

**Comparaciones corporales en los adolescentes y su
incidencia en la autoestima**

Bernal Sánchez Ana Sofía

Rodríguez Farfán Mariangel

Colegio Unidad Pedagógica

Proyecto de grado

Bohórquez Rivero Juan Carlos

2021

Pregunta problema

¿Qué grado de afectación tienen las comparaciones corporales en la autoestima y la autopercepción en los adolescentes?

Objetivo general

Evidenciar para promover la prevención de ciertas dinámicas de relaciones sociales donde las comparaciones corporales entre adolescentes inciden en la percepción de sí mismos y su autoestima.

Objetivos específicos

Identificar las dinámicas que inciden en las comparaciones corporales en los adolescentes.

Categorizar las partes cuerpo -anatomía-, en las que suelen darse estas comparaciones con más frecuencia

Analizar la repercusión en la autoestima sufridas por los adolescentes a causa de las comparaciones corporales.

Resumen

Casi todo alrededor de los adolescentes comienza a cambiar, los círculos sociales en los que se manejan tienden a dispersarse y empiezan a crear nuevos, donde cada uno de ellos intenta llegar a cierto estatus social. Además, los cambios físicos se hacen presentes y comienzan a llamar la atención tanto de las otras personas como de ellos mismos, creando comparaciones que los ponen bajo un tipo de presión en la que sienten que siempre tienen que verse bien, teniendo en cuenta que no todos los tipos de cuerpo están aceptados. La fuerza, el tamaño de los músculos, el pelo, la nariz, los ojos, las orejas son solo unas de las partes del cuerpo que más suelen compararse, el tenerlas de manera distinta ya sea de un tamaño muy grande o muy chico es determinante para saber si van a ser víctimas o no de burlas y comentarios hirientes, a partir de ellos los hombres sienten que no pueden comunicar su inconformidad física con sus amigos por temor a ser juzgados, mientras que las mujeres lo normalizan hablando más de ello, así mismo las relaciones con los padres se empiezan a quebrar ya que se sienten incomprendidos, acudiendo a las redes sociales como medio de escape, en estas ven modelos de cuerpos tanto femeninos como masculinos, que al ser distintos a los de ellos y al darse cuenta que son los que a sus amigos o amigas les gustan, comienza a bajar su autoestima logrando que lo pretendido

sea convertir el suyo en uno de ellos, de manera que recurren a dietas, exceso de ejercicio, cirugías estéticas, sin pensar en el resultado o consecuencia de ello.

Abstract

Almost everything around teenagers starts to change, the social circles in which they manage themselves tend to disperse and they start to create new ones, where each one of them tries to reach a certain social status. In addition, physical changes become present and they begin to draw the attention of both other people and themselves, creating comparisons that put them under a kind of pressure in which they feel they always have to look good, taking into account that not all body types are accepted. Strength, muscle size, hair, nose, eyes, ears are just some of the parts of the body that are most often compared, having them in a different way whether they are very large or very small is a determining factor in whether or not they will be victims of ridicule and hurtful comments, from them men feel that they can not communicate their physical nonconformity with their friends for fear of being judged, while women normalize it by talking more about it, Likewise, relationships with parents begin to break down as they feel misunderstood, turning to social networks as a means of escape, in these they see models of both female and male bodies, which being different from theirs and realizing that they are the ones that their friends like, begins to lower their self-esteem achieving that the intended is to turn theirs into one of them, so they resort to diets, excessive exercise, cosmetic surgeries, without thinking about the result or consequence of it.

Introducción

En la presente investigación se busca visibilizar cómo las comparaciones corporales pueden afectar la autoestima de los adolescentes y en la percepción de sí mismos, se contó con la ayuda de cinco adolescentes del Colegio Unidad Pedagógica de los grados séptimo, octavo, décimo y once para buscar nuevas categorías de comparación corporal. También busca mostrar que, aunque la edad es un factor importante no es la principal causa de esta problemática, las relaciones sociales, los comentarios ofensivos por parte de los mismos adolescentes, el cine y la televisión también causan que se puedan dar dichas comparaciones. Además se quiso efectuarlo de manera distinta a otros artículos que intentan educar a los padres respecto a la adolescencia de sus hijos aun cuando se comienza a crear un vacío de enseñanzas que se llenan aprendiendo sobre la imagen corporal y las dinámicas de relación entre ellos por otros medios, tales como la televisión o las redes sociales.

Al comprarse corporalmente con otras personas acrecen las inseguridades y baja la autoestima de los jóvenes, en los últimos años los arreglos estéticos han adquirido más popularidad y las personas se hacen estos cambios cada vez más a temprana edad, el problema de ello es que la belleza natural se pierde poco a poco y se confunden estos procedimientos con el amor propio y la mejora de la autoestima. El constante miedo que se tiene a ser rechazado por los demás adolescentes es un factor importante a la hora del desarrollo de la identidad del joven, ya que para poder tener el respeto y la aceptación de los demás se realizan diferentes cosas tales como las dietas, los cambios estéticos ya mencionados cortes de pelo entre otras sin importar las consecuencias que puedan traer.

La adolescencia y sus etapas

La adolescencia es una de las etapas más complicadas de la vida, puesto que se producen muchos cambios en muy poco tiempo, se crean círculos sociales que determinan algunas de las decisiones que toman los adolescentes. Además, se empiezan a consolidar aspectos físicos y personales.

En total la adolescencia cuenta con tres etapas, la temprana, media y tardía. Para comenzar, la temprana o mejor conocida como la pubertad, va desde los 10 años hasta los 13 años, donde empieza la transición de la niñez a la adolescencia, comienzan los cambios físicos tales como el ensanchamiento de las caderas, crecimiento de los genitales, comienza a salir vello, el inicio de la menstruación y la primera eyaculación de los hombres.

La segunda etapa de la adolescencia es la media, esta va desde los 14 años a los 16 años, donde se empiezan a separar más de sus familias y las relaciones afectivas, tales como la amistad y la relación de pareja pasan a un primer plano. Sus preocupaciones se centran en su aspecto físico y buscan agradar a los demás, es decir, encajar.

A partir de los 17 años y con una posible, pero escasa posibilidad llega hasta los 21 años, esta es la adolescencia tardía. En ella los proyectos y metas de vida empiezan hacerse presentes volviéndose así más independientes, y a diferencia de las dos etapas anteriores esta no se caracteriza por tener cambios físicos.

El rol de la familia en el desarrollo de la primera etapa

Cuando se es niño los padres son el primer referente que se tiene, ellos aman al infante por lo que es. La prioridad es que esté bien, lo alimentan cuando lo pide, lo asean y lo llenan de cariño fraternal. Él crece sintiendo que es el centro del universo, al escuchar comentarios como “¿quién es el niño más lindo? tu”

Me aman porque soy el hijo de mi madre. Me aman porque estoy desvalido. Me aman porque soy hermoso, admirable. Me aman porque mi madre me necesita. Para utilizar una fórmula más general: me aman por lo que soy, o quizá más exactamente, me aman porque soy (Fromm,1956, p.46).

La relación familiar se ve afectada cuando se inicia la adolescencia, mientras los adultos siguen sintiendo que sus hijos son el centro del mundo, los adolescentes empiezan a querer separarse de ellos, siguen viviendo bajo el techo de sus padres y se rigen bajo sus normas, sin embargo, cuando empiezan a sentir que sus padres no los comprenden y creen que pueden refutarles comienzan a mirarlos con otra cara, cambian de referente por uno con el que se sienta más identificados, por ejemplo sus nuevos amigos.

A medida que se van desarrollando las relaciones con otros adolescentes, se empiezan a generar diferentes expectativas de lo que se pretende llegar a ser para encajar en un grupo social, empiezan a tomar más fuerzas características del aspecto físico, se empieza a construir una identidad con base a lo que se ve en medios como la televisión o las redes sociales; y los ídolos empiezan a tener un fuerte impacto en ellos y en la construcción transitiva de la personalidad.

Las redes sociales como medio de interacción

Hoy en día hay un montón de redes sociales, cada una con su característica especial, que a diferencia de antes cuando no había tal variedad de redes las que aparecían como Skype o Snapchat cogían más fuerza y popularidad, pero no les duraba mucho, en cambio hay otras como Facebook, Twitter e Instagram que han funcionado desde hace bastante tiempo y aunque son muy distintas las tres siguen funcionando de manera continua, es decir no han perdido popularidad.

Facebook es una red social en la que se pueden compartir fotos, videos, puedes hacer publicaciones en un muro, enviar mensajes a las personas que tengas como amigos, crear páginas de fans y grupos.

Twitter, a diferencia de Facebook, fusiona la idea de una red social con la de un blog personal y las publicaciones no pueden tener más de 280 caracteres esto con el objetivo de generar publicaciones cortas y objetivas que faciliten la transmisión de información y opinión personal.

Instagram es de las redes sociales de moda, es de las más utilizadas por las personas hoy en día, permite a los usuarios compartir fotos, videos, con múltiples efectos como filtros, colores, marcos entre otros, se encuentran las llamadas “historias” que es un espacio donde la gente puede compartir videos, fotos o publicaciones de otros usuarios y tienen una duración de 24 horas, también se pueden encontrar los “directos” o “lives” donde se puede realizar videos que transmiten en vivo donde la gente puede comentar y dejar los conocidos “me gusta” o “likes”.

Al ser tan diferentes, con cada una de ellas los adolescentes tienen distintas metas, en Facebook al ser más familiar, el usuario comparte con sus “amigos” lo que sabe que a ellos les pueda interesar, mientras que en Twitter se suelen compartir opiniones basadas en política, fútbol, música entre otros gustos, Twitter al ser tan abierto los usuarios no suelen abstenerse de lo que dicen utilizando malas palabras u ofendiendo a los otros. Por último, Instagram que es una de las redes más utilizadas por los jóvenes, se centra más en lo que le guste al resto del mundo, es por esto por lo que al momento de escoger el contenido que se va a publicar hay cierto miedo en que a tus seguidores no les guste la publicación, eso implicaría menos likes, menos comentarios, por lo tanto, menos aprobación.

Las redes sociales como Instagram requieren que los perfiles tengan una estética muy marcada para que tengan éxito, esto es según el usuario y que esté en tendencia en ese momento. Cada persona busca con qué sentirse identificada o personas que hagan lo que todavía no es capaz de hacer; se exponen los cuerpos, los lugares donde se encuentra la persona y las rutinas diarias, el ideal es llegar a hacer lo que hacen esas personas, sin embargo, parafraseando a (San Román 2021) se debería tener en cuenta que la vida que muestran ahí no siempre está ligada con la realidad. Cada vez van existiendo más herramientas tales como los filtros, la edición, la pantalla verde entre otros, que les permite a los adolescentes crear su propio avatar de humo y mostrar lo que quisieran tener y no siempre tienen.

Para el desarrollo de la personalidad de los adolescentes, el entorno es muy importante, aunque en una de las etapas de la adolescencia ellos se quieren separar de sus padres, estos cumplen un papel muy importante en su desarrollo, como se dijo líneas atrás, la prioridad es su cuidado. En muchas ocasiones esta protección la pueden sentir excesiva, hasta el punto de evidenciarse en comentarios que pueden llegar a ser hirientes. Al

respecto Juanita Gempeler (2000) lo ejemplifica de la siguiente manera “Hacen comentarios al respecto de la apariencia muy frecuentes e insistentes: ¡¡¡¡cuidado!!! no comas eso que te engordas... o... ¡¡¡Te estás engordando tanto como fulanita!!!”, estos comentarios se suelen tomar a la ligera y por eso se hacen como si nada, sin embargo, puede generar inseguridad en sus cuerpos.

La estética corporal

La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente, esta suele estar tan distorsionada que siempre se está buscando reflejarse en los demás, es por esto por lo que intentar llegar a lo que se considera como bello, se ha vuelto tan importante. Hoy en día existen varios tratamientos para conseguirlo. La estética corporal es una serie de procedimientos que buscan eliminar los “defectos”, para así llegar a la imagen deseada. Sin embargo, conseguir un cuerpo ideal es casi imposible, la estética corporal al eliminar las “imperfecciones” está desequilibrando la armonía de los cuerpos “La armonía no es una ausencia de contrastes, sino equilibrio” (Eco, 2004, p.73). Es necesario tener un complemento para poder tener un cuerpo bello, Eco en el libro la historia de la belleza (2004) dice que Los aspectos que son contradictorios se vuelven armónicos, porque se oponen entre ellos convirtiéndose en simetría, estos dos aspectos serían la belleza y la fealdad.

Cada vez son más normales los cambios estéticos, las operaciones o los tratamientos; al percibir el paso del tiempo, una nariz un poco más grande o unos kilos de más, las personas recurren a ellos para poder corregir estos “defectos”, el hecho de ir normalizándolos hace que a los adolescentes se les facilite hacer estos cambios estéticos, utilizando como medio, los cumpleaños, las navidades entre otras oportunidades para conseguirlos como regalo. Aunque hay diferentes opiniones acerca de las cirugías plásticas cada vez es más aceptado, debido a que se cree que ayudan en la autoestima y en el amor propio, así lo menciona el Doctor Ramón Vila-Rovira

El objetivo de la Cirugía Plástica es mejorar la autoestima, mejorar el amor propio, también reducir y eliminar los complejos físicos que molestan a las personas y también rejuvenecer y hacer más atractivos los cuerpos y a las personas por dentro. Realmente es el interior lo que interesa en toda Cirugía Plástica (Vila-Rovira, 2019)

Como se mencionó líneas más arriba, se necesita tanto la belleza como la fealdad para poder tener una armonía, se está en desacuerdo con el Dr. Vila-Rovira porque la cirugía plástica no mejora a la autoestima, la cambia, se está en constante búsqueda de sentirse bien consigo mismo y esta herramienta permite transformarse y no aceptarse como es.

Desarrollo de la identidad desde la anatomía y las emociones

En la adolescencia se van descubriendo diferentes aspectos de sí mismos que permiten un desarrollo de su personalidad, de su autoestima, su identidad entre otros. Estar en una etapa tan llena de vacíos hace que la lucha en la que se encuentra el adolescente para poder descubrir cuál es su “verdadero yo” sea cada vez más fuerte, entra en un campo de aceptarse a sí mismo y obtener la aprobación del otro, pensando no solo en lo que es, también en lo que será a futuro. Está constantemente saltando de una identidad a otra, para al final poder llegar a una, con la que se sienta cómodo, Erikson dijo a principios de los

años 60 que es necesario que el adolescente tenga lo que se denomina moratoria psicosocial y esta es una teoría que habla acerca de ocho etapas por las que se pasa desde el nacimiento hasta la vejez (ver la imagen adjunta)¹, cuando se logra atravesar cada una de las etapas con satisfacción se logra crecer mentalmente.

Cuando se está en la etapa cinco, es el momento en el que más saltos está dando el adolescente entre una identidad a otra, a ella se le llama identidad vs confusión de roles. Sin embargo, es cuando se empieza a confrontar esta confusión, aclarando si le gusta o no lo que es, cómo se ve y qué está dispuesto hacer para llegar a lo que quiere ser, "Yo soy lo que decido y me propongo ser" (Perez, 2006, P22). Las metas son una parte fundamental, que impulsan a los adolescentes a llegar a lo que quieren ser, esto gracias a que están pensadas para cumplirse en un futuro y están basadas en los gustos de cada persona. Cuando está finalizando la adolescencia media, los adolescentes empiezan a enfocarse en cumplir con estas metas, ellas hacen parte de la jerarquización de las necesidades humanas de las que habla Abraham Maslow en su teoría de la pirámide², en la que las necesidades más básicas como la fisiología están en la base y las importantes como la autorrealización en la punta, al poder cumplir con todas las metas y poder superar cada escalón de la pirámide se llega a un nivel superior.

El miedo es una de las cosas que comparten tanto los niños, como los adolescentes y los adultos, vive constantemente en las personas pero a veces se manifiesta de manera distinta, cuando se tiene miedo se puede o, no hacer casi nada o hacer casi todo, eso depende de qué se haya aprendido en el pasado (Ekman, 2017) en los adolescentes persiste el miedo a no ser suficiente, a ser rechazado o a ser juzgado... y es que son tan duros unos con otros, que se complica bastante poder reaccionar de manera positiva ante él, el ejercicio excesivo o las dietas no recetadas son solo dos ejemplos de las decisiones que suelen tomar los adolescentes para controlar y combatir este miedo al rechazo.

Cuando la autoestima es baja a menudo somos manipulados por el miedo. El miedo a la realidad hacia lo que nos sentimos inadecuados. El miedo acerca de nosotros mismos-o de los demás- que nosotros hemos negado reprimido. Miedo a que nuestras pretensiones no se cumplan. Miedo a que nos desenmascaren. miedo a que nos humillen después de fracasar. Y, algunas veces, miedo a las responsabilidades del éxito. (Branden, 1994, p.69)

Al sentir ese miedo por el rechazo, ya sea por los cortes de pelo, los cuerpos, incluso los gustos musicales o el estilo de ropa, los adolescentes se van afectando de manera que puede ser poco perceptible, parte de ellos como la identidad y autoestima se perjudican, volviéndolos más inseguros y haciendo que estén más a la defensiva.

Hoy en día se habla con más frecuencia acerca de la autoestima, el intento por normalizar los distintos tamaños de cuerpos y poder aceptar algunas imperfecciones como las estrías, ha hecho que ese concepto que es tan importante en la vida de los adolescentes se haya

¹ <https://depsicologia.com/la-teoria-del-desarrollo-psicosocial-de-erikson/>

2

https://www.google.com/search?q=piramide+de+maslow&tbm=isch&chips=q:piramide+de+maslow.g_1:autoestima:SzJJ52vw7Tc%3D&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewjBprufqqP0AhWZwikDHRJGCr8Q4IYoAnoECAEQFQ&biw=1263&bih=640#imgrc=2F6VB5eY1nANsM

vuelto popular. La autoestima es vital en los jóvenes, sea porque la tienen alta o porque la tienen baja, esta afecta su manera de comportarse y de relacionarse, pues en varias ocasiones su seguridad para interactuar va ligada con ella.

La autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás (Rojas, 2001).

A pesar que la autoestima es un concepto que se ha vuelto popular, sobre todo entre los jóvenes, todavía hay mucho que se desconoce sobre ella, se suele categorizar en alta y baja y se limita a pensar que el hecho de tenerla alta ya hace que se esté bien, físicamente o psicológicamente, mientras que el tenerla baja es todo un problema porque él o la adolescente no se quiere a sí mismos, esto está ligado a un sentimiento que se reconoce como malo inmediatamente, sin tener en cuenta que las personas pueden tener un día malo cada cierto tiempo.

La autoestima no solo se ve afectada por factores emocionales, la pérdida del cuerpo infantil y empezar a reconocerse físicamente es el primer paso para que el adolescente decida si le gusta o no lo que ve en el espejo. Ese proceso de aceptarse físicamente se ve perjudicado por los constantes cambios que hay en su cuerpo y que cada uno de ellos vive de manera distinta, es decir, “como me veo y cómo ve al otro”. Es en este punto cuando las comparaciones empiezan a hacerse presentes en la vida cotidiana del adolescente, sentir que el cuerpo del otro es más aceptado que el de uno mismo se empieza a generar un constante juicio acerca del propio cuerpo ya que no se sienten conformes ni confiados consigo mismos. Al no estar cómodos con ciertos rasgos físicos o partes del cuerpo, se van creando complejos con el físico que son alimentados por los comentarios, lo visto en redes sociales y otros. Rasgos tales como la nariz, las orejas, el tamaño o la distancia entre los ojos, el tamaño o grosor de las partes íntimas, dan paso a comentarios ofensivos disfrazados de comedia que pueden generar fuerte impacto en la autoestima de los adolescentes.

Curiosamente estos complejos se pueden dar por ciertos rasgos más comunes como el aumento de peso, que además de poder causar problemas cardiovasculares, diabetes e incluso algunos cánceres también puede repercutir psicológicamente en los adolescentes porque debido a que al temer ser juzgados por sus piernas más gruesas o sus brazos más delgados que los de sus compañeros suelen volverse más tímidos, recurrir a dietas que pueden ser peligrosas y juzgarse más a sí mismos.

Elementos como el sueño, el estrés, los genes y los hábitos nutritivos entre otros pueden afectar la estatura de los adolescentes. La altura suele ser un factor de burlas ya sea porque se es “muy alto como una jirafa o muy bajo como un enano”, a la hora de tener relaciones sentimentales no es común ver juntos a niños que sean más bajos que las niñas, gracias a los estereotipos en los que el hombre al ser el protector de la relación tiene que ser más alto para así no dar señales de debilidad.

En evidencia del paso del adolescente por estos cambios físicos y la influencia que tienen las redes en ellos, los comentarios de familiares y de amistades los llevan a compararse físicamente con sus pares y con los cuerpos aceptados en redes, también hacen que

comiencen a no sentirse seguros de sí mismos ocasionando complejos con diferentes partes de sus cuerpos, en los siguientes apartados se profundizará más esto.

Reflejo de las comparaciones corporales en los adolescentes del Colegio Unidad Pedagógica

Para intentar comprobar lo escrito anteriormente las investigadoras utilizaron como herramienta de recolección de información el grupo de discusión con alumnos del Colegio Unidad Pedagógica, de los grados séptimo, octavo y décimo con edades entre los 14 y 17 años. De estratos socioeconómicos entre 3 y 5. La función de está es poder contrastar las diferentes opiniones de un grupo de personas alrededor de una misma problemática, donde también se pueden plantear preguntas acordes con el tema y en el caso de esta investigación poder afirmar lo encontrado en los apartados anteriores a partir de la experiencia de los alumnos escogidos.

Al ser un tema difícil de abordar, los estudiantes al principio estaban un poco retraídos y esperaban a la respuesta de sus compañeros para poder contestar, sin embargo a medida que fue pasando el tiempo se soltaron más, intentando participar voluntariamente y contrarrestando las opiniones de sus demás compañeros con la suya propia, para poder llegar a conclusiones con las que unos estaban de acuerdo mientras otros no, eso no impidió la buena actitud y disposición del grupo, ya que decían que era interesante aprender de las opiniones del otro.

Para poder realizar este trabajo acerca de la problemática de las comparaciones corporales entre adolescentes se plantearon cinco preguntas cuyas respuestas fueron grabadas y permitieron encontrar nuevas ideas que llamaremos, categorías emergentes. las preguntas planteadas fueron:

1. ¿Considera que tanto usted como sus compañeros son influenciados por los estereotipos de cuerpo y belleza promovidos por los medios de comunicación, y que dicha influencia determina el modo y la forma en que se relacionan entre estudiantes?
2. ¿Consideran posible que sus compañeros y compañeras comparen sus cuerpos y anhelan conseguir lo que los medios de comunicación establecen como estereotipo y figura a lograr?
3. Teniendo en cuenta lo conversado, determine según su experiencia, ¿cuáles son las comparaciones más comunes entre los adolescentes y en qué partes del cuerpo suelen estar enfocadas?
4. ¿Cree que las comparaciones se dan más entre niños o entre niñas?
5. ¿Cuáles cree usted que pueden ser algunas formas de mitigar este tipo de problemáticas entre los adolescentes?

Gracias a esta investigación se pudo encontrar que las áreas del cuerpo en las que es más común que se den las comparaciones corporales son *la nariz, las orejas, la altura, el peso* entre otros. Sin embargo, al conversar con los estudiantes, surgieron nuevas comparaciones que se enuncian a continuación.

En los apartados anteriores se mencionaba la complejidad de poder salir de los estereotipos a los que se está acostumbrado a ver en su entorno. Los jóvenes manifestaron su incomodidad por sentir esa presión de tener que ser aceptado bajo las reglas impuestas por la sociedad y seguidas por sus círculos sociales, donde les hacen comentarios como *“esa vieja está muy gorda, es muy plana, el pelo le quedó feo”*³. Ellos creen que estos comentarios solo hacen que sea imposible poder salir del estereotipo, ya que ocasionan que solo se pretende llegar a lo que le gusta a la otra persona; esto gracias a que se ha normalizado tanto este tipo de críticas, que en vez de afrontar los comentarios sobre el cuerpo se busca cambiar todo lo que los demás juzgan. se puede evidenciar esto con *“las mujeres no intentan aceptarse, sino que intentan cambiarse, para llegar a ser eso que pide la sociedad”*⁴ además los jóvenes aseguran que el poder mantener la imagen perfecta es complicado debido a que con el tiempo los gustos varían y las tendencias cambian, por lo tanto, la persona ideal también. Esto requiere de una dedicación continua para poder seguir construyendo un cuerpo y una persona que a los ojos de los demás sea aceptado, siendo influenciados por lo visto en redes intentando llegar a prototipos de mujer perfecta a la que toman de ejemplo a Kendall Jenner, en el caso del hombre perfecto señalan como ejemplo a Zac Efron para así poder comenzar con lo que sería su camino de transformación.

Curiosamente, en el grupo de discusión los estudiantes no hablaron en ningún momento de sus padres. Como se explicó en esta etapa muchos quieren alejarse de ellos, esto causa una ruptura en la confianza y los adolescentes al no sentirse comprendidos por ellos, dejan de tener ese vínculo tan estrecho. De otro lado, los padres aunque sienten que siguen pendientes de sus hijos, no se dan cuenta de esta desvinculación, ocasionando que sus hijos pasen de tenerlos a ellos como referentes a dejarse guiar por la televisión o las redes sociales, que son uno de los factores que más inquietó a este grupo de estudiantes; ellos manifestaron en repetidas ocasiones por ejemplo *“Pues... las redes son una de las cosas que más utilizamos, y personalmente siento que son re tóxicas, o sea son las que crean los estereotipos tanto de las niñas como de los niños”*⁵, lo dañinas que pueden llegar a ser para las personas, sobre todo para los adolescentes, ya que estas son un medio donde la apariencia física se puede manipular muy fácilmente, también puede ser una fuente donde se comparte mucha información que no siempre es confiable, les da muchos consejos también conocidos como “tips”, para poder seguir dietas o rutinas de ejercicio para así conseguir lo que ellos mismos presentan. Y aunque existe este vacío entre los padres y los hijos, los artículos de internet y las páginas preventivas están dirigidas a los mayores, para que puedan acompañar a sus hijos en caso de que les esté pasando algo. No están hechos para los adolescentes que deberían entender que sentirse vacío por momentos puede ser normal y que no tienen que transformar sus cuerpos para agradar.

Las formas de la problemática según el sexo

Desde la primera pregunta se evidenció cómo la percepción acerca de las comparaciones corporales es distinta en hombres y en mujeres, el hecho de que hubiera solo una mujer en la mesa de discusión hacía que la visión de los hombres sobre este tema fuera más clara. Sin embargo, todos estuvieron de acuerdo en que es más notorio como esta problemática afecta más al sexo femenino.

3 recuperado del primer grupo de discusión, audio minuto 1:06.

4 En el audio dos, grupo de discusión minuto, 3:35

5 Tomado del audio 6 minuto, grupo de discusión, 11:39

Las relaciones entre amigos, sobre todo en los hombres, marcan la manera en la que se tratan los cambios corporales. Los insultos y halagos en broma que suelen ser muy comunes en sus círculos se vuelve una razón más para que se sientan inseguros no física sino emocionalmente, se sienten reprimidos y manifiestan que constantemente se invalidan sus emociones.

en las mujeres está más normalizado hablarlo entre ellas, mientras que en los hombres el hecho de sentirse mal consigo mismo es como... uy usted es re lamentable, es un bobo ya maduro, deje chillar y sea varón, al que le afecta, le afecta en silencio. (Grupo de discusión, audio 3, minuto 7:08)

Al contrario de los hombres, las mujeres al normalizar tanto esta insatisfacción por sus cuerpos comienza a hablar acerca de ello todos los días, esto ya que a los hombres no se les presiona tanto por las redes entre otros factores como películas, donde las mujeres hablan de odiar sus cuerpos, criticando no solo a ellas mismas sino a las demás.

Categorías emergentes

Finalmente, los estudiantes expusieron que las comparaciones corporales no solo se dan en los rasgos que se mencionaron líneas más arriba, sino que al contrario de lo que la gente piensa, las comparaciones de hoy en día están basadas en lo que está de moda.

La fuerza

Es una comparación determinante en los hombres, y esto puede ir ligado con que también se comparan la espalda y el grosor de sus brazos, sintiéndose mejor entre más marcadas están zonas como el abdomen, las piernas e incluso las venas de los brazos. Esto crea competencias entre ellos para ver quién logra hacer más repeticiones de ciertos ejercicios como lagartijas, barras, entre otros y pueden terminar en lesiones.

Las mujeres suelen comparar su abdomen y al contrario que los hombres lo delgado de sus brazos, pensando en que sus piernas y caderas tienen que estar en un balance de no muy gruesas, pero tampoco muy delgadas, suelen empezar a seguir dietas vistas en internet y a empezar ejercicio excesivamente. *“También se siguen resto de páginas como de niñas fit y no siempre son buenos esos consejos, es que todos los cuerpos se manejan distinto”*⁶

Rasgos físicos

La nariz, los labios, los ojos e incluso el corte de pelo juegan un papel muy importante en la autoestima de los adolescentes ya que suelen ser puntos claves para que se den comentarios como *“Si tiene el pelo largo es gay”* *“tápese las orejas Dumbo”* entre muchos más que pueden ser destructivos para los jóvenes.

El entorno

En el que se encuentran los adolescentes es determinante para que se generen espacios de discusión acerca de lo que no les gusta y lo que les gusta sobre su cuerpo, para las mujeres el baño es un lugar seguro para poder desahogarse con sus amigas acerca de ellas mismas, los hombres en cambio no tienen un espacio definido ya que no es frecuente que hablen del tema.

⁶ audio tomado 6, grupo de discusión, minuto 2:05.

Gracias a esta investigación se pudo hallar lo siguiente

- Las comparaciones entre las mujeres están más normalizadas, pero son más rudas, aunque los estudiantes resaltan que sienten que este último tiempo también se dan apoyo entre ellas, mientras que los hombres sufren más debido a que no pueden hablar abiertamente de cómo se sienten con sus inseguridades porque van a recibir una respuesta burlesca y poco comprensiva.
- Hay una presión a cambiar por miedo a ser rechazado, aunque sepa que no debería cambiar por la opinión del otro, el adolescente igual se somete a ciertos cambios así no le gusten por temor a no pertenecer a ese grupo donde se encuentra.
- La producción intelectual tiene como dirección que todo el conocimiento que se produce este enfocado a los padres para que apoyen a sus hijos, sin embargo, hay una figura ausente como se ha venido diciendo y pareciera que no se crea material bibliográfico que apoye al adolescente desprestigiando así la capacidad de los jóvenes de buscar información que le permita ayudarse.

Conclusiones

A raíz del contraste de la información estudiada con la que se halló en el grupo de discusión se puede concluir lo siguiente.

- La compañía, relación, apoyo y acompañamiento en casa son insuficientes, esto crea vacíos donde los adolescentes empiezan a tomar como ejemplo de cuerpos perfectos a los que ven en las redes sociales, en la televisión, en la pornografía, entre otras.
- Se normalizan actitudes hirientes en sus círculos sociales donde se insultan y se reprimen los unos a los otros, estas suelen ser disfrazar de chistes, afectan su autoestima y el desarrollo de su identidad creando inseguridades y complejos.
- Algunos adolescentes comienzan a intentar arreglar sus “imperfecciones” con cirugías plásticas y otras prácticas nocivas que desequilibran la armonía del cuerpo.
- Las comparaciones corporales tienen como grado de afectación la percepción que se tiene de sí mismo, afectan el desarrollo de la personalidad y la manera en la que se relacionan los adolescentes entre sí.

Recomendaciones

- **Al Colegio Unidad Pedagógica** poner más atención acerca de cómo los adolescentes se perciben a sí mismos, mediante charlas de calidad ya que en ocasiones algunos de los estudiantes no se sienten conformes con las que brindan.
- **A los padres de familia**, aprovechar los artículos, libros, conferencias entre otras cosas para acompañar a sus hijos en este tránsito tan complejo que es la adolescencia.
- **A la producción intelectual y a los medios de comunicación** que parte de deje de estar dirigida completamente a los padres, y se empieza a buscar más compañía al adolescente en esta etapa.
- **A los adolescentes** brindar más apoyo entre sus pares, para así poder empezar a aceptarse como son.
- **A las próximas promociones y directivas del Colegio Unidad Pedagógica** que se amplíe esta investigación para que tenga más reconocimiento esta problemática, y al colegio tener en cuenta esta investigación para tener un punto de vista más cercano al de los adolescentes.

Referencias bibliográficas

Eco, U. (2004). *Historia de la belleza*, LUMEN.

<https://tallerdelaspalabrasblog.files.wordpress.com/2016/04/eco-umberto-historia-de-la-belleza.pdf>

Eco, U. (2007). *Historia de la fealdad*, LUMEN.

<https://objetoposmo.files.wordpress.com/2014/09/historia-de-la-fealdad.pdf>

Fromm, E. (1956). *El arte de amar*, Ediciones Paidós.

Branden, N. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.

<https://books.google.com.pe/books?id=MfhI44CDPMMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Ekman, P. (2003). *El rostro de las emociones*. RBA BOLSILLO.

<https://st2.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/3390535937?profile=original>

Fierro A, Woolfolk A. E, Harter S, Erikson E, Marcial R, Lutte G... Guichard J. (2006). *Desarrollo de los adolescentes III identidad y relaciones sociales*.

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgzGllCcNJCXgPMZbhCdBTmjrKRJD?projector=1&messagePartId=0.1>

Rios, A. (24 de Mayo de 2021) Ayuda, ¡tengo un hijo adolescente!.

<https://www.youtube.com/watch?v=mmFlsSrcxP8>

Aldana, Y.L, Fuente, L.M, Leguia, M. (Noviembre de 2014) *DISTORSIÓN E INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN UNA UNIVERSIDAD DE CARTAGENA*

http://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/bitstream/10819/3576/1/Distorsi%C3%B3n%20e%20insatisfacci%C3%B3n%20de%20la%20imagen_Yenellys%20L.%20Aldana%20A_2015.pdf

Teoría del desarrollo psicosocial por Erikson, E.

<https://psicologiymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>

Gómez, K, Marín, J. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años*.

<https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/747/1/Impacto%20que%20generan%20las%20redes%20sociales%20en%20la%20conducta%20del%20adol%20escente%20y%20en%20sus%20relaciones%20interpersonales%20en%20Iberoa%20m%C3%A9rica%20los%20%C3%BAltimos%2010%20a%C3%B1os.pdf>

Villalobos, H. (Julio, 2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal*.

<https://docs.google.com/document/d/1S36uc7lOwDuDKDJ0laKJUub12A8AbE5qrtBOvZGtzmd0/edit>

Vásques, V. (2014). *Adolescencia, media y tardía, en la etapa del Ser Humano*.

<https://es.slideshare.net/VladimirVasquezSanchez/adolescencia-media-y-tarda-en-la-etapa-del-ser-humano>

Krauskopf, D. (1999). *El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios*.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-41851999000200004&script=sci_arttext&tlng=en#TABLA1%20

Bernal, A, Rivas S. *Relaciones padres e hijos*.

<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/37176/1/6.Padres-Bernal-Rivas.pdf>

Steiner, D. (2005). LA TEORÍA DE LA AUTOESTIMA EN EL PROCESO TERAPÉUTICO PARA EL DESARROLLO DEL SER HUMANO

https://tauniversity.org/sites/default/files/tesis/tesis_daniela_steiner.pdf

Vila-Rovira, R. (2019). *¿Cuáles son los objetivos de la cirugía plástica?*

<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/cuales-son-los-objetivos-de-la-cirurgia-plastica#>

UNICEF. (21 de julio de 2021). *¿Qué es la adolescencia?*

https://www.youtube.com/watch?v=Tx_ARgiKlfE

Gempeler, J, Rodriguez, M. (2000). *¿Qué es la imagen corporal?*

<http://www.programaequilibrio.com/contenidos/2142/que-es-la-imagen-corporal?>