

Estándares de belleza y cultura en la manifestación de anorexia en jóvenes del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá

Beauty and culture standards in the rise of anorexia among the young people of Bellavista, in Panama City

Daniela Fabiola Salinas Ressini

Boliviana. Licenciada en Comunicación Social y Magíster en Procesos de información y comunicación por la Universidad Católica Boliviana “San Pablo” – Regional Cochabamba. La autora declara no tener conflicto de intereses con Punto Cero ni con ningún miembro de su Comité Editorial.

SALINAS RESSINI, Daniela Fabiola (2015). “Estándares de belleza y cultura en la manifestación de anorexia en jóvenes del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá”. Punto Cero, Año 20 – N° 31 – 2° Semestre 2015. Pp. 35-54. Universidad Católica.

daniela.salinas.ressini@gmail.com

RESUMEN

Los estándares de belleza occidentales cumplen un rol importante en nuestra sociedad, siendo un patrón a seguir por millones de jóvenes. Es debido a la presencia de estos determinados estándares de belleza que las cifras de casos relacionados a trastornos alimenticios han incrementado en los últimos años. Son muchos los factores que contribuyen a la manifestación de trastornos alimenticios, entre los más importantes están aquellos socioculturales que a través de prácticas y cultura transmiten mensajes que pueden influir en la manifestación de anorexia. El objetivo de esta investigación es identificar cuál es la relación entre los estándares de belleza que están presentes en nuestras prácticas culturales y *habitus*, y la violencia simbólica con la que se manifiestan estas enfermedades, con la finalidad de identificar si son determinantes en la manifestación de anorexia en jóvenes de Panamá. Para llevar a cabo la identificación se delimitó el espacio de estudio al corregimiento de Bellavista, ubicado en Ciudad de Panamá, Panamá. Se empleó una metodología tanto cualitativa como cuantitativa, a través de entrevistas, grupos focales y encuestas respectivamente.

Palabras clave: Anorexia, estándares de belleza, cultura, violencia simbólica, género, Panamá.

ABSTRACT

Western beauty standards play an important role in our society, being a pattern to follow by millions of young people. It is due to the presence of these certain standards of beauty that the numbers of cases related to eating disorders have increased in recent years. Many factors contribute to the manifestation of eating disorders, among the most important are those that through cultural practices and culture that can transmit messages influential manifestation of anorexia. The objective of this research is to identify what is the relationship between beauty standards that are present in our cultural practices and *habitus*, and symbolic violence with which these diseases manifest, in order to identify whether are decisive in manifesting anorexia in young of Panama. To carry out the study identification space to the village of Bellavista, located in Panama City, Panama was delimited. Both, qualitative and quantitative methodology are employed through interviews, focus groups and surveys respectively.

Key Words: Anorexia, Beauty Standards, Culture, *Habitus*, Symbolic Violence, Gender, Panama.

RÉSUMÉ

Les standards de beauté occidentaux jouent un rôle important dans la société où ils constituent également un modèle à suivre par des millions de jeunes gens. A ce sujet, on peut constater que la présence de ces standards a quelque chose à voir avec les troubles de l'alimentation et leur augmentation dans les dernières années. Les troubles de l'alimentation ont des nombreux de causes, parmi lesquels on peut apprécier les socio-culturelles, comportant des messages de grande influence dans la manifestation de l'anorexie. Le but de cette recherche est celui d'identifier la relation entre les standards de beauté présents dans les pratiques culturelles et l'*habitus*, d'une part, avec la violence symbolique qui accompagne l'apparition des maladies alimentaires, pour essayer de clarifier l'influence de celle-ci dans les premiers. L'étude a été réalisée dans le quartier de Bellavista de la ville de Panama. La méthodologie a été quantitative et qualitative.

Mots-clés : Anorexie, standards de beauté, culture, *habitus*, violence symbolique, genre, Panama.

1. INTRODUCCION

Hoy en día vivimos en una sociedad en la que la apariencia es muy importante y los estándares de belleza están muy bien marcados. Muchas mujeres no pueden evitar sentirse presionadas por cumplir estos patrones de perfeccionismo corporal y exponiendo a estas personas a enfermedades de trastornos de alimentación, como la anorexia. “La población femenina adolescente, las formas corporales y el peso inciden directamente sobre las creencias sobre sí misma, las formas en que se piensan y conciben de acuerdo a la apariencia de su cuerpo” (MUÑOZ 2012: 15).

Cada año las cifras de pacientes diagnosticadas con anorexia, se ve incrementado en todo el mundo, “Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) han ido incrementándose en los últimos años, especialmente en la adolescencia, convirtiéndose en una preocupación social y clínica” (BELLOCH, SANDIN Y RAMOS 2008 en MAGANTO 2010: 8). Estudios recientes estiman que en los últimos años “la anorexia subió del 1% al 3% de la población y la bulimia del 3% al 6%” (MAGANTO 2010: 8).

Los jóvenes en Panamá están expuestos a estas enfermedades debido a la gran exposición de medios de comunicación, moda y exigencias sociales. Yolanda Varela, coordinadora del Instituto Internacional de Terapia en Panamá señala que en Panamá no existen estadísticas sobre la temática “parte de la responsabilidad recae ante el hecho de que aún se piensa como un tabú familiar, lo que hace más difícil su detección” (LA CRÍTICA 2008); sin embargo, es una realidad que los casos de trastornos alimenticios se han incrementado en el país.

Debido a la importancia de realizar una investigación acerca de la temática en Ciudad de Panamá y tomando en cuenta estudios realizados que señalan que la población con riesgo de padecer anorexia nerviosa son “adolescentes del sexo femenino y pertenecientes a clases altas, medias superiores de ambientes urbanos, de países industrializados, desarrollados occidentales”(RUIZ 2014:31), se centró la

investigación en el corregimiento de Bella Vista en ciudad de Panamá, lugar considerado como parte del centro urbano más desarrollado e industrializado de la ciudad, así como una zona importante de la ciudad donde se pueden encontrar a jóvenes del perfil deseado.

El propósito de la investigación tuvo como objetivo general identificar la relación de los estándares de belleza presente en las prácticas culturales y la violencia simbólica a objeto de identificar que función cumplen en la manifestación de la anorexia en jóvenes del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá.

Los objetivos específicos fueron los siguientes

- Identificar los estándares de belleza de jóvenes en el corregimiento de Bellavista, Ciudad de Panamá.
- Conocer las prácticas y creencias (habitus) que están presentes en la sociedad que pueden significar un papel importante en la manifestación de la anorexia en jóvenes de Bellavista, Ciudad de Panamá.
- Identificar la relación entre los estándares de belleza y la manifestación de la anorexia en jóvenes de Bellavista, Ciudad de Panamá.
- Determinar la relación entre las manifestaciones de violencia simbólica y la manifestación de la anorexia en jóvenes de Bellavista, Ciudad de Panamá.

La temática relacionada a los trastornos alimenticios es en la mayoría de los casos abordada desde una perspectiva relacionada a la psicología, sin embargo en esta oportunidad se buscó efectuar una nueva mirada a partir del área temática de la comunicación y cultura.

La investigación pretende presentar resultados beneficiosos para estudios relacionados con psicología y comunicación, brindando información que puede contribuir a un avance respecto a la temática en Panamá.

2. METODOLOGÍA

La investigación es de carácter descriptiva, y explicativa, así mismo, se trata de una investigación mixta.

En cuanto a la selección de la muestra, para la investigación cualitativa se optó por una muestra no probabilística y de manera intencionada, es decir, que la muestra fue seleccionada a partir del juicio del investigador. Se utilizó este tipo de selección de la muestra debido a que se eligieron jóvenes que se relacionaron a trastornos alimenticios y que se consideraron importantes para la investigación.

Por otro lado, para completar la información obtenida a través de la investigación cualitativa, se procedió a encuestar a 113 mujeres en el corregimiento de Bella Vista de la ciudad de Panamá.

3. RESULTADOS

3.1 Estándares de belleza

A través de la investigación se pretendió conocer cuáles son los estándares de belleza presentes en nuestra sociedad. Para ello, fue fundamental conocer la opinión de las jóvenes para poder identificar realmente estos estándares y la manera como las jóvenes lo perciben.

Se consideró que la estatura, volumen corporal, color de ojos, color de cabello y color de piel, pueden ser elementos principales a los cuales se puede atribuir un estándar de belleza, es debido a ello que se consideraron estos factores para conocer la opinión de las jóvenes.

Para ello, se procedió a encuestar a 113 jóvenes a través de un Foto Test. Se solicitó identificar la figura relacionada al estándar de belleza que consideran es más importante, en segundo lugar pidió identificar cuál es la figura que más es de su agrado, es decir identificar su gusto y la manera en la que les gustaría lucir, y finalmente se pidió a las jóvenes identificar a cuál figura se aproxima más su aspecto real.

3.1.1 Estándar de estatura

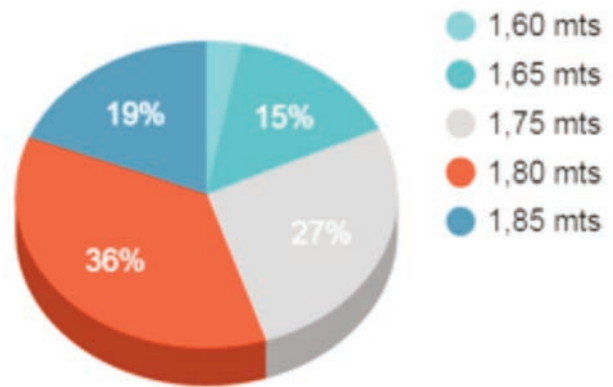
Las jóvenes participantes en la investigación identificaron aquella estatura que consideran como un estándar de belleza presente en la sociedad. Así mismo, se pidió que identificaran la estatura que les gustaría tener y es más de su agrado y finalmente que identificaran cuál es su estatura real.

Tabla 1
Tabla de Estaturas

1	1,50 metros
2	1,55 metros
3	1,60 metros
4	1,65 metros
5	1,70 metros
6	1,75 metros
7	1,80 metros
8	1,85 metros
9	1,90 metros
10	1,95 metros

Fuente: Elaboración Propia

Figura 1
Estándar de estatura



Fuente: Elaboración Propia

Los resultados encontrados en la investigación indican que un 36% de las mujeres señalaron que una estatura de 1,80 Mts corresponde a un estándar de belleza. Por otro lado, se encontró que un 13% de las mujeres que participaron de la encuesta consideran tener una estatura que

cumple con los estándares de la sociedad, así mismo un 87% respondió no cumplir con este aspecto.

Un 75% de las mujeres que fueron encuestadas respondieron desear una estatura distinta a la que tienen y un 85% de las mujeres indicaron desear tener una mayor estatura a la que tienen.

3.1.2 Estándar de color de tez

Para obtener resultados se procedió a consultar a las encuestadas cuál es el tono de piel que considera que se relaciona más con un estándar de belleza en la sociedad. Así mismo, se pidió identificar el tono de piel que es de su mayor agrado y que gustarían tener, y finalmente se pidió que identifiquen el tono de piel que les corresponde. Se utilizó en la investigación la escala de color de piel de Von Luschan, "la cual presenta un cuadro con una *escala de colores* de vidrio opaco en 36 matices" (BOSCH 1949:15). Se utilizó la escala con la finalidad de uniformar los tonos de piel existentes, así como también para uniformar las respuestas.

Tabla 2
Escala de colores de Piel -Von Luschan

1	10		19	28	
2	11		20	29	
3	12		21	30	
4	13		22	31	
5	14		23	32	
6	15		24	33	
7	16		25	34	
8	17		26	35	
9	18		27	36	

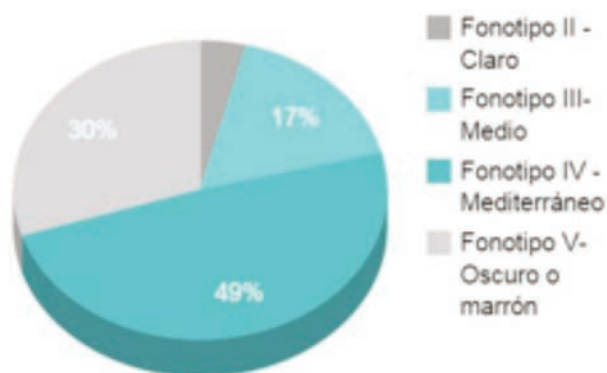
Fuente: VON LUSCHAN 1927

Tabla 3
Escala de colores de Piel por fenotipo -Von Luschan

Fenotipo I	1 a 5	Muy claro
Fenotipo II	6 a 10	Claro
Fenotipo III	11 a 15	Medio
Fenotipo IV	16 a 20	Mediterráneo
Fenotipo V	21 a 28	Oscuro o marrón
Fenotipo VI	29 a 36	Muy oscuro o negro

Fuente: VON LUSCHAN 1927

Figura 2
Estándares de color de tez por fenotipo



Fuente: Elaboración Propia

Los resultados encontrados indican que un 49%, casi la mitad de las mujeres, consideran que un tono de piel color mediterráneo es un estándar de belleza. Se encontró que un 95% de las mujeres encuestadas no considera que su tono de piel sea igual al tono estándar de piel que seleccionaron.

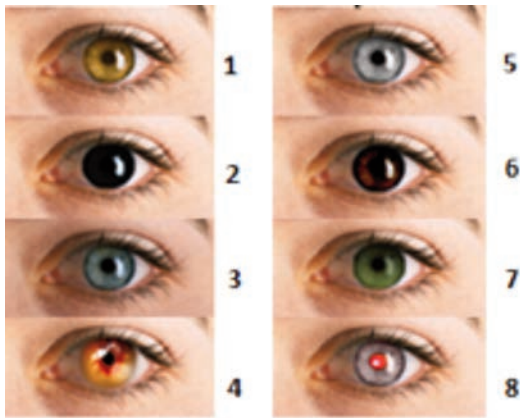
El 8% de las mujeres que participaron de la encuesta respondieron desear un tono de piel distinto al suyo, y un 17% está conforme con su tono de piel.

3.1.3 Estándar color de ojos

A aquellas jóvenes participantes se les pidió identificar cuál es el color de ojos que consideran se relaciona más con un estándar de belleza en nuestra sociedad, así como el color de ojos que es de su agrado, y finalmente

se pidió identificar el color de ojos que les pertenece. Para la investigación se utilizó la tabla de clasificación de colores de Martin y Schultz, la cual “divide el color cromático en cuatro categorías: ojos poco pigmentados (azules); ligeramente pigmentados (grises); medianamente pigmentados”. (GUERRERO 1996: 17).

Figura 3
Color de ojos



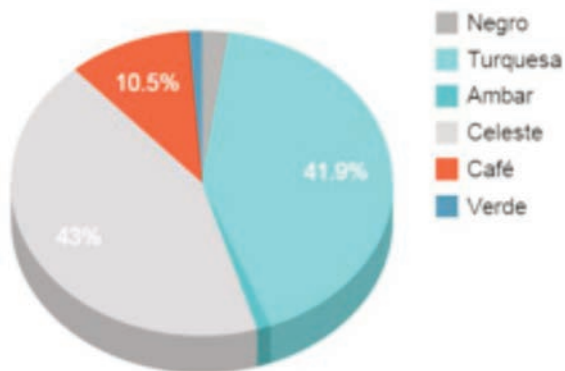
Fuente: MARTIN Y SCHULZ 1996

Tabla 4
Tabla color de ojos

1	Miel	5	Gris
2	Negro	6	Café
3	Azul	7	Verde
4	Ámbar	8	Rojo Albino

Fuente: Elaboración Propia

Figura 4
Estándares color de ojos



Fuente: Elaboración Propia

Un 37% de las mujeres encuestadas identificó que el color celeste representa un estándar de belleza referente al color de ojos, otro 36% se inclinó por el color turquesa. Un 94% de las jóvenes encuestadas no considera que su color de ojos coincida con el color de ojos estándar de belleza, y un 83% de las mujeres desearía tener otro color de ojos.

3.1.4 Ideal de contextura corporal

A aquellas jóvenes participantes se pidió identificar cuál es la figura corporal que les gustaría tener, para ello se mostró el cuadro que presenta la figura de nueve mujeres con distinto volumen corporal. Este método de evaluación fue adaptado de Stunkard y Stellard, método que presenta siluetas femeninas que van siendo progresivamente más robustas, con finalidad de estudiar la autopercepción de la imagen corporal. (SANCHEZ, GONZALES y MARRODAN: 2012).

Figura 5
Estándar de cuerpo ideal



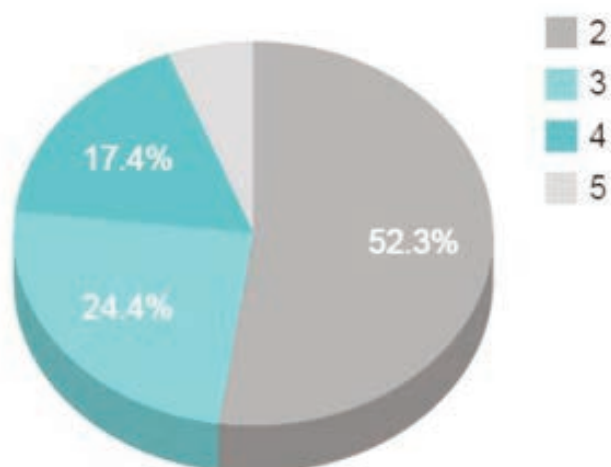
Fuente: STUNKARD Y STELLARD 1990

Tabla 5
Tabla de índice de masa corporal (IMC)

IMC	Peso
Menor a 18,49	Bajo peso
18,50 a 24,9	Peso normal
25 a 29,9	Sobrepeso
30 a 34,9	Obesidad grado I
35 a 39,9	Obesidad grado II
Igual o mayor a 40	Obesidad grado III

Fuente: Elaboración propia

Figura 6
Estándar cuerpo ideal



Fuente: Elaboración Propia

El 45% de las mujeres encuestadas respondieron que consideran que el estándar de cuerpo ideal corresponde a la imagen #2 que corresponde a un IMC de 19, muy cerca a ser considerado bajo peso, sin embargo considerado todavía como un peso normal. Otro 21% de las jóvenes identificó la imagen #3 como un cuerpo ideal, esta imagen representa un IMC de 21, considerado también como un peso normal.

Un 89% de las mujeres encuestadas considera que su cuerpo no representa al estándar de cuerpo ideal escogido individualmente, es decir, no consideran representar el estándar.

Así mismo, el 76% de las jóvenes respondió no estar conforme con el aspecto de su cuerpo y un 55% de las mujeres desearon ser más delgadas.

3.1.5 Estándar de cabellera

Se pidió a las jóvenes participantes de la encuesta que identificaran el tono de cabello que consideran representa mejor el estándar de belleza en la sociedad. Así mismo se pidió que identificaran el tono de cabello que más les gusta y desearían tener, y finalmente se solicitó que identificaran su tono de cabello. Para llevar a cabo esta parte de la investigación se utilizó la escala internacional de colores "La escala de

tonos es la que contiene los colores naturales del cabello ordenados desde el color más oscuro (negro) al más claro (rubio platino)" (ALCALDE 2002:137).

Tabla 6
Clasificación de color de cabello natural basado en la escala internacional del color

1. Negro
2. Oscuro o moreno
3. Castaño oscuro
4. Castaño
5. Castaño claro
6. Rubio oscuro
7. Rubio
8. Rubio claro
9. Rubio muy claro
10. Platino

Fuente: ALCALDE 2002

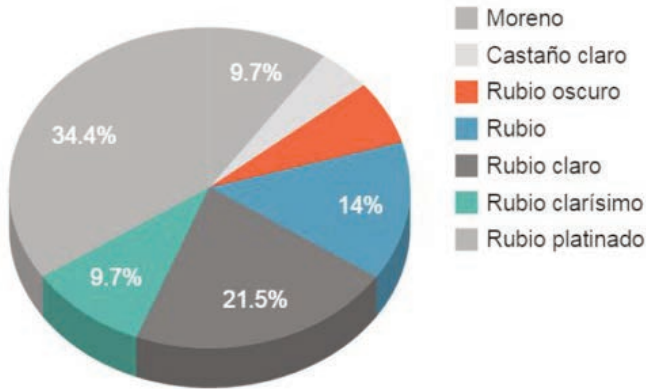
Figura 7
Clasificación de color de cabello natural basado en la escala internacional del color



Fuente: ALCALDE 2002

Figura 8

Estándares de color de cabello



Fuente: Elaboración Propia

Un 32% de las mujeres respondieron que el rubio platinado corresponde al estándar de belleza en cuanto al tono de cabello. Un 20% de las jóvenes identificaron que el tono rubio claro corresponde al estándar.

Por otro lado, un 94% de las mujeres consideraron que su tono de cabello no corresponde al tono que considera un estándar de belleza y un 73% de las jóvenes respondieron que no se encuentran conformes con su color de cabello.

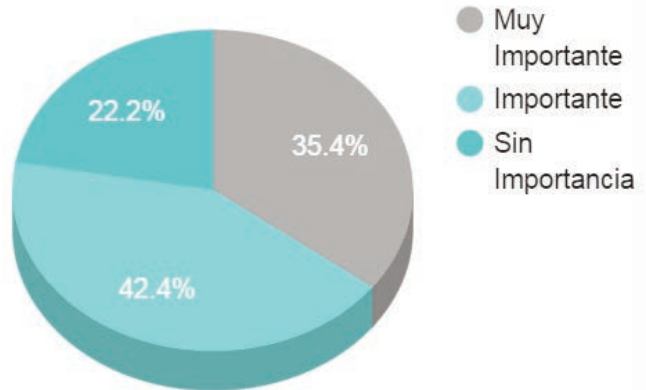
3.2 Estándares de belleza y manifestación de la anorexia

3.2.1 Éxito y belleza

Los patrones socioculturales nos llevan a pensar que la manera como lucimos definen nuestros éxitos en la vida cotidiana, mientras más hermosas somos, mayor logros conseguiremos. La investigación trató de comprender como se sienten las mujeres respecto a esto, así como conocer su punto de vista.

3.2.1.1 Éxito en el ámbito social

Figura 9
Éxito social y belleza



Fuente: Elaboración Propia

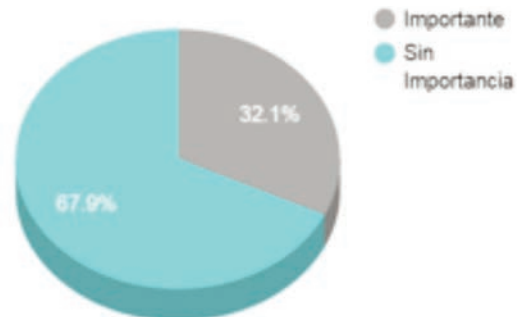
Se encontró que un 43% de las mujeres considera la relación éxito social y belleza como un factor importante.

Bajo la premisa de que belleza influye en el éxito social, se identificó el permanente deseo de estas jóvenes de alcanzar construir una identidad importante que resalte en la sociedad. El deseo de pertenecer a un grupo social reconocido, que pueda brindar estatus y reconocimiento social es importante casi para todas las mujeres.

Si dividimos los resultados según la nacionalidad de las mujeres encuestadas, se encontró que un el 52% de las mujeres panameñas considera la belleza importante para el éxito social, un 53% en el caso de las mujeres colombianas y un 45% de mujeres venezolanas.

3.2.1.2 Éxito en el ámbito económico

Figura 10
Éxito económico y belleza



Fuente: Elaboración Propia

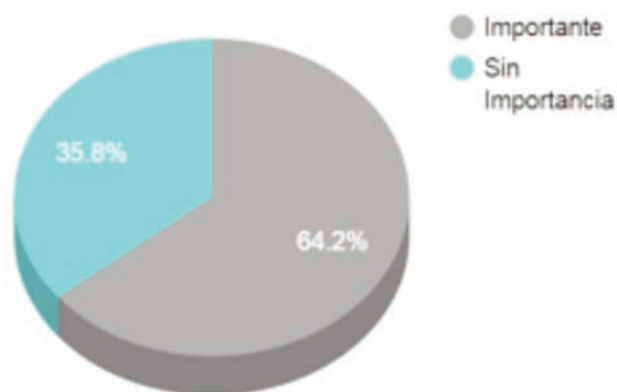
La encuesta reveló que el 57% de las mujeres respondieron no atribuirle importancia a la belleza respecto al éxito económico. *“La belleza no determina el éxito económico pro si influye, se dice que el 60% de lo que proyectamos es nuestro físico, sin embargo, si una persona es preparada puede conseguir lo que sea”*. (Entrevista a Geraldine, 15/02/2014).

Un 57% de las jóvenes panameñas señalaron no considerar importante este aspecto, un 47% las jóvenes colombianas y un 35% en el caso de las venezolanas.

3.2.1.3 Éxito en el ámbito sentimental

Figura 11

Éxito sentimental y belleza



Fuente: Elaboración Propia

Según los resultados obtenidos un 47% de las mujeres encuestadas están de acuerdo que la belleza cumple un rol muy importante ante el éxito amoroso.

A través de las encuestas se determinó que muchas mujeres consideran este aspecto como importante. Se evidenciaron varios motivos, sin embargo los más importantes se relacionan a la mayor posibilidad de encontrar una pareja cuando la mujer luce mejor. *“Para las mujeres lindas es más fácil conseguir un novio, también deshacerse de uno porque es más fácil conseguir un novio mejor”*. (Entrevista a Natalia, 20/02/14)

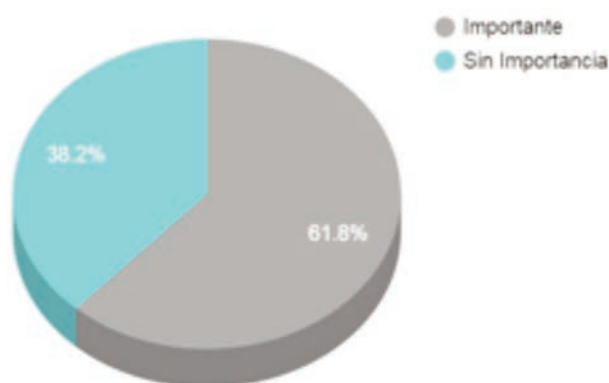
Las mujeres panameñas que participaron de la encuesta, respondieron en un 48% considerar este aspecto como muy importante, un 33% en el caso de mujeres colombianas, y un 50% en el caso de mujeres venezolanas.

3.2 2 Autoestima y delgadez

Si bien no todas las mujeres pueden llegar a desarrollar trastornos alimenticios, un gran porcentaje es más vulnerable debido a factores psicológicos. Estos factores se relacionan con la autoestima y el papel importante que cumplen a la hora de generar confianza en una mujer. A mayor autoestima, la mujer tiende a ser más resistente a aquellas amenazas inconscientes presentes en la sociedad.

Figura 12

Autoestima y delgadez

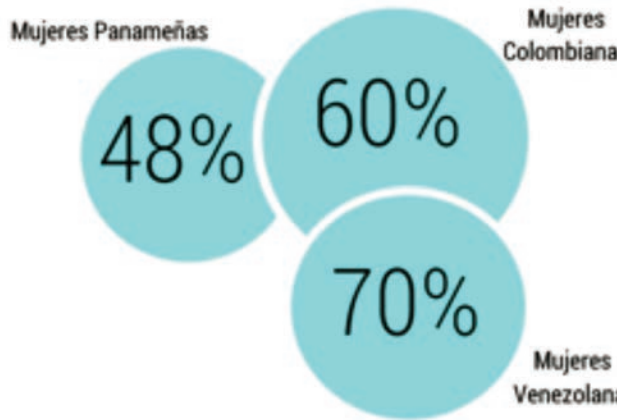


Fuente: Elaboración Propia

Un 42 % de las mujeres encuestadas consideran que la delgadez juega un papel importante en la autoestima. Se considera éste aspecto como un factor muy riesgoso para las mujeres ya que la manifestación de trastornos alimenticio puede llegar a sostenerse en una autoestima que se basa en un aspecto inalcanzable, una vez que uno se inmerge en la enfermedad.

Así mismo, un 33% de las mujeres panameñas encuestadas considera que la delgadez es importante para la autoestima. En el caso de las mujeres colombianas representó un 53% y un 60% en el caso de mujeres venezolanas.

Figura 13
Autoestima y delgadez por nacionalidad



Fuente: Elaboración Propia

3.2.3 Pérdida de peso y belleza

A través de esta pregunta se pretendió la postura acerca de cuanto las mujeres indirectamente desean ser delgadas, ya que la belleza es una búsqueda por la mayoría de las mujeres, y al aceptar que la delgadez es sinónimo, estarían de cierta manera confirmando su búsqueda e importancia.

Un 56% de las participantes relacionan la belleza con la delgadez. Las entrevistas realizadas y los grupos focales pudieron revelar que son muchas las mujeres que se sienten muy seguras de sí mismas dependiendo de cómo lucen por el exterior. Algunas de ellas reconocieron tener algunas inseguridades personales debido a que no se sienten muy bonitas.

Si bien se pudo determinar el rol fundamental que significa aspectos como la delgadez en la construcción de la identidad y seguridad personal, se pudo identificar de manera más relevante y profunda en el discurso de algunas muchachas que se enfrentaron con la anorexia. *“Algún día me gustaría decir que no me importa cómo me veo, por el momento ya no estoy obsesionada con eso pero todavía me importa mucho, no quiero ser gorda, creo que solo la idea despierta todos los miedos que logre controlar con los años.”*. (Entrevista a Fabiola, 20/11/13)

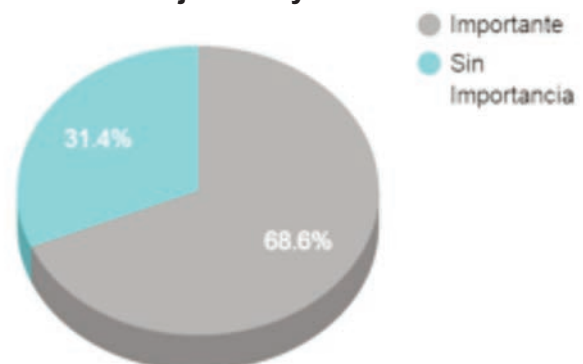
El 48% de las mujeres panameñas encuestadas identificaron que la delgadez es sinónimo de belleza, un 60% en el caso de jóvenes colombianas, y un 70% de mujeres venezolanas.

Los resultados encontrados señalan que las mujeres de 22 a 25 años fueron las que respondieron con mayor frecuencia que consideran que la delgadez es sinónimo de belleza.

3.2.4 Ejercicio y belleza

Un 68.6 % de las mujeres participantes consideran el ejercicio muy importante para conseguir lucir delgada.

Figura 14
Ejercicio y belleza



Fuente: Elaboración Propia

Se consideró importante en la investigación el identificar si el interés de las mujeres en llevar a cabo actividades físicas surge a partir de un deseo de salud y bienestar, o simplemente un factor estético.

En cuanto a las mujeres Panameñas que participaron de la encuesta, un 36% consideró muy importante el ejercicio ante la búsqueda de delgadez y belleza, un 63% de jóvenes colombianas y 60% de jóvenes venezolanas.

Se pudo constatar que la mayoría de las muchachas anoréxicas que colaboraron en la investigación manifestaron su trastorno alimenticio a partir de una actitud obsesiva en relación a la actividad física *“Empecé a hacer ejercicio porque quería lucir mejor, solo quería verme mejor, me fui obsesionando con esto cada vez que iba perdiendo peso”*. (Entrevista Fabiola, 20/11/13).

3.2.5 Dieta y belleza

Se pretendió comprender cuan involucradas están las mujeres con las dietas con la finalidad de mantener una buena figura, así tanto como para reducir de peso. Se pudo constatar a través de la encuesta que un 72% de las mujeres que participaron de la investigación alguna vez han realizado una dieta.

Figura 15
Dieta y belleza

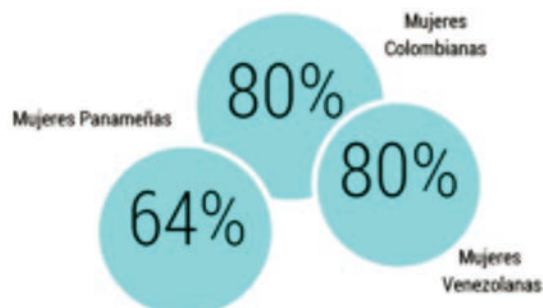


Fuente: Elaboración Propia

Esta cifra es alarmante debido a que muchas veces las causas que impulsan a las mujeres a realizar una dieta no son precisamente relacionadas a bienestar y salud, siendo usualmente relacionadas con mayor frecuencia al deseo de reducir de peso y de tallas, convirtiendo este aspecto como peligroso entre aquellas jóvenes que pueden desarrollar debido a ello conductas anoréxicas. *"Hice muchísimas dietas en el pasado, ahora no las llamo dietas, las llamo vida saludable, siempre como sano, elimine el azúcar, las frituras, las cosas que engordan, y creo que podría decirse que estoy a dieta de por vida"*. (Entrevista a Micaela, 24/05/14)

Un 64% de las mujeres panameñas que participaron alguna vez realizaron una dieta, y un 80% de jóvenes venezolanas tanto como colombianas.

Figura 16
Dieta y belleza – Resultado por nacionalidad



Fuente: Elaboración Propia

Un 38% de las jóvenes que afirmaron realizar dietas señalaron que realizan esta práctica con frecuencia, y tan solo un 18% de las mujeres revelaron haber acudido visitar un nutricionista para recibir una dieta acorde a su necesidad.

Se encontró a partir de las entrevistas realizadas que aquellas muchachas que habían padecido trastornos alimenticios tuvieron que acudir a un experto en nutrición en todos los casos, esto se debe al grado de desnutrición que presentaban.

3.2.6 Anorexia Restrictiva

Otro factor que puede llegar a ser determinante en la manifestación de anorexia está relacionado al ayuno y al régimen alimenticio de alta restricción de alimentos a la que se someten hoy en día mujeres jóvenes. Es debido a ello que se aspiró conocer el índice de mujeres que consideran que el ayuno es una manera eficaz para reducir peso. Se comprende ayuno como largo periodo de tiempo sin ingerir alimentos, aspecto muy común en este tipo de trastorno alimenticio.

Los resultados encontrados señalan que un 38% de las mujeres encuestadas se han sometido a un ayuno con la finalidad de reducir de peso alguna vez en la vida.

Figura 17
Ayuno



Fuente: Elaboración Propia

El problema de esta conducta se centra principalmente en el daño que se le ocasiona al organismo cuando esta práctica es llevada a cabo con frecuencia. Los largos periodos de ayuno están relacionados a la anorexia como un acto de rebelión donde el individuo opta por controlar la ingesta de sus alimentos buscando esta aceptación social, llevando sus conductas al límite.

Jóvenes con historial de anorexia señalaron que a partir del control de su alimentación les permitía sentir una sensación de que podían controlar algo en su vida. *“Sentía que podía manejar la situación, pasar todo el día sin comer ya no era un problema para mí, es más me sentía orgullosa porque yo sí podía hacerlo, sentía que en ese sentido sí estaba siendo exitosa”*. (Entrevista a Natalia, 24/11/14)

Estas jóvenes que pasaban largos periodos de tiempo sin comer, quizás como una protesta inconsciente acerca del sistema social y las presiones en los discursos cotidianos, llevaron a que la situación se vaya a un extremo. *“Dejar de comer me causó muchos problemas, mi alimentación era tan pobre que me hice mucho daño, ha pasado un tiempo y sigo pagando las consecuencias de estas acciones”*. (Entrevista a Fabiola, 20/11/13)

Los resultados encontrados indican que un 32% de las mujeres panameñas encuestadas alguna vez realizaron un ayuno con la finalidad de reducir de peso, un 43% en el caso de las jóvenes colombianas, y un 45% en jóvenes venezolanas.

3.2.7 Anorexia Purgativa

Se indagó la postura de las jóvenes que participaron en la investigación en relación a

una práctica muy frecuente en aquellas conductas anoréxicas de la enfermedad como es la práctica relacionada a vómitos después de ingesta de alimentos.

Si bien la conducta purgativa está presente en un cuadro anoréxico, esta práctica puede ser frecuente en jóvenes que no son diagnosticadas con la enfermedad por no presentar una mayor cantidad de síntomas relacionados con el trastorno alimenticio en sí.

Un 17% de las jóvenes que participaron en la encuesta admitió alguna vez haberse inducido el vómito con una finalidad de reducir de peso, o no asimilar calorías ingeridas.

Figura 18
Vómitos inducidos



Fuente: Elaboración Propia

La postura de algunas jóvenes anoréxicas entrevistadas da una mayor perspectiva de la razón porque consideran esta práctica efectiva aun conociendo las consecuencias de esta práctica. *“Una vez que empiezas a hacerlo, no puedes dejarlo, no porque sea agradable, si no que causa mucha tranquilidad después de comer”*. (Entrevista a Paola, 19/04/14)

Las jóvenes pudieron detallar que la fase purgativa de su enfermedad se centró en expulsar de su organismo todo alimento que ingerían. Esta práctica se fue convirtiendo habitual, a tal nivel que se convirtió en esencia para la tranquilidad de las jóvenes. Estas jóvenes desarrollaron una conducta obsesiva respecto a la conducta purgativa siendo un aspecto que dejó rápidamente a ser controlado por ellas mismas. *“Vomitaba absolutamente todo lo que comía, sin importar donde estaba, si comía lo vomitaba y ya.”*. (Entrevista a Fabiola, 20/11/13)

Se determinó que un 75% de las mujeres que habían afirmado haberse inducido el vómito con la finalidad de reducir de peso lo hace ocasionalmente, es decir en situaciones extremas y no recurrentes, sin embargo un 25% afirmó recurrir a esta práctica con frecuencia.

3.3 Prácticas y creencias (*habitus*) y *anorexia*

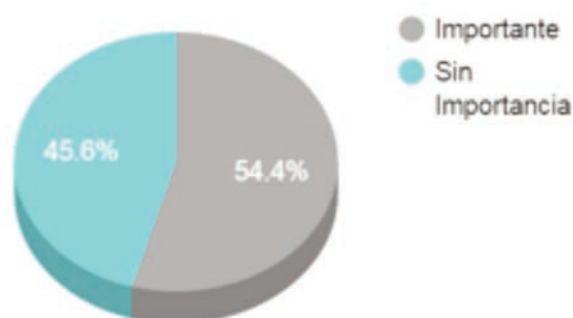
Analizando los trastornos de alimentación desde una perspectiva donde los estándares de belleza son impuestos en nuestra sociedad, surge la necesidad de comprender cuales son los *habitus* es decir las prácticas cotidianas que nos conducen a adoptar ciertos comportamientos respecto a esto de manera inconsciente.

A diario desarrollamos una serie de conductas que consideramos habituales y normales en nuestro comportamiento, sin embargo estas provienen de un *habitus* inculcado de manera social de una manera casi desapercibida, pero que de manera inconsciente determina nuestras conductas y nuestro desenvolvimiento en nuestros distintos espacios sociales.

Las mujeres a lo largo del tiempo han sido víctimas de estas prácticas cotidianas, quienes han definido como deben ser sus propias características y actitudes, definiendo de esta manera, el como una mujer debe vestirse, comportarse, comer, y cuáles son los roles que debe desempeñar en la sociedad.

Entre los resultados más destacados se encontró que un 43% de las mujeres consideran muy importante su aspecto físico en el desempeño de sus actividades cotidianas y a través de las entrevistas pudimos profundizar más acerca de este aspecto.

Figura 19
Importancia al aspecto físico

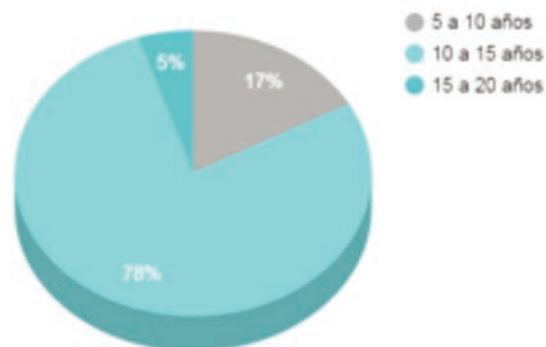


Fuente: Elaboración Propia

En cuanto a los resultados obtenidos en la investigación un 50% de las mujeres panameñas que participaron de la encuesta respondieron considerando como muy importante su aspecto físico en su vida cotidiana, un 43% en el caso de las jóvenes colombianas y un 25% en el caso de jóvenes venezolanas.

Así mismo, los resultados encontrados indican que son las mujeres comprendidas entre los 18 y 21 años quienes tienden a considerar su aspecto físico, vestimenta, maquillaje en el desarrollo de su vida cotidiana. Un 17% de las mujeres entrevistadas respondieron que comenzaron a sentir interés por su aspecto físico desde los 5 a los 10 años

Figura 20
Inicio de interés por aspecto físico



Fuente: Elaboración Propia

3.3.2 Aspectos de belleza

3.3.2.1 Maquillaje

Se identificó que las mujeres le dan un espacio importante de sus mañanas para maquillarse así como algún espacio más reducido el resto del día para los retoques faciales necesarios. Se encontró que maquillarse no es de agrado de todas las mujeres, sin embargo algunas sienten presión de hacerlo y de esta manera no resultar ser mal vistas socialmente. Así mismo, se identificó que algunas mujeres adoptan el maquillaje para cubrir sus imperfecciones, es decir como utilizando una máscara, que les otorga mayor seguridad.

3.3.2.2 Vestimenta

Se encontró que la vestimenta es un factor esencial que ayuda a proyectar a la persona en su entorno social, tal y como ésta quiere ser percibida. Existen varios estereotipos femeninos que van marcando un patrón relacionado a cómo debe lucir una mujer de determinada edad. Estos parámetros forman parte del habitus y son adoptados de manera inconsciente por parte de mujeres diversas edades.

Se encontró que la mayoría de las mujeres eligen rigurosamente su vestimenta dependiendo del espacio donde vayan a desarrollar sus actividades cotidianas, siendo la combinación del vestuario un aspecto también fundamental. . *“La ropa en Panamá en accesible uno puede armar un armario variado y a la moda, prendas que sean lindas y también accesorios para combinar”* (Daniela, 15/02/14)

3.3.2.3 Peinados

El peinado también es parte de un proceso de transformación cotidiano importante. Se identificó que aquellas jóvenes venezolanas y colombianas le atribuyen un considerable tiempo al arreglo de su cabello a diario, y más aún en ocasiones sociales consideradas especiales. En el caso de las mujeres Panameñas, muchas de ellas tienden a tener el cabello ondulado, sin embargo socialmente gusta más el cabello lacio.

3.3.1.4 Moda

La moda también es un factor importante para las mujeres y hay ciertas prácticas sociales relacionadas a este aspecto. La moda es un patrón fundamental para lograr distinción social, forma parte del habitus femenino accionar en busca de ello. La moda más selecta es aquella que brinda mayor status en la sociedad, por ende, mayor aceptación. Conseguir vestimenta y accesorios de reconocidas marcas no está al alcance de todas las mujeres en Panamá, debido a ello, a través de imitaciones las clases sociales más bajas pretenden alcanzar ese mismo status, o al menos intentarlo.

La mayoría de las mujeres mencionaron sentir una atracción por prendas de vestir de marca, señalando que estas tienen mayor durabilidad y resaltan dentro de sus grupos sociales. Algunas muchachas están acostumbradas a comprar vestimenta de marca, sin embargo algunas hacen un gran esfuerzo o buscan prendas de imitación. *“Mientras pueda hacerlo, trato de comprar ropa fina, se ve mejor, y hace que resaltes un poco”*. (Entrevista a María Carla, 21/04/14)

3.3.3 Roles cotidianos

Se pretendió conocer en qué se basa la rutina diaria de las mujeres que participaron de la investigación y se encontró que las actividades de estas mujeres están ligadas a un habitus que caracteriza los roles femeninos. La mayoría de estas mujeres después de realizar sus actividades laborales o de estudio, tienen una productiva participación en casa relacionada a estos roles. Aquellas mujeres que están casadas además de trabajar, se ocupan de los quehaceres domésticos, como lavar la ropa, planchar, cocinar, y dedicar tiempo a atender a sus esposos. En el caso de las mujeres que no están casadas, deben ayudar en sus hogares a realizar estas actividades que normalmente se relaciona con las mujeres.

Aquellas mujeres que son madres deben cumplir este rol importante muchas veces sin la ayuda de sus parejas, de esta manera se puede decir que el trabajo de la mujer no acaba en sus oficinas, sino que hay una serie

de actividades que se desarrollan por ellas, ya que estas son atribuidas como femeninas.

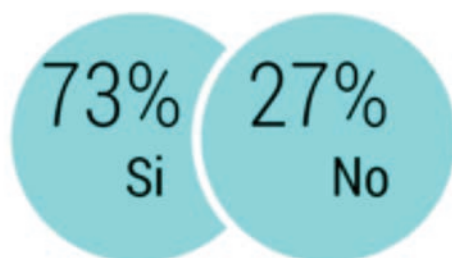
3.3.4 Alimentación

La investigación también se centró en comprender cuál es el hábito de aquellas mujeres respecto a prácticas relacionadas con la alimentación.

Un 73% de las mujeres encuestadas señalaron tener preferencia por alimentos y productos bajos en grasas a la hora de realizar una compra.

Figura 21

Consumo de productos bajos en grasas



Fuente: Elaboración Propia

Fueron las mujeres venezolanas las que con un 80% son aquellas que tienden más a preferir los productos bajos en grasas. Seguido las mujeres colombianas con un 77% optan por un producto bajo en grasa a realizar una compra, y finalmente las mujeres panameñas, con un 62%.

Figura 22

Consumo de productos bajos en grasas - Nacionalidad



Fuente: Elaboración Propia

Son las mujeres de edades comprendidas entre edades de 22 a 25 años que optan por comprar un alimento o producto bajo en grasa con un 80%.

3.4 Violencia Simbólica y anorexia

En esta parte de la investigación se pretendió comprender cuál es el papel que juega la violencia simbólica en el desarrollo de conductas anoréxicas. Se pretendió investigar cuál es la realidad a la que se enfrentan estas jóvenes respecto a situaciones de presión y rechazo en diferentes espacios sociales tales como la familia, la escuela, grupo de amigos o en su relación de pareja, considerando que estos son los espacios sociales con los que más tiempo se puede interactuar cotidianamente.

De igual manera, se consideró importante conocer respecto a la inconformidad con la imagen corporal que puede existir en algunas jóvenes y que también estaría relacionada con violencia simbólica ejercida por el entorno.

3.4.1 Presión es grupos sociales

Se consideró que la presión puede ser un elemento relacionado a la violencia simbólica a las que pueden estar expuestas las jóvenes hoy en día, para ello se tomó en cuenta la presión que se puede ejercer en la familia, los grupos de amigos, la escuela y la relación de pareja relacionada a la imagen corporal.

3.4.1.1 Presión en la familia

Un 53% de las mujeres afirmaron haber sentido alguna vez presión en la familia.

Figura 23

Presión en la familia



Fuente: Elaboración Propia

Se observó que algunos hogares se ejercen violencia simbólica cuando muchos padres presionan a sus hijas a cumplir con determinados estándares sociales. Se encontró que en la mayoría de los casos son las figuras maternas quienes ejercen mayormente esta presión en el hogar.

Los resultados encontrados indican que un 44% de las jóvenes panameñas respondieron que alguna vez sintieron presión dentro de la familia para cumplir con un peso ideal, un 57% en el caso de mujeres colombianas y finalmente un 55% de jóvenes venezolanas.

Un 46% de las jóvenes encuestadas comprendidas entre los 14 y 17 años respondieron haber sentido presión en la familia por cumplir con un peso ideal, un 47% en el caso de las jóvenes de 18 a 21 años, y finalmente un 63% de las jóvenes en 22 y 25 años.

3.4.1.2 Presión en la escuela y grupo de amigos

Los distintos grupos sociales pueden ser espacios donde se genere violencia simbólica, es debido a ello que se consultó a los jóvenes que participaron de la encuesta si es que alguna vez habían sentido presión en la escuela o grupo de amigos por no cumplir con determinado peso ideal.

Un 71% de jóvenes encuestadas alguna vez ha sentido esta presión en estos espacios sociales. Algunas jóvenes afirmaron sentir presión de mantener una buena figura en la escuela y algunas confesaron haber sido blanco de burlas alguna vez relacionado a su peso.

Figura 24

Presión en la escuela o grupo de amigos



Fuente: Elaboración Propia

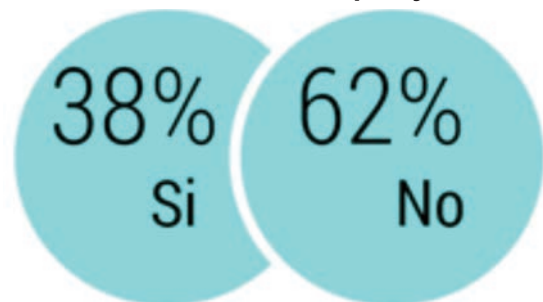
Las críticas y burlas que se pueden generar en estos espacios pueden significar el inicio de una inconformidad con una misma, y en el peor de los casos el desarrollo de un trastorno alimenticio. *“De niña estuve en televisión en ballet y modelaje y todo eso me encantaba , pero cuando engorde ya no me escogían por mi cuerpo, ya nunca más volví a tener oportunidades, entonces hice todo lo posible para adelgazar”*. (Micaela, 04/04/14), fueron palabras de una joven que padeció anorexia.

Un 70% de las jóvenes panameñas que participaron de la encuesta confirmó haber sentido presión por tener un cuerpo delgado en sus escuelas o grupos de amigos. En el caso de las jóvenes colombianas un 54% y en un 73% de jóvenes venezolanas.

De la misma manera, un 64% de las jóvenes que afirmaron sentir presión en las escuelas están comprendidas entre una edad de 14 a 17 años, un 71 % en el caso de las jóvenes de 18 a 21 años, y finalmente un 76% de las jóvenes que corresponden a la edad de 22 a 25 años.

3.4.1.3 Presión en la pareja

Figura 25
Presión en la pareja



Fuente: Elaboración Propia

Un 38% de las mujeres encuestadas sintieron alguna vez presión por parte de la pareja en relación a no cumplir con el peso ideal.

Algunas jóvenes entrevistadas señalaron recibir críticas a veces constructivas en relación a su peso, sin embargo algunas confesaron que a veces se sienten agobiadas por esta clase de comentarios, y algunas consideran que no les dan la suficiente importancia. *“A veces si me molesta que me compare con las demás personas, a veces me insinúa para que haga ejercicios o dieta, y sí, me duele porque no me gusta que me digan que hacer o cómo lucir”*. (Natalia, 24/04/14)

Así mismo, un 42% de las jóvenes panameñas que participaron de la encuesta, sintieron alguna vez presión por sus parejas. En el caso de las mujeres colombianas un 23% dio una respuesta afirmativa, y finalmente un 40% en el caso de las mujeres venezolanas.

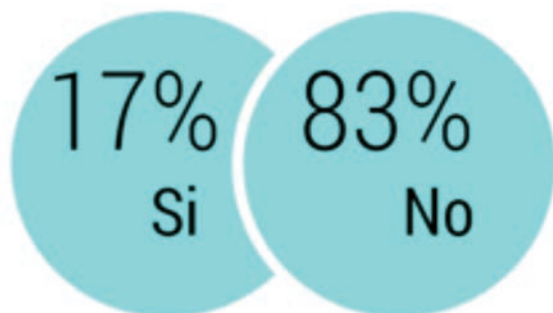
Según los resultados encontrados por edad de las participantes, se puede decir que las jóvenes que están comprendidas entre 14 y 17 años, y aquellas de 22 y 25 años fueron las que respondieron con mayor frecuencia haber sentido presión por sus parejas al no cumplir con un peso ideal.

3.4.2 Rechazo en grupos sociales

3.4.2.1 Rechazo en la familia

El 17% de las mujeres encuestadas afirmaron haber sentido rechazo en la familia en relación a su peso.

Figura 26
Rechazo de la familia



Fuente: Elaboración Propia

En el caso de aquellas jóvenes que padecieron anorexia, a través de las entrevistas

mencionaron que el rechazo que sintieron en sus hogares fue determinante en el desarrollo de su enfermedad y la caída de su autoestima. En el caso de Paola, relató que sintió rechazo de su familia cuando tuvo sobrepeso, sin embargo, una vez que desarrolló anorexia y tuvo un cuerpo extremadamente delgado, también sintió rechazo en su familia, sintiendo muchas veces que se avergonzaban de ella en público. *“Yo no me veía bien estaba muy delgada y sentía que ellos se incomodaban de eso en público”*. (Entrevista a Paola Ríos, 19/04/14)

El 16% de las mujeres panameñas que participaron en la investigación sintieron alguna vez rechazo en sus familias. De la misma manera, un 20% de las mujeres colombianas y un 15% de mujeres venezolanas respondieron sentirse de la misma manera.

3.4.2.2 Rechazo en la escuela y grupo de amigos

La escuela y grupos de amistades pueden ser espacios sociales muy influyentes para cada uno de los individuos, es debido a ello que surge la necesidad de indagar si es que en estos espacios alguna vez alguna de estas mujeres que participaron en la investigación había sentido rechazo.

Los resultados relacionados a la investigación cuantitativa indicaron que el 33% de las jóvenes encuestadas sintieron alguna vez rechazo relacionado a su peso en estos espacios.

Figura 27

Rechazo en la escuela o grupo de amigos



Fuente: Elaboración Propia

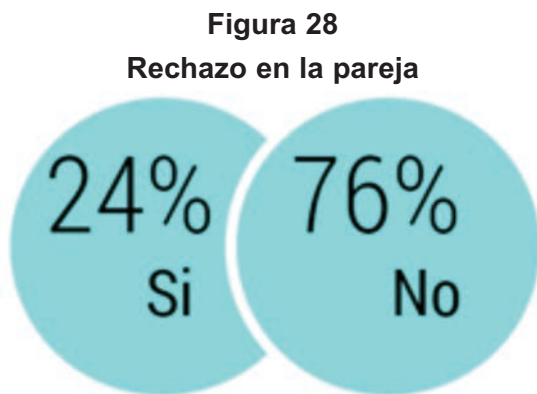
Algunas de las muchachas con las que se conversó comentaron nunca haber sentido directamente un rechazo, pero si afirmaron en ocasiones ser víctimas de bromas o de burlas. Algunas otras muchachas si afirmaron haberse sentido rechazadas alguna vez en sus escuelas o grupos de amigos por razones que principalmente se relacionan a su apariencia o su peso.

Un 36% de jóvenes panameñas que participaron de la encuesta sintieron alguna vez rechazo en la escuela o grupo de amigos. Por otro lado, es un 25% de muchachas y 40% de las mujeres venezolanas señalaron sentirse de la misma manera.

Así mismo, un 48% de las jóvenes que respondieron afirmativamente respecto a si habían sentido rechazo en sus escuelas o grupo de amigos, pertenecen a una edad de 14 a 17 años. Las jóvenes de edades comprendidas entre 18 y 21 años respondieron de la misma manera en un 48% y un 65% en el caso de jóvenes de 22 a 25.

3.4.2.3 Rechazo de la Pareja

Un 24% de las muchachas encuestadas respondió alguna vez haber sentido rechazo de su pareja respecto a su peso.



Fuente: Elaboración Propia

En las entrevistas realizadas se encontraron algunas jóvenes que confesaron haber vivido esta situación. Natalia, señaló que su anterior pareja emitía comentarios negativos acerca de su figura, posteriormente sintió un alejamiento y finalmente él tuvo un mayor interés en otras jóvenes, finalizando así su noviazgo.

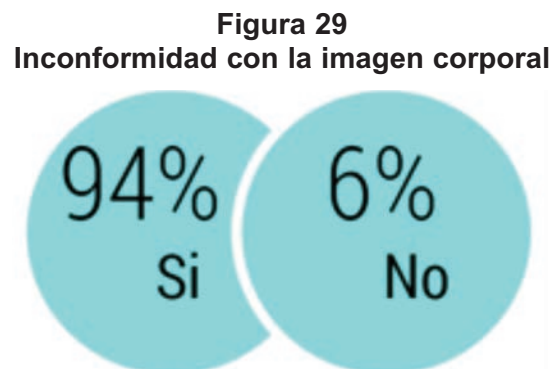
A través de los grupos focales se encontró que las jóvenes consideran que la apariencia puede ser un aspecto importante para algunos hombres, y que pueden ser capaces de rechazar a su pareja si es que esta ha cambiado de aspecto físico. Si bien no se puede generalizar la actitud de todos los hombres, las jóvenes están de acuerdo que estos casos se pueden dar con frecuencia.

Un 24% de las mujeres panameñas que participaron de la investigación, afirmaron haber sentido rechazo por parte de su pareja debido a no tener un peso ideal, un 27% de las mujeres colombianas y 30% de mujeres venezolanas afirmaron haber atravesado por la misma situación.

Un 11% de las jóvenes que afirmaron haber sentido rechazo por parte de su pareja debido a su peso correspondieron a una edad de 14 a 17 años. Un 24% de las jóvenes de 18 a 21 años respondieron de la misma manera y finalmente un 39% de las mujeres entre 22 y 25 años afirmaron haber atravesado la misma situación con sus parejas. Las mujeres más jóvenes fueron aquellas que atravesaron menos por esta situación, esto se puede deber a que al ser menores de edad, no son muchas las que todavía han atravesado por una relación de pareja.

3.4.4 Inconformidad con la imagen corporal como violencia simbólica

Los resultados obtenidos indican que un 94% de las mujeres encuestadas alguna vez se sintieron inconformes con su aspecto físico.



Fuente: Elaboración Propia

Un 94% de mujeres venezolanas respondieron haber sentido inconformidad con su imagen

corporal en algún momento de sus vidas. En el caso de las mujeres colombianas fue un 90%, y un 96% en el caso de las mujeres.

Una de los principales causas de violencia simbólica hacia la mujer se genera partir del auto rechazo e inconformidad personal que se general a través de la frustración que conlleva el no cumplir con ciertos estereotipos sociales. Así manifestaron sentirse las jóvenes entrevistadas para la investigación. Todas ellas mencionaron haber sentido inconformidad con su aspecto físico en algún momento de sus vidas. *“Claro que alguna vez una se siente mal con uno misma, o quisiera verse diferente o cambiar algo de uno misma”*. (Irina, 22/11/13)

Sin embargo, esta autopercepción fue más lejos en el caso de las jóvenes que desarrollaron anorexia. El inicio de una inconformidad personal como resultado de una violencia simbólica genero el desarrollo de conductas relacionadas a la enfermedad, en busca de esa aceptación personal así como la aceptación de los demás. *“No podía aceptarme, no podía verme al espejo, era una tortura, al nivel que tuve que tapar todos los espejos de la casa, cada vez que me veía me causaba ansiedad, me costó mucho aceptarme como soy, no sé si todavía lo logre”*. (Entrevista a Fabiola, 20/13/13)

CONCLUSIONES

La información encontrada a partir de la investigación permitieron llegar a las siguientes conclusiones.

Estándares de belleza

Una mujer de 1. 80 Mts con una tez color mediterráneo, ojos celestes, cabellera rubia platinada y una contextura delgada, es una mujer que representa aquellos ideales de belleza en la sociedad.

Éstas características no corresponden a la realidad de las características físicas de las mujeres presentes en la región de Panamá. Es debido a ello, que se existe una frustración de gran parte de mujeres que sienten que su tipo de belleza no es representativa.

Estándares de belleza y anorexia

Las jóvenes pueden desarrollar conductas anoréxicas como resultado de una serie de acciones que tienen como objetivo cumplir con determinados estándares relacionados al volumen corporal ideal.

La dependencia de la belleza y delgadez en la autoestima pueden ser factores de riesgo para el desarrollo de anorexia. De la misma manera, el desarrollo de actividades físicas y dietas, ayunos y prácticas purgativas con un fin únicamente estético también pueden cumplir un papel importante en la manifestación de este trastorno alimenticio.

Habitus y anorexia

Los habitus de las mujeres pueden ser importantes para el desarrollo de conductas de riesgo relacionadas con trastornos alimenticios. Así mismo, los habitus relacionados al cuidado del aspecto físico como maquillaje, vestimenta, y moda, marcan un patrón de conducta que puede ser importante para el surgimiento de la enfermedad. De igual manera, los roles de la mujer dentro y fuera del hogar son muy marcados y van delimitando también ciertas conductas de riesgo.

Por otro lado, aquellos habitus relacionados con la alimentación de la mujer cumplen un papel importante en el desarrollo de trastornos alimenticios y aún más en estos días donde las dietas bajas en grasas y el consumo de productos light para conservar la silueta están muy de moda.

Violencia simbólica y anorexia

Se encuentra una relación directa entre violencia simbólica que se ejerce dentro de importantes espacios sociales como la familia, el grupo de amigos o escuela y la pareja, con la manifestación de anorexia.

Se puede decir que aquellas jóvenes que son víctimas de presión para cumplir con estos patrones de belleza, tanto como aquellas jóvenes víctimas de rechazo por el mismo motivo, son víctimas de violencia simbólica.

La inconformidad con uno mismo se puede relacionar de igual manera con violencia simbólica, que genera un auto rechazo por considerar que uno no cumple con un perfil de belleza que se espera en la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

- ALCALDE, María Teresa (2002). *Coloración del cabello (I). Conceptos generales*. Dermofarmacia. Barcelona.
- ASOCIACIÓN NACIONAL DE ANOREXIA Y DESORDENES ASOCIADOS (2015). *Estadísticas de trastornos alimenticios*. Estados Unidos.
- ALONSO, Luis Enrique, CRIADO, Enrique Martín y MORENO, J.I 2004 *Pierre Bourdieu la herramienta de los sociólogos*. Fundamentos, España
- BOSCH, Pedro (1949). *Antropología. El origen del hombre. La cultura de los pueblos salvajes. Las razas humanas. Los pueblos de Asia. Los pueblos de Oceanía*. Instituto Gallach de Librería y Ediciones. Barcelona
- BULLEN, Margaret L.; PECHARROMÁN FERRER, Begoña (2005). *Una perspectiva sociocultural de los trastornos alimentarios*.
- CASAL, Jordi, MATEU, Enric (2003). *Tipos de muestreo*. Universidad Autónoma de Barcelona. España.
- CORNEJO, Juan, SANHUEZA, Susan, RIOSECO, Marcelo. *Orientaciones para la elaboración de tesis, seminarios, y paper académicos*. España.
- ESCALANTE, Alicia y OSORIO, Madrid (2004), *Los agentes de la investigación educativa en México. Capitales y Habitus*. México
- GARCÍA REYES, Irene (2003). *La mujer sujeto y objeto de publicidad en televisión*. España. Universidad Complutense de Madrid.
- GARZA MERCADO, Ario (2007) *Manual de técnicas de comunicación para estudiantes de ciencias sociales y humanidades*. Colegio México. México
- GOMEZ, Marcelo (2006). *Introducción a la metodología de investigación científica*. Córdoba. Brujas.
- GUERRERO, Teresa (1996). *Representación escultórica del ojo humano en la cultura mediterránea*. Universidad Complutense de Madrid. España
- LASWEEEL, Harold (1948). *La estructura y la función de la comunicación en la Sociedad*. New Cork Bryson. LA CRÍTICA (2008). <http://www.critica.com.pa/archivo/032399/nac6.html>
- LEON, José Luis (1992). *Persuasión de masas*. Ediciones. Deusto.
- LOPEZ, Josep María, SALLÉS, Neus (2011). *Prevención de la anorexia y bulimia*. Valencia. Nau Libre.
- LOZANO RENDÓN, José Carlos (2007). *Teoría de investigación de la comunicación de masas*. México
- MAGANTO, Carmen (2011). *Factores de riesgo o vulnerabilidad asociados a los trastornos de la conducta alimentaria*. Universidad del país Vasco. España.
- MARGULIS, Mario (2008). *La juventud es más que una palabra. Ensayos sobre cultura y juventud*. Editorial Biblos. Buenos Aires.
- MARTINEZ, José (2006) *Teorías de la comunicación*. Universidad católica Andrés bello. Guyana Venezuela.
- MUÑOZ, Banca (2005). *Cultura y comunicación*. España. Fundamentos.
- RUIZ, Pedro Manuel (2014). *Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria*. Universidad de Zaragoza. España
- SANCHEZ, María, GONZALES, Marisa, MARRODÁN, María Dolores (2012). *Comparación entre el Índice de Masa Corporal autoreferido, auto-percibido y antropométrico en adolescentes madrileños*. Universidad Complutense de Madrid. Madrid.
- SOLARTE, Paula (2003). *Acerca de la violencia simbólica en las relaciones inter genéricas de adolescentes*. *Revista perspectiva*. Universidad del Valle.
- TORO. Josep (1996) *El cuerpo como delito: Anorexia bulimia, cultura y sociedad* Ariel S. A España.

TORO. Josep (2008) *El cuerpo como delito: Anorexia bulimia, cultura y sociedad* Ariel S. A España

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA (1999). *El rigor en la investigación cualitativa*. Barcelona. España.

URIBE MERINO, José Fernando (2007). *Anorexia: Los factores socioculturales de riesgo*. Colombia. Universidad de Antioquia.

VALIENTE, Enrique (2008). *Dime los que comes y te diré*.

ZELAGÁZ SÁNCHEZ, María Luisa. *La anorexia nerviosa como distorsión de la imagen corporal, prevención desde la educación física escolar en la provincia de Jaén.*, España. Universidad de Jaén.

Recepción: 20 de septiembre de 2015.
Aprobación: 20 de octubre de 2015.