garantizar la credibilidad de las interpretaciones y conclusiones de la presente

investigación, al momento de análisis se elaboró en conjunto con los entrevistados, validando así la información recabada.

Resultados

1. Antecedentes

a. Antecedentes asociados a la internalización del cuerpo ideal

Los participantes demuestran atribuirle gran importancia a la salud corporal en el contexto de la internalización del cuerpo ideal, mucho más allá del aspecto estético. Los participantes manifiestan que el aspecto de la condición médica es un factor clave que da paso a la ocurrencia de la internalización del cuerpo ideal, ya que el no encontrarse con la condición física deseada o en el estado de salud requerido, da pie al malestar con el propio cuerpo y la motivación por querer cambiarlo.

“obviamente no tengo el mismo juicio que alguien que haya estudiado eh esto medicina o nutrición o lo que sea, no sé qué niveles de deficiencias tengo a niveles de alimentación, y si que es verdad que no, lo había pensado tampoco demasiado, pero vamos suelo intentar hacer lo que me parece lógico, cuando ya algo se sale fuera de lo que es el estándar suelo buscar información al respecto o esto preguntar así que tengo por ejemplo amigos que trabajan más en el campo de las medicinas, o biológicas y suelo preguntarle a ellos, a esto a mi tía que por ejemplo es médico. Entonces tampoco creo que ahora mismo con mis objetivos sea algo super necesario porque no tengo ninguna condición médica así importante o lo que sea no tengo urgencias ni nada así que me pueda condicionar de ninguna manera por lo cual de momento no he visto ninguna necesidad pero vamos que esto que estaría bien si sin duda” (PP)

“También por condición física porque yo soy asmático, y esto es algo que no había comentado creo que lo debería haber comentado antes pero, a mí me dio covid 3 veces y realmente uno se siente muy raro como cuando vas a caminar una cuadra y estar mamado, o salir a recibir sol 1 minuto y volver y que te de un dolor de cabeza... entonces... también aparte Lo que me motiva es tener una capacidad de salud que en este momento no gustó en su totalidad, o sea tener está resistencia que actualmente no tengo y es por eso que terminó recayendo en debería mejorar mi cuerpo” (DM)

b. Antecedentes asociados al hambre emocional

A su vez, los participantes manifiestan que el estrés y la ansiedad son los factores principales que representan el contexto bajo el cual se da pie al hambre emocional. Los problemas familiares, el estrés asociado a los estudios, el trabajo y ante situaciones que no se tiene control y miedo a fallar, parecen ser los aspectos más repetidos en los participantes, que anteceden a la ocurrencia del hambre emocional.

“Es estrés ante una situación que no tengo controlado, sabes. Como la ansiedad preparatoria ante cualquier evento, pues a mí personalmente me tira más por ahí” (L)

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

“Diría que ahorita ahorita más que nada desde que empecé la universidad, realmente ha sido eso la universidad. Porque como constantemente me estoy enfrentando a materias nuevas con cosas desconocidas que realmente yo nunca había visto, me da miedo fallar que eso es algo que siempre he tenido desde que estoy en bachiller. Y a veces la situación en mi familia porque siento que a veces no estamos 100% bien, tenemos roces o choques, entonces eso nos mantiene demasiado ansioso porque no sé cómo actuar o ya no sé qué hacer porque lo he hablado y eso me mantiene estresado porque ya hay un punto que no sé cómo actuar con respecto a eso, ni siquiera sé cómo sentirme no sé si ignorarlo o darle la importancia.” (C)

2. Concepciones

a. Concepción del propio cuerpo

Con respecto a la manera en la que los participantes perciben y entienden su propio cuerpo, se entiende con aspectos negativos hacia sí mismos:

“pues en que quizás estoy, yo que sé, quizás me sobran kilos, quizás no soy tan guapo como por ejemplo como yo mismo me podría percibir en otro contexto, como yo mismo me podría percibir, que no me cuido lo suficiente en términos de vestimenta, que no me cuido lo suficiente en términos de nose de ponerme crema” (PP)

“yo diría que soy bastante delgado y bajo pero siento que si tengo mi abdomen no es totalmente plano y eso creo que es lo que más me genera cierto choque o cierta disconformidad conmigo mismo porque si fue algo que me llegaron a resaltar varias veces en la agencia de modelaje que tenía el abdomen inflado por así decirlo y bueno” (C)

Dentro de la concepción del propio cuerpo se denota una percepción negativa debido a factores ambientales, como la percepción en ciertos contextos, o por presiones directas por la crítica de su cuerpo. No obstante, tomando en cuenta la disconformidad o negativa, los participantes adjudican la responsabilidad de su cuerpo actual hacia ellos mismos y su no acción ante las características negativas planteadas.

b. Concepción propia del cuerpo ideal

Dentro de este código se encontraron diferencias socioculturales, ya que L afirma:

“sería un cuerpo que sea sano a nivel de que no te limite en ninguna capacidad que quieras hacer” (L)

“Mi cuerpo ideal sería algo funcional que te permita tener una vida normal, no te cohíba hacer cosas porque no puedas llevarla a cabo. Y estéticamente pues si no hace falta tener los abdominales marcados, 90 60 90 de las chicas, eso no hace falta, solo que sea funcional. Obviamente a todos nos gusta los cuerpos bonitos, pero el sacrificio que conlleva eso, más que sea como un problema que mantienes no es una realidad, no es lo que tú quieres ser, lo has llevado al extremo” (L)

En los participantes españoles resalta la concepción de un cuerpo funcional como estándar de lo ideal, donde lo físico o estético queda en un segundo plano y se puede comprender como poco probable, por lo que lo importante es tener un cuerpo que funcione y sea capaz de realizar las actividades necesarias para cada persona en particular. No obstante, los participantes venezolanos consideran como importante sentirse cómodos en ambientes sociales, y con una modificación estética importante:

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

“Osea no lo he idealizado de cierta manera pero principalmente es que me vea al espejo y me sienta cómodo con lo que veo, o sea que no tenga problema con cosas como ir a la playa y ese tipo de cosas diría que en primera instancia, aunque probablemente esta meta se modifique, sería como llegar a mi peso ideal o sea como bajar ese sobrepeso que tengo y llegar como a mi peso ideal sería como un inicio” (JH)

“Bueno, la verdad no sé, la visión que yo tengo de un cuerpo ideal es un cuerpo delgado entre ese punto de no con tanto músculos ni tampoco así ni muy flaco, no sé cómo decirlo, básicamente que no sea tan musculoso si no que esté en ese punto de llegando a ello y siento que ese es como mi visión de un cuerpo ideal porque realmente no tengo una imagen muy clara, porque el cuerpo que yo quisiera tener es el mismo cuerpo que tengo ahorita pero con un poco de más musculatura, sin ser exagerado” (C)

Es decir, dentro de la cultura española se idealizan cuerpos funcionales y particulares para cada persona donde lo estético no es tan importante, mientras que en la cultura venezolana existe un peso relevante en la mirada del otro y cómo esto afecta la comodidad propia, además se resalta el cambio físico estético para poder llegar a esa comodidad.

c. Concepción propia del hambre emocional

Con relación al hambre emocional, los participantes comprenden este constructo como:

“No hace falta que sea un TCA, pero sí que te apoyas en la comida como para sentirte mejor, para satisfacer tu estado de ánimo que a lo mejor estaba más decaído, más deprimido, más tal y es como si fuese un apoyo” (L)

“por el nombre me hago la idea de que es como esta necesidad de cubrir ciertas carencias afectivas y terminar actuando por un poco de impulsividad quizás” (DM)

En otras palabras, se entiende como asociada a sentimientos negativos o afectos deficientes los cuales se cubren o intentan controlar a través de la ingesta de alimentos

d. Evolución de la concepción del cuerpo ideal

Los participantes consideran que ha habido cambios con relación a lo que se entiende como cuerpo tanto a nivel social como a nivel personal:

“A nivel de sociedad, al principio era como que cambia porque era impuesto, ahora cambia porque hay una conciencia detrás, si una persona no está satisfecha con su cuerpo es porque tiene un problema. Partiendo de esta base, se instaura un respeto. Pues tendrá un problema lo querrá solucionar o no” (L)

“como se ha instaurado un mínimo de respeto, la gente ha conocido lo que hay, que es un proceso de cada uno, entonces si hay mas respeto, mas tolerancia, mas empatía, un poco en ese aspecto, yo considero, no sé si a nivel general, pero en mi caso sí”. (L)

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

“O sea cuando era adolescente, no sé más joven no sabría decirte como un período de tiempo, sí me imaginaba como tengo que medir 1,80m, tengo que no se sabe si estar totalmente tonificado y tal” (JH)

“Entonces como que me fui adaptando a lo que mi cuerpo puede llegar a expresar.. Entonces sí diría qué en un principio era como más irreal más en el sentido de, por ejemplo, actores para películas, que si no se qué se ven como son los actores pues cómo se ven en las películas qué la mayoría son altos todos marcados, diría que en un principio era eso pero ahorita es como más realista a lo que puedo llegar a ser” (JH)

En otras palabras, en los parámetros sociales los participantes perciben un cambio a nivel de respeto, donde se toma en cuenta las necesidades, límites y deseos de cada persona y su relación con su cuerpo, aumentando la tolerancia y empatía. Aunado a ello, a nivel individual, se considera que en el momento de vida donde se encuentran ha habido una madurez con relación a los estándares de belleza irreales que se plantearon en etapas anteriores, resaltando la importancia de considerar los límites propios del cuerpo dentro de los ideales.

3. Identificación

a. Identificación con la internalización del cuerpo ideal

Las personas se sienten identificadas con un deseo de tener un cuerpo ideal y los hábitos que se pueden llevar a cabo para alcanzarlo, pero más como una motivación y búsqueda de apoyo.

“Tenía compañeros que eran más altos que yo, estaban como más flacos que yo y me sentía como o sea no intimidado porque en ningún momento me llegaron a hacer comentarios despectivos al respecto pero, si yo mismo me sentía como quizás un poco menos referente a ellos porque quizás no era tan alto, era como más gordito que los demás, algo así.” (JH)

“Es mucho más fácil sentirse apoyado en un cambio porque es mucho más, ya sabes, si subes un video en el gym, hay una comunidad de gente que va al gym, y te respalda. Si me afecta, pero también tengo potestad y la gente ayuda bastante con eso, porque la gente se identifica con eso.” (L)

Los participantes suelen compararse con sus pares en cuanto a la internalización de su propio cuerpo y en los hábitos llevados a cabo comúnmente para cuidar del mismo.

b. Identificarse con el hambre emocional

Las personas identifican el hambre emocional y suelen asociarla mayormente con la ansiedad y el estrés, en este caso, generado por evaluaciones y carga académica lo cual es esperado tomando en cuenta las edades de los participantes.

“Si siento que me curva mucho comer en grandes cantidades cosas específicas, creo que lo que más me ha pasado últimamente es que como muchísimas chucherías cuando estoy estresado, pero cuando estoy ansioso son cosas como más saladas, las chucherías saladas.” (C)

“Pues ahí inconscientemente tenía estrés y mi manera de calmar un poquito era siempre ir a los exámenes, me pillaba unos dos, dos, donuts. Sabes que es como muy simple, pero ahí estaba” (L)

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

“Bueno hace tiempo, pero eso fue hace un poco más, fue hace como un mes y poco tuve un problema relativamente serio con mis estudios y tuve que repetir un trabajo y hacer ciertas cosas y ahí si es que es verdad que mi dieta se vió un alterada porque necesitaba quedarme hasta tarde terminando y haciéndolo en un corto espacio de tiempo por tanto comí más y comí comida, bebidas energéticas galletas y ese tipo de cosas” (PP)

Los participantes asocian el estrés y la ansiedad con comer chucherías y alimentos que generen satisfacción inmediata.

c. No identificarse con la internalización del cuerpo ideal

Las personas que no se identifican con la internalización del cuerpo ideal indican que a pesar de que pueden existir cuestionamientos, se sienten seguros con su cuerpo y no quieren darle importancia a la presión ejercida por la sociedad para no adentrarse en sentimientos de inseguridad.

“No me siento presionado porque mi figura y cuerpo tampoco es que se salga, sobrepeso, o algo más tipo anorexia, no, me mantengo en el medio, no sufro tanto, pero si formara parte de un grupo u otro, me afecta más, mi opinión es neutra porque dentro de lo que cabe mi cuerpo es más neutro, entonces, no soy el mejor ejemplo porque en mi caso a mí no me afecta” (L)

“Por supuesto que me hacen cuestionarme este tipo de cosas pero normalmente tampoco le doy mucho pensamiento al respecto, tampoco le doy mucha vuelta porque no creo que sea normalmente sano; porque lo único que puede hacer aparte de darme por así decirlo la llamada de “oye he engordado” pues ya por encima de eso lo único que puede producir son pensamiento de inseguridad, por tanto trato de no darle la importancia que otros le dan.” (PP)

4. Relación con el propio cuerpo

a. Insatisfacción con el propio cuerpo

Los participantes manifiestan sentir insatisfacción con su cuerpo actual debido a factores como la grasa o el tamaño. La incomodidad con propio cuerpo y el desagrado se hace presente en la vivencia de los participantes

“pero satisfecho con cómo está mi cuerpo actualmente, no, porque si yo quiero comer más para estar un poco más grande, no estoy conforme con mi cuerpo, pero si estoy satisfecho con cómo es mi cuerpo, no se si me explico, pero eso sería” (L)

“Siento que estoy muy flaco o que estoy acumulando grasa Y eso se ve desagradable también, porque ahorita estoy acumulando una gran cantidad de grasa” (DM)

“si es sentido como en ciertos periodos de mi vida me he sentido como incómodo con mi cuerpo por decirlo de cierta manera” (JH)

b. Satisfacción con el propio cuerpo

En el otro polo, los participantes manifiestan esperanza a pesar de la insatisfacción, ya que muestran que a pesar de no estar conformes con su cuerpo, lo aceptan y desean mejorarlo, no cambiarlo.

“Sí, me gusta mi cuerpo? Si. ¿Podría mejorar? también. No estoy 100% conforme pero, podría, no es que voy a borrar mi cuerpo en el basurero de la esquina” (DM)

“porque yo realmente no siento que tenga que demostrar algo que yo realmente siento desde hace muchísimo tiempo” (C)

“pero satisfecho si estoy. 20 por ciento de cosas que quiero mejorar, no cambiar” (L)

5. Ansiedad

Los antecedentes asociados al hambre emocional y a la internalización del cuerpo ideal a su vez generan reacciones emocionales como lo es la ansiedad, esta es considerada por los participantes como el aspecto afectivo que mantiene y promueve las respuestas conductuales mencionadas.

a. Fuentes de ansiedad

Para los participantes la ansiedad proviene de fuentes sociales y académicas:

“situaciones sociales, principalmente, sabes estar en un grupo social donde no conozca a la mayoría de las personas, me causa bastante ansiedad” (DM)

“Este tema de afrontarme a cambios” (DM)

“ante cosas que realmente no conozco que esta tambien un poco asociado al tema de los cambios. Por lo menos que si, no se, trabajar en una plataforma distinta, tener una nueva dinámica de trabajo que desconozco me puede llenar de esta ansiedad.” (DM)

De esto se puede entender que si bien hay un factor importante en la situaciones sociales, académicas o laborales, hay una variable subyacente asociada a enfrentarse a nuevos retos y cambio en el ambiente que es considerada como fuente de ansiedad en los participantes.

b. Manifestaciones fisiológicas de la ansiedad

Con relación a las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad, los participantes asocian reacciones físicas al hecho de tener mal humor o la necesidad de culminar una tarea:

“ siento que sudo muchisimo y tengo esas migrañas super fuertes me cuesta enfocar la vista, también ando de muy muy mal humor.” (C)

Siento que a veces llego a tener escalofríos, a temblar muchísimo sin razón alguna. Creo que eso es lo más significativo que he visto, que siento cuando estoy ansioso, entre más o menitos o mucho” ©

“Como un Estado de hiperactividad, sabes, Es como una hiperactividad ansiosa, Pues claro, tienes como un estado mayor de activación, porque al final, en mi caso personal, yo me lo tomo como algo que tienes que acabar” (L)

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

En otras palabras, ante el sentimiento de ansiedad los participantes tienen sudoraciones, problemas visuales y motores, además de disociación. Asimismo, hablan de un nivel de actividad elevado asociada a la necesidad de llevar a cabo actividades para terminar con aquello que origina la ansiedad.

c. Respuesta a la ansiedad

Los participantes indican que hay respuesta ante la ansiedad de corte somático ya sea por no ingerir alimento, o por náuseas al ingerirlos, como lo afirma DM:

“me da por no comer, tu puedes notar inmediatamente que yo estoy ansioso porque no quiero almorzar, ceno muy poco, desayuno muy poco. De hecho, ahorita me da por no comer pero antes me daba, me daban ganas de vomitar en verdad, tipo si comía, ganas de vomitar así feas” (DM)

“intento trabajar para cumplir esos objetivos, si estoy estresado por un trabajo me pongo a trabajar para sacarlo adelante (PP)

“Quizás para desconectar y para salir de esto en un sentido más de esto de olvidarme del problema por un tiempo, juego videojuegos, o me pongo a escribir mis cosas, o me pongo a leer, es decir normalmente busco un entretenimiento, una serie puede servir, para olvidar del tema por lo menos por algún rato o que no sea relevante. Si es algo que no tengo control esta sería la manera principal por donde intentó gestionarlo” (PP)

A lo largo de las entrevistas, se pudo denotar que si bien hay factores somáticos relevantes, también se encuentran respuesta de afrontar aquello que genera ansiedad o de buscar calmarse a través de la distracción del objeto génesis de la emoción.

d. Sentimiento de control sobre ansiedad

Cabe resaltar que ciertos participantes denotaron como relevante que ante los problemas que podían producir ansiedad, eran capaces de encontrarles soluciones por lo que ese sentimiento de pérdida de control no lo habían experimentado con anterioridad.

“pues como normalmente este tipo de cosas normalmente vienen de la mano normalmente tienen una solución, no me he encontrado en el caso de que por ejemplo yo que sé algo que se encuentre fuera de mi control” (PP)

“normalmente tengo cierto control de estos estados porque lo que sea que los está generando no es ajeno a mí” (PP)

6. Presión social

a. Aspirar a los estereotipos sociales

Los participantes consideran que si bien hay estereotipos sociales que las se presionan para cumplir esto no interfiere directamente en sus vidas:

“no, yo siento que obviamente molaría tener ese cuerpo, me gustaría trabajar para acercarme a eso, pero sin que sea una obsesión, ósea son metas que a uno le molaría cumplirlas, pero no es algo que tengo que hacer, que me reste

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

de hacer todo lo demás, no me frustra, no es fuera de mi alcance, o que lo voy a alcanzar o por eso tengo que darle, entonces normal” (L)

Un factor importante es el pensamiento asociado a la presión, los cuales no son negativos hacia el propio cuerpo o producen frustración sino que son esperanzadores y reafirmatorios sobre las capacidades personales de alcanzar aquello que desean.

b. Fuentes de presión

Los participantes identifican diversas fuentes como generadoras de presión:

“no sabría decirte mas que todo el hecho de que que en series de netflix por ejemplo que si Elite ponen a los caraj*s que si 16 años y el bicho que si 2 metros papeado y uno y que “ah okey, bueno, yo a esa edad no era asi” (JH)

“Hasta cierto punto sí, es decir, hay gente en mi vida que intentan, por así decirlo, que me ajusten a unos criterios, como mis padres, ya sean amigos míos, que me dicen oye ven al gimnasio no se que” (PP)

Así, se categorizan factores sociales asociados al entretenimiento y estándares irreales basados en series o en la televisión, y factores asociados a personas cercanas que verbalizan su presión directamente a la persona.

Por otro lado, la presión que siente un hombre trans difiere de los hombres cis, donde afirma:

“hay cosas que realmente quiero porque yo las quiero pero ellos me hacían sentir que hay algo que tenía que cumplir porque si no no era un hombre como tal, entonces si me hicieron sentir como que no estaba disfrutando del proceso de hormonarme e ir viendo esos cambios” (C)

“con la idea de que como no me veo masculino tengo que hacer 2000 cosas para que la gente se convenza de que si soy eso, entonces era lo que peor me hacía sentir durante mucho mucho días” (C)

“y bueno por lo menos aqui si siento que un persona trans, bueno de ambas partes, porque las mujeres trans también pasa pero con los hombres trans para decir que son “verdaderos” hombres tiene que lucir muy muy masculinos, que si como que músculo, o cabello corto y no se pueden maquillar y vestir de un tipo de forma, que eso tambien pasa con los homrbes cis, pero en los hombres trans porque si porque sino relamente no queires ser un hombre como tal” (C)

Es decir, existen presiones laborales asociadas al cuerpo, sin embargo, hay una presión por demostrar que los hombres trans son verdaderos hombres, o que se merecen ser tratados como esto por lo que se le limita mucho más su expresión de género y se le exige los estándares sociales de una forma de expresarse masculina.

c. Rechazo a la presión social

Respecto a la presión social los participantes demuestran un rechazo a la misma:

“Desagrado, bueno principalmente me genera desagrado... porque yo soy muy cuidadoso con lo que le digo a la gente, en verdad, me molesta que la gente no tenga la misma consideración conmigo. O sea Hay mucha gente que se toma con ligereza los temas de la Salud Mental y no le dan la importancia que debería dársele, entonces la gente sale

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

a la calle a decir muchos juicios y muchas vainas que ni siquiera están fundamentadas o son sus creencias propias...claro, también porque tienen esta creencia de fondo que las palabras se las lleva el viento y cómo estudiados de la materia sabemos que no” (DM)

Así pues, este rechazo se asocia a las consecuencias y perturbaciones que las presiones sociales y los juicios ajenos pueden traer al bienestar personal de la persona.

7. Hábitos de salud corporal

Los participantes consideran que es importante dentro de su vida cotidiana la realización de actividad física:

“Bueno si he tratado de modificar un poco el tipo de comida que llevo porque solía ser bastante sedentario, ahora si... o sea vivo cerca del Parque del Este entonces salgo al parque del Este, trotó por ahí con mis amigos, por lo general, salgo yo de vez en cuando, salgo a montar bicicleta los domingos... son como cosas que de un tiempo para acá trato de hacer con más constancia” (JH)

“Yo necesito hacer deporte. de tres a cuatro días a la semana porque me mola hacer deporte, pero no es una necesidad para sentirte bien. No para verte bien sino para sentirte bien” (L)

En otras palabras, cuando se habla de la necesidad y satisfacción al hacer ejercicio de manera diaria y rutinaria, se hace énfasis en los aspectos positivos e importantes que tiene este mismo sobre la salud y el bienestar propio, colocando a la parte estética en un segundo plano.

8. Emociones

a. Emociones asociadas a la diferencia entre cuerpo ideal y actual

Los participantes sienten que hay una diferencia entre su cuerpo ideal y actual, sin embargo, no es tan distante la relación entre los mismos. Se habla mucho del cuerpo ideal desde la salud más allá de lo estético.

“Pues, diría que no es tampoco muy lejano a ello, es decir si hay aspectos que me gustaría mejorar” (PP)

“pero en realidad una vez lo pienso fríamente y dejé la emoción aparte no lo necesito para nada en mi vida, no necesito poder levantar 100 kilos en press banca, no necesito levantar mi propio peso. Es decir, en una vida diaria no necesito mas músculo pero si que me gustaría rebajar grasa ya no solo para darme mas colchón de seguridad tanto a nivel médico como también llevar una vida más saludable y tambien que me permita disfrutar también de otros aspectos, de por ejemplo yo que sé, que la ropa me quede bien, no tenga que comprarme nuevos pantalones, pero insisto aún no tengo un problema serio pero ya es a nivel personal.” (PP)

“Así hablando en general me emociona bastante saber que voy a tener esa imagen quizás no pronto pronto pero que en algún punto voy a lograrlo, y eso mismo pues me causa esa sensación de llenarme de ese sentimiento de determinación para lograr eso de tener ese cuerpo que quiero” (C)

“Me siento con ganas de estar mejor, poder jugar mas tiempo al baloncesto, poder aguantar mas en la pista porque siempre que salgo debo cambiar porque no puedo seguir a los 6 min porque es muy cansado, me gustaría hacer más en el equipo, estar mejor de salud, no estoy perfecto, tiene que ver también con el estudio de vida que llevo ahorita, que es bastante estático” (DP)

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

Para los jóvenes, el cuerpo ideal es un deseo que les motiva a trabajar por ello creando hábitos alimenticios y de salud corporal, mas no una necesidad física o psicológica que les causa una preocupación grave.

b. Estados emocionales asociados al hambre emocional

El estado psicológico más relacionado al hambre emocional es la ansiedad y la emoción es la tristeza, sin embargo el hecho de consumir más o menos alimentos cuando se encuentra ansioso o triste varía dependiendo de los participantes.

“es decir que cuando esté triste es posible también aunque no con tanta frecuencia o no con tanta certeza, porque también me puede quitar el hambre, pero también depende de lo que esté haciendo en el día o del momento o lo que sea que me esté haciendo sentir así.” (PP)

“cuando no como o tomo ayuno por ansiedad, bueno básicamente prevalece este sentimiento de ansiedad y aunque sí podría sentirme mal físicamente, me conforta la idea de que prefiero no comer antes de comer sin hambre” (DM)

c. Falta de reconocimiento emocional

Las personas tienen dificultad para reconocer las emociones que sienten antes de llegar a la cúspide de la misma. Aun así, cuando ya llegan, les cuesta encontrar el origen y la causa de la emoción que están experimentando.

“Pues yo no sé tampoco identificar cuando tengo estrés o ansiedad, me cuesta eso,” (L)

“Yo creo que mi gestión emocional no es mala, pero me cuesta bastante identificar los estados emocionales como tal. Entonces yo lo identifico a partir de una reacción, el estrés, ya cuando he colapsado es que me doy cuenta de que estoy estresado” (L)

Sabiendo que lo que genera el hambre emocional es principalmente la ansiedad y la tristeza, los participantes no logran identificar cuando están experimentando dichas emociones siendo difícil diferenciar si se está consumiendo alimentos por hambre netamente o por hambre emocional.

9. Hábitos alimenticios

a. Frecuencia de consumo de alimentos diario

Los participantes no suelen desayunar o desayunan muy poco, sin embargo, almuerzan y cenan completo. Cuando tienen ansiedad el consumo de alimentos cambia, y en ambos casos las comidas adicionales consumidas suelen ser chucherías y pequeños antojos. Suelen comer a deshora y entre comidas cuando hay ansiedad.

“En un día normal normalmente, mis desayuno no son nada muy grande, son como si un pan con algo y un café o unas galletas con algo y un café, cosas así o jugos.

“De almuerzo si son cosas más elaboradas que las hace mi mamá, como pollo con arroz, pasta o carne. y de cena a veces las hago yo o a veces las hace mi mamá que pueden ser sopas o empanadas o cosas así. Pero siento que cuando estoy ansioso no desayuno sino que como cualquier tontería o incluso a veces no desayuno bien bien sino que como

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

un dulce en su lugar normalmente si almuerzo, porque como mi mamá lo deja entonces lo como, pero a veces no llego a cenar o no siento esas ganas de cenar, a veces solo ceno porque sí” (C)

“A ver, normalmente yo sobre todo los últimos 3 meses he estado comiendo 2 veces al día, como comida y la cena, haciendo un poco el esquema de ayuno 14 horas o 18h, normalmente me va bien, si es verdad que a media tarde me entra hambre pero como estoy en trabajo o recibiendo no tengo otra alternativa que no sea ir al mercado o comprar algo. Ahora bien, cuando estoy en exámenes o tengo trabajos o en general tengo otras responsabilidades, es posible que normalmente me organice para tener comida y así matar el gusanillo, dejar de tener hambre en estos periodos, se podría decir que en números puedo consumir un 30% más de comida, en volumen, ahora bien suele ser comida más procesada, más para picar, no son comidas realmente, no tengo ni la capacidades ni las ganas, ni tampoco, eso. Básicamente como por croasanes, patatas, ese tipo de cosas.” (PP)

Por lo general, a pesar de consumir chucherías y alimentos no nutritivos al sentirse ansiosos, los participantes se notan cuidadosos con sus hábitos pero su mayor enfoque es en la salud, siendo esto prioritario más allá de solo la estética de la imagen corporal.

b. Frecuencia de consumo de alimentos diario cuando se presenta hambre emocional

Los participantes denotan que aumentan la frecuencia con la que ingieren alimentos cuando presentan ansiedad o alguna emoción que les produce malestar:

“A lo mejor se vuelve un poco más continuo en el sentido de que a lo mejor como desayuno, tomo algo a media mañana, si me he despertado pronto, se puede combinar el desayuno con el almuerzo, luego ya como propiamente, y quizás tardo menos, en vez de merendar directamente a las 6 muriendo un poco antes o se extiende más el tiempo, tomé comidas que pueda estar comiendo mientras hago otras actividades, o ver una serie o algo por el estilo o puedo estar trabajando en el sentido de que ya no es puntos concretos que me siento propiamente a comer sino que lo adquiero como una manera de distraerme yo creo” (PP)

“Sí siento que a veces como o bastante a deshora o que entre comidas o sea como ciertas cosas más pesadas que podrían ser sí como como otra comida pues o sea, no como un postre o una galleta si no como cosas que no debería estar comiendo en este momento porque no sé que si una hamburguesa a las 4:00 de la tarde cuándo almorcé a las 12:00 por decir algo...” (JH)

En otras palabras, se encuentra que la comida es de manera más repetida y continua a lo largo del día, ya sea en pequeñas o en grandes cantidades, pero los espacios existentes entre las comidas en su cotidianidad se vuelven más cortos.

c. Modificaciones alimenticias asociadas a la internalización del cuerpo ideal

Debido a la internalización del cuerpo ideal, los participantes han reducido las cantidades de las comidas, con énfasis en los desayunos y cenas, tratando de reducir grasas y carbohidratos.

“Siento que como te mencioné, antes comía desayuno que normalmente eran muchas cosas pero ahora como desayunos más pequeños o más simples, como pan con lago ahí, con queso y un café con leche o un café solo o solo galletas nada más integrales o con un poquito de queso o alguna mermelada, bueno yo antes comía cosas muy

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

grandes como no se una arepa con huevo y tocineta y otra cosa, cosas así como muy grasosas y yo cambié bastante eso. También las cenas, las cenas solían ser tan pesadas como un almuerzo, pero ahora son más simples casi casi como el desayuno pero ahora les suelo agregar algo más para sentir que por lo menos estoy comiendo algo bueno después de todo lo que hago en todo el día.” (C)

“Pues intento comer más verdura, más fruta, alimentos ricos en proteínas, ricos en omega 3 como puede ser el pescado, ya que normalmente prefiero la carne al pescado y esto es algo que debería balancear un poco más porque ya es verdad que tengo ciertas deficiencias, eh, elimino o trato de eliminar en la medida de lo posible los carbohidratos, las grasas saturadas, los azúcares, porque yo creo que no son especialmente buenos si que es verdad que ciertos tipos de edulcorantes para cosas como el café pueden tener su otras partes malas. Es verdad que se tiene demonizado un poco el azúcar pero si, normalmente suelo disminuir un poco las comidas procesadas como cruasanes, galletas, magdalenas.” (PP)

Nuevamente, se habla de la importancia de la salud del cuerpo más que de la estética a la hora de cuidar los hábitos alimenticios.

d. Relación con la comida

Los participantes disfrutaban el hábito de comer, sin embargo, son cuidadosos con la forma de alimentarse por la importancia atribuida a la salud corporal.

“Quizás de cara a mi bienestar general comer ese tipo de comida que se pueden considerar basura, o hipocalóricas, porque razonándolo en frío es verdad que ese tipo de comidas no son buenas para el cuerpo y por tanto deberían ser evitadas en la medida de lo posible, siempre que no ejecuten un back last emocional tal. Por tanto en esas situaciones yo si que entiendo que los beneficios que me aportan sobrepasan las contras, sin embargo en otros contextos yo soy bastante consciente de hecho que me pueden ayudar a engordar que no es un objetivo.” (PP)

“La verdad es que disfruto bastante, no con todo, pero cuando es algo que me gusta, me gusta” (DP)

No se presenta una relación aversiva con la comida, más allá de la alimentación consciente.

10. Consecuencias

Los participantes manifiestan como consecuencias emocionales que ha generado en ellos la internalización del cuerpo ideal, el sentimiento de insatisfacción vital con uno mismo. A pesar de esto, no se ve como una necesidad el modificar el propio cuerpo, sin embargo, ese sentimiento se mantiene. Respecto a las consecuencias conductuales, los participantes manifiestan que han modificado su alimentación y su estilo de vida sedentario, a raíz de esta insatisfacción corporal producto de la internalización del cuerpo ideal.

a. Consecuencias asociadas a la internalización del cuerpo ideal

Los participantes comprenden dentro de las consecuencias de la internalización del cuerpo ideal con emociones negativas:

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

“es una sensación de insatisfacción vital. Saber que las cosas son tan duras como, pues todo es injusto.” (L)

“si que afecta en mi personalidad, como yo llevo a cabo mi día a día, pero es eso, para mí, lo que esto genera es una sensación de insatisfacción pero claro, eso depende, yo sé que puedes ver obviamente no está satisfecho porque no tienes x cosa o no alcanzas lo que otra persona, pero no lo ves como una necesidad tener que hacerlo, no lo veo, así, necesidad de tener que ser así, no estoy obsesionado con eso, tampoco me molesta, para mi sería eso, es una insatisfacción con uno mismo” (L)

“Bueno si he tratado de modificar un poco el tipo de comida que llevo porque solía ser bastante sedentario, ahora si... o sea vivo cerca del Parque del Este entonces salgo al parque del Este, troto por ahí con mis amigos, por lo general, salgo yo de vez en cuando, salgo a montar bicicleta los domingos... son como cosas que de un tiempo para acá trato de hacer con más constancia” (JH)

Dentro de las emociones negativas se ve la insatisfacción en ambas culturas, sin embargo, es resaltante que en el caso de la cultura española las consecuencias se viven desde la injusticia y la crítica social, mientras que los venezolanos comprenden la internalización y sienten insatisfacción no obstante realizan conductas para poder alcanzar ese ideal en vez de criticarlo.

b. Consecuencias del hambre emocional

A su vez, los participantes señalan respecto al hambre emocional, manifestar consecuencias de su ocurrencia tales como el sentirse peor después de comer, pero también el sentir placer luego de hacerlo.

“Pues te sientes peor. Pero es porque, por ejemplo, a mí realmente no me calma. Sigues teniendo ese estado de activación. Entonces yo por mucho que fume, no me relaja más. Es el hecho de que sino hubieses fumado estarías aún más nervioso, te lo mantiene, pero evita que suba. Que no sirve para nada, pero más o menos es eso” (L)

“bueno me siento con ese placer de haber comido lo que quería, o lo que se me antojaba. y también me siento como bastante tranquilidad o calma, todo es como muy sereno muy tranquilo, ese sentimiento que tenía antes de ansiedad, o molesta o lo que me estaba agobiando antes, es como si ya no existiera o como si pasaría a segundo plano, es como menos porque ya me siento mucho mejor me siento más tranquilo, me siento más en calma o en paz por así decirlo” (C)

11. Consejos

Según la visión general de los participantes, el primer paso para realizar un cambio positivo hacia la satisfacción con el propio cuerpo es reconocer los malos hábitos que hacen daño tanto física como psicológicamente y ponerse límites.

“El límite en el que ya sientes que no eres capaz de hacer todo lo que quieres hacer, es como el comienzo de un cambio hacia la satisfacción como tal, o sea, el identificar qué haces algo que te hace daño, es el primer punto de partida para cambiar, claro, son temas que molestan, cuando en tu vida eres consciente de eso, lo cambias encuentras una motivación para cambiar, entonces lo que yo diría y lo que hago a veces, intentar aterrizar la persona lo más rápido posible para que se dé cuenta de que, esto me incapacita, lo quiero cambiar.” (L)

“Siento que le diría que a pesar de que ahorita no puede ver exactamente lo que quiere o no logra visualizar esa imagen ideal que quizás quiere, si de verdad quiere lograrlo puede esforzarse y conseguirlo, porque todo es cuestión de trabajar en eso. Pero que mientras eso no afecte su salud o no le haga sentir extremadamente mal, yo siento que cada quien realmente está bien o no hay ningún problema con ellos en forma en la que están mientras eso no afecte como dije la salud o sea una caída constante de sentirse mal por eso, si se mentaliza que está bien o estoy bien así perfecto pero si de verdad siente que no puede convivir con esa imagen que ve si le diría que tiene que esforzarse bastante para conseguir lo que quiere pero si le diría que puede conseguir hacerlo” (C)

Se habla de la importancia de la salud como factor prioritario en la satisfacción del cuerpo ideal. Los participantes aconsejan que no es real eliminar las idealizaciones y deseos pero si, no desvivirse por ellos.

Discusión y conclusiones

Tomando en cuenta que el objetivo de investigación planteado es ahondar en la vivencia subjetiva de los fenómenos de hambre emocional y la internalización del cuerpo ideal en estudiantes universitarios, masculinos y españoles entre 18 y 25 años; se encontró que desde la posición subjetiva de cada uno de los participantes entrevistados, tienen distintos puntos de vista acerca de dichos fenómenos, los cuales por lo general, se basan en la experiencia que han tenido con respecto a la presión social, su apariencia física, hábitos alimenticios y entre otros factores que han ido formando una percepción de su propia imagen y las emociones asociadas a su alimentación. Lo anteriormente mencionado concuerda con lo expuesto en la teoría donde se plantea que una de las variables psicosociales más relacionadas con la conducta alimentaria es la presión social ejercida por los pares, la familia o las redes sociales.

Este objetivo fue elegido para la presente investigación considerando que se considera como un aporte para la ciencia ya que no hay suficiente información acerca de los temas de conducta alimentaria, inseguridad e internalización del cuerpo ideal en muestras del sexo masculino, ya que la creencia social es que las mujeres suelen ser mayormente afectadas por este tipo de fenómenos. Sin embargo, al tomar en cuenta una población de hombres jóvenes y además de dos países con culturas diferentes, se pudo conocer con mayor profundidad la experiencia de cada uno de los miembros de una muestra que no ha sido suficientemente abordada.

De este modo, para poder alcanzar el objetivo general se planteó en primer lugar el objetivo específico de comprender el significado psicológico, abarcando pensamientos y emociones, que los participantes le atribuyen a los estándares culturales del cuerpo ideal y al hambre emocional. Dando respuesta a este objetivo, los participantes arrojaron información acerca de la concepción individual que tienen de su propio cuerpo y de su cuerpo ideal, la cual indica una percepción negativa debido a factores ambientales vinculados con la presión social por parte de la sociedad respecto al propio cuerpo. Respecto a la concepción del cuerpo ideal, los participantes españoles lo identifican con la funcionalidad del cuerpo, dejando de lado lo estético, mientras que en los venezolanos enfatizan más en el aspecto estético de los mismos.

Adicionalmente, los participantes reportan sentirse identificados con el deseo de tener un cuerpo ideal y de los hábitos comprendiendo desde la motivación que viene con estos estándares que se colocan, comparándose con sus pares para mejorar sus propios hábitos alimenticios. Esto concuerda con lo encontrado por Kalavana et al (2010), quien plantea que la percepción que tienen los pares hacia la comida afecta la relación con los alimentos consumidos.

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

Asimismo, considerando las emociones y pensamiento asociados a la relación con el propio cuerpo de los participantes, se comprende desde una insatisfacción en cuanto al tamaño o grasa, sin embargo, como plantean Moreno-Dominguez (2019), se encontraron diferencias socioculturales ya que si bien todos los participantes desean mejorar su capacidad física, la visión de los españoles se orienta mayoritariamente hacia la funcionalidad del cuerpo, mientras que los venezolanos está relacionada a la estética del mismo. Estos estándares motivan a los hombres encuestados en motivarme a mejorar su cuerpo, no a cambiarlo.

Un aspecto importante que se encontró en la investigación es la influencia de la presión social dentro de los estudiantes entrevistados, ya que se consideran estas influencias como una fuente de metas a las que se deben alcanzar. Adicionalmente, la mayor fuente de presión percibida por los hombres cisgénero son los estándares de belleza irreales que se plantean en los medios de comunicación. Por su parte, los hombres transgéneros sienten una presión mayor en aspectos laborales ya que deben demostrar que son “verdaderos hombres” con base en aquellos estándares irreales y sociales. Zenni et al (2013) afirman que los medios de comunicación son aquellos que presentan una alta presión social independientemente de la nacionalidad o cultura de las personas.

Por su parte, los participantes identifican el hecho de enfrentarse a nuevos retos y cambios dentro de los ambientes, como el laboral o académico, como una fuente de ansiedad elevada, lo cual los lleva a realizar conductas asociadas al hambre emocional, como lo es comer menos, donde a consecuencia de ello, presentan una mayor internalización del cuerpo ideal. En otras palabras, esta reacción de ansiedad es la que mantiene y promueve las conductas mencionadas. Este resultado dio luces sobre el segundo objetivo específico que radica en conocer las conductas y vivencias de los participantes con relación al hambre emocional. Van Strien (2018) apoya estos hallazgos ya que considera que los problemas en la respuesta a las emociones y al estrés son las que dan inicio al hambre emocional, así como que las restricciones dietéticas aumentan el estrés resultando en la disminución de autocontrol con relación a la comida.

En este mismo orden de ideas, se reporta que al presentar ansiedad o emociones que producen malestar, los hábitos alimenticios cambian, donde hay una mayor ingesta de productos como chucherías y alimentos no nutritivos y comer a deshoras. No obstante, la internalización del cuerpo ideal también es un factor que influye en las comidas de los participantes, donde se reducen las cantidades, especialmente los desayunos y cenas, las grasa y carbohidratos, esto se adjudica a la necesidad de un cuerpo sano.

Un hallazgo importante que se ha encontrado es que, en la población masculina, tanto los españoles como los venezolanos, suelen atribuir sus preocupaciones respecto a su físico y a sus hábitos alimenticios hacia una adecuada salud corporal. A su vez, dentro de las emociones negativas que conllevan al hambre emocional, en ambas culturas se puede observar un sentimiento de insatisfacción con respecto al cuerpo por parte de los participantes, sin embargo, en la cultura española resalta notablemente como esto genera sentimientos de injusticia y crítica social, mientras que los venezolanos traducen su insatisfacción en conductas para poder alcanzar ese ideal en vez de criticarlo.

Dentro de las limitaciones que cuenta el presente estudio, en primer lugar, se debe resaltar la cantidad de limitada de entrevistas que se realizaron, por ende, se sugiere a investigadores que deseen emprender un estudio similar al presente, entrevistar a una mayor cantidad de participantes para la recolección y análisis de datos, para poder alcanzar la saturación de la información. Asimismo, se sugiere estudiar esta temática en otras culturas latinoamericanas y europeas con el fin de poder encontrar nuevos hallazgos.

Referencias bibliográficas

- Asuero, R. (2017). Influencia de los factores de riesgo psicológicos y de los estilos de crianza percibidos en los trastornos de la conducta alimentaria (tesis doctoral). Universidad de Sevilla, España.
- Beato, L. y Rodríguez, T. (2003). ¿Cómo influye la familia en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria? Un estudio en la Comunidad. *Revista Mosaico*, 27, pp. 34-37.
- Beato, L., Ramirez, C., O'Ferrall, C. & Rodriguez, T. (2016). Influence of parental rearing styles on attitude towards change in eating disorders. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7, pp. 56-63.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.03.003>
- Beijers, R., Miragall, M., van den Berg, Y., Konttinen, H., & van Strien, T. (2021). Parent–Infant Attachment Insecurity and Emotional Eating in Adolescence: Mediation through Emotion Suppression and Alexithymia. *Nutrients*, 13(5), 1662.
- Bernabéu, E., Marchena, C., & Iglesias, M. T. (2020). Factor Structure and Psychometric Properties of Emotional Eater Questionnaire (EEQ) in Spanish Colleges. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9090.
- Borda, M., Asuero, R., Avargues, M. L. y Beato, L. (2012). El papel de la percepción de los estilos de crianza como factor de riesgo relacionado con el desarrollo y el pronóstico en los TCA. Paper presentado en el V Congreso Internacional y X Congreso Nacional de Psicología Clínica. Abril, 2012. Santander, España.
- Borda, M., Asuero, R., Avargues, M., Sánchez, M., del Río Sánchez, C. y Beato, L. (2019). Estilos parentales percibidos en los trastornos de la alimentación. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(1), pp. 12-21.
DOI: 10.24205/03276716.2018.1086
- Bowlby, J. (Fecha, 1989). El Papel Del Apego en El Desarrollo de La Personalidad [Discurso principal]. Conferencia 7, Argentina
- Bruch, H. (1974). Eating disorders. Obesity, anorexia nervosa, and the person within.
- Eggert, J., Levendosky, A., & Klump, K. (2007). Relationships among attachment styles, personality characteristics, and disordered eating. *International journal of eating disorders*, 40(2), 149-155.
- Fernández, A., Orgaz, B., Fuertes, A., y Carcedo, R. (2011). La evaluación del apego romántico en adolescentes españoles: validación de la versión reducida del Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R). *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 27(3), 827–833. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/13556>
- Guba, E. y Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. Por los rincones. *Antología de métodos cualitativos en la investigación social*, pp. 113-145. Sonora: Colegio de Sonora.

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

- Hernandez-Hons, A., & Woolley, S. R. (2012). Women's experiences with emotional eating and related attachment and sociocultural processes. *Journal of marital and family therapy*, 38(4), 589-603.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. México D.F: McGraw-Hill Panamericana. Recuperado de:
https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Jorge, E. & González, C. (2017). Estilos de crianza parental: una revisión teórica. *Informes Psicológicos*, 17(2), pp. 39-66 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v17n2a02>
- Kalavana, T. V., Maes, S., & De Gucht, V. (2010). Interpersonal and Self-regulation Determinants of Healthy and Unhealthy Eating Behavior in Adolescents. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 44–52.
doi:10.1177/1359105309345168
- Leung, S. E., Wnuk, S., Jackson, T., Cassin, S. E., Hawa, R., & Sockalingam, S. (2019). Prospective study of attachment as a predictor of binge eating, emotional eating and weight loss two years after bariatric surgery. *Nutrients*, 11(7), 1625.
- Linares, J. L. (2002). *Del abuso y otros desmanes*. Barcelona: Paidós Terapia Familiar.
- Márquez-Caraveo et al. (2007). Datos Psicométricos del EMBU-I “Mis memorias de crianza” como indicador de la percepción de crianza en una muestra de adolescentes de la ciudad de México. *Salud Mental*, 30(2), pp. 58-66.
- Moreno-Domínguez, S., Rutzstein, G., Geist, T., Pomichter, E., & Cepeda-Benito, A. (2019). Body mass index and nationality (Argentine vs. Spanish) moderate the relationship between internalization of the thin ideal and body dissatisfaction: a conditional mediation model. *Frontiers in psychology*, 10, 582. Doi: 10.33
- Nóblega, M., Nuñez, J., Alcántara Zapata, N., Barreda Parra, V., Cabrerizo, P., Castañeda Valdivia, E., Jesús, M., Bóblega, A., Oré, B., Palomino, A., Ramírez, R y Vásquez L. (2018). Propiedades psicométricas de una versión en español del Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R). *Revista de psicología (Santiago)*, 27(2), 1-13.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. SAGE Publications, inc. 89/fpsyg.2019.00582
- Perris, C. (1988). A theoretical framework for linking the experience of dysfunctional parental rearing attitudes with manifest psychopathology. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 78, pp. 93-109.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity research*, 11(2), 195-201.

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

- Sanchez-Ruiz, M. J., El-Jor, C., Abi Kharma, J., Bassil, M., & Zeeni, N. (2017). Personality, emotion-related variables, and media pressure predict eating disorders via disordered eating in Lebanese university students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. doi:10.1007/s40519-017-0387-8
- Schaefer, L., Burke, N., Thompson, J., Dedrick, R., Heinberg, L., Calogero, R., Bardone-Cone, A., Higgins, M., Frederick, D., Kelly, M., Anderson, D., Schaumberg, K., Nerini, A., Stefanile, C., Dittmar, H., Clark, E., Adams, Z., Macwana, S., Klump, K., Vercellone, A., Paxton, S y , Swami, V. (2015). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*, 27(1), 54–67. <https://doi.org/10.1037/a0037917>
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colección Contus. ISBN: 958-655-624-7
- Strodl, E., Markey, C., Aiméc, A., Rodgers, R., Diones, J., Lo Cocof, G., Gullog, S., McCabe, M., Mello, D., Granero-Gallegos, A., Siciliai, A., Catelnuovo, G., Probst, M., Mañanol, C., Mauro, G., Beggini, C., Blackburno, M., Pietrabissatj, G., Alcaraz-Ibáñezi, M., Hayami-Chisuwa, N., He q, Q., Caltabianor, M. y Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020) A cross-country examination of emotional eating, restrained eating and intuitive eating: Measurement Invariance across eight countries. *Body Image*, 35(20), pp. 245-254. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144520304113?via%3Dihub>
- Tasca, G. y Balfour, L. (2014). Attachment and eating disorders: a review of current research. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), pp. 710-717.
- Tasca, G. A., Ritchie, K., Zachariades, F., Proulx, G., Trinneer, A., Balfour, L., ... & Bissada, H. (2013). Attachment insecurity mediates the relationship between childhood trauma and eating disorder psychopathology in a clinical sample: A structural equation model. *Child Abuse & Neglect*, 37(11), 926-933.
- Troisi, A., Massaroni, P., & Cuzzolaro, M. (2005). Early separation anxiety and adult attachment style in women with eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(1), 89-97.
- Turchi, F. y Gago, M. (2010). Estudio observacional sobre el vínculo parental y la emoción expresada en familias con hijos con patologías alimentarias. Recuperado de: http://www.etf-santpau.com/mediapool/67/674939/data/ESTUDIO_OBSERVACIONAL_SOBRE_EL_VINCULO_PARENTAL_Y_LA_EMOCION_EXPRESADA_EN_FAMILIA.pdf.
- Ty, M., & Francis, A. J. (2013). Insecure attachment and disordered eating in women: The mediating processes of social comparison and emotion dysregulation. *Eating Disorders*, 21(2), 154-174.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 1-8.

DIANA GARCÍA-LUJAN, AIMARA MATOS Y AMELIA MÁRQUEZ

- Villegas, M., Londoño, C. y Pardo, C. (2020). Validación del Cuestionario de Actitudes Socioculturales sobre la Apariencia (SATAQ-4) en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 86-95.
<https://www.doi.org/10.14718/ACP.2021.24.1.8>
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., y Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 88(2), 187-204. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223890701268041>
- Zeeni, N., Gharibeh, N., y Katsounari, I. (2013) The influence of sociocultural factors on the eating attitudes of Lebanese and Cypriot students: a cross-cultural study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 26(13) 45-52. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jhn.12059>