

MALESTAR E INSATISFACCIÓN CORPORAL ENTRE
ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN EN MÉRIDA, YUCATÁN:
UNA APROXIMACIÓN DE ESTUDIO MIXTA

BODY DISCOMFORT AND DISSATISFACTION AMONG
NUTRITION STUDENTS IN MERIDA, YUCATAN:
A MIXED-METHODS APPROACH

Lisset del Rosario Cifuentes Miranda,^a Paulina Moguel
Escobedo^a y Andrés Méndez Palacios Macedo^a

^a *Universidad Autónoma de Yucatán, Facultad de Medicina. lissetcfs@gmail.com;
nutriologa.paulinamoguel@gmail.com; amepalma@gmail.com.*

RESUMEN

A través de los años, se ha dado cada vez mayor énfasis a la imagen corporal entre las juventudes, con la construcción de un vínculo artificial entre la estética y la salud. Esta percepción ha sido influenciada por la familia, amigos así como por los medios de comunicación. El presente estudio tiene el objetivo de describir y analizar los elementos que los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición refieren en torno a la insatisfacción y malestar con la imagen corporal. Para ello se efectuó una investigación mixta compuesta por una encuesta en 60 estudiantes de nutrición y un estudio etnográfico donde participaron 6 interlocutores. Se encontró insatisfacción corporal en 17 % y malestar corporal en 75 % de los estudiantes. Los resultados muestran que la preocupación por la imagen corporal empieza en la adolescencia y persiste en la adultez influenciada por comentarios externos, interacciones sociales con la familia y amigos y por los medios de comunicación. Los estereotipos subsisten aun cuando los estudios profesionales generan mayor consciencia en torno a la problemática. La insatisfacción corporal resulta de una compleja interacción entre diversos elementos

relacionados con la familia, la construcción de la imagen durante la juventud y los ideales de belleza entre estudiantes de nutrición.

PALABRAS CLAVE: imagen corporal; percepción; insatisfacción corporal; malestar corporal; estudiantes de nutrición.

ABSTRACT

Over the years, increasing emphasis has been placed on body image among young people, creating an artificial link between aesthetics and health. This perception has been influenced by family, friends, and social media. The objective of this work is to describe and analyze the elements that Nutrition undergraduate students report regarding body image dissatisfaction and discomfort. A mixed-methods study comprised by a survey of 60 nutrition students and an ethnographic study involving six participants was held. Body dissatisfaction was found in 17 % of the students and body discomfort in 75 %. The results show that body image concerns begin in adolescence and persist into adulthood, influenced by external comments, social interactions with family and friends, and by the media. Stereotypes persist even though professional studies generate greater awareness of the issue. Body dissatisfaction results from a complex interaction between various elements related to family, image construction during youth, and beauty ideals among nutrition students.

KEYWORDS: body image; perception; body dissatisfaction; body discomfort; nutrition students.

INTRODUCCIÓN

Desde las perspectivas clínicas en salud, se contempla a la imagen corporal como la resultante de tres niveles de organización: la percepción, o el nivel de precisión con el que se percibe la imagen; la apreciación que se tiene del cuerpo, que incluye los sentimientos y pensamientos que suscita; y la conducta adoptada según lo que se observa y siente (Gómez 2013; Rosen 1990). En este sentido, es una representación mental sobre el tamaño y forma del cuerpo o un procesamiento cognitivo centrado en la somatometría percibida.

La anterior representa una de las definiciones más utilizadas en los trabajos de salud relacionados con la psicología biomédica. Estas aproximaciones tienden a desconocer que la imagen es una construcción compleja, influenciada por condicionantes históricas, culturales, sociales, personales

y biológicas (Banfield y McCabe 2002); también tienden a ser reduccionistas, pues desconocen la relevancia de la corporalidad situada, donde las experiencias de representación y encarnación son el eje de construcción del sentido (Lauretis 1989; Esteban 2013; Krieger 2005; Aisenson 1981). A lo largo de la vida de cualquier ser humano, la percepción interactúa con los significados y nociones sobre la dimensión así como con las funciones y los cambios del cuerpo; al crecer, las personas juegan, conviven y se comparan, y es a través de esta experiencia como se construye una imagen y su cuerpo, desde la trayectoria (Esteban 2013).

Durante la adolescencia, las comparaciones entre las personas se acentúan y pueden ser problemáticas, lo que en muchas ocasiones genera insatisfacción sobre la imagen socializada (Gómez-Peresmitré 1997; Aylwin *et al.* 2016; Cortez *et al.* 2016). Aun cuando los cambios se ralenticen durante la etapa adulta, la insatisfacción corporal puede persistir; existen varios trabajos que confirman que la frecuencia de la insatisfacción es muy similar entre adultos jóvenes, comparados con grupos etarios más jóvenes (Gómez-Peresmitré 1998; Raich *et al.* 1991).

No obstante, la apreciación satisfactoria del cuerpo no es un acontecimiento específico, sino que puede presentarse en momentos distintos cuando las personas se reconocen, se ven y se comparan. En algunas ocasiones persiste el malestar; también puede convertirse en inconformidad. Lo que se vive como ausencia o limitación temporal del bienestar (Salazar y Sempere 2012) en torno a la imagen percibida; tiene una regulación normativa y suele presentarse en una escala progresiva cuyo aumento va del malestar normativo al malestar persistente. Es entonces cuando culmina en insatisfacción corporal (Vázquez *et al.* 2016). El malestar corporal normativo se refiere a cualquier inconformidad hacia algún rasgo de la apariencia física que no afecta la vida cotidiana del individuo; la insatisfacción corporal, por su parte, se caracteriza por la presencia de juicios valorativos sobre el cuerpo que no coinciden con las características reales (Vázquez *et al.* 2016).

La construcción sociocultural sobre el ideal de belleza se mantiene y evoluciona, en gran medida, a propósito de la reproducción constante de sus elementos a través de la comunicación. Las valoraciones positivas sobre los cuerpos delgados y estereotipados se transmiten entre las personas tanto por los mensajes verbales como a través de la difusión en medios de comunicación masiva, y la respuesta a toda esta información es la pro-

pia satisfacción o insatisfacción corporal entre los sujetos sociales (Cash 1990; Fornés-Vives 2003).

El cuerpo está atravesado por los constructos sociales de salud, juventud y atractivo sexual; el malestar y la insatisfacción se enraízan en las preocupaciones por no percibir un cuerpo saludable o estético (Aylwin *et al.* 2016; Cortez *et al.* 2016). Los medios de comunicación han contribuido notablemente a difundir estos constructos artificiales de salud y belleza entre la sociedad, lo cual conlleva a la interiorización colectiva. Los ideales reproducidos con mayor frecuencia están diferenciados por género, donde lo femenino es marcadamente delgado y lo masculino es caracterizado por el desarrollo de volumen y tono muscular (Toro 1996).

Los constructos sobre el ideal de belleza ejercen una alta presión sobre todos los miembros de la población; se refuerzan especialmente entre las comunidades, como la familia y los amigos (Cruzat *et al.* 2016), y se derivan en escenarios de exclusión: quienes poseen las características del modelo de belleza tienen razones para valorarse positivamente, mientras que los que se apartan de él suelen desarrollar diversos problemas e incluso ser discriminados (Rosario-Nieves 2009). Estas presiones están presentes también entre personas que identifican el malestar y la insatisfacción corporal desde una perspectiva científica académica, como quienes estudian Ciencias de la Salud y Nutrición, lo cual supone que la influencia de pares y medios es particularmente relevante en la construcción del problema (Cruz-Bojórquez *et al.* 2013; Díaz *et al.* 2019).

El objetivo del estudio fue describir y analizar los elementos que los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición refieren en torno a la insatisfacción y malestar con la imagen corporal. La intención de este proyecto es que puedan ofrecerse pautas para la comprensión sobre la frecuencia del fenómeno en una población que cuenta con los preceptos clave para poder comprender y prevenir la insatisfacción corporal. De igual manera, se pretende comprender la posible influencia en la imagen corporal por parte de la familia, las amistades y los medios de comunicación.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio mixto compuesto por dos componentes: el cuantitativo fue a través de un estudio transversal y relacional y el cualitativo se

desarrolló desde una perspectiva etnográfica. La población estuvo conformada por estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY).

Para conocer las generalidades del contexto, se construyó una muestra por conveniencia de sesenta estudiantes de quinto, sexto y séptimo semestres de entre 18 y 26 años. La investigación se realizó en el periodo agosto-noviembre de 2023. Se empleó el cuestionario de imagen corporal versión corta de 20 reactivos (*Body Shape Questionnaire*, BSQ) (Vázquez *et al.* 2011). Se diseñó una adaptación electrónica basada en la interfaz de Google para recabar la información de cada participante. El análisis de la información se llevó a cabo en la paquetería IBM SPSS Statistics versión 22 (IBM 2013), en donde se revisó cada uno de los componentes del cuestionario, así como la calificación final. Se empleó la prueba estadística ji cuadrado para el análisis bivariado.

El BSQ es un instrumento diseñado para evaluar la insatisfacción con la imagen corporal, en concreto en relación con la forma y el peso del cuerpo; los participantes respondieron en una escala de frecuencia que va de 1 (nunca) a 6 (siempre) y que ha sido validada en población mexicana de características similares (Domínguez *et al.* 2020; Vázquez *et al.* 2011).

Para poder distinguir y evaluar el malestar y la insatisfacción se dividió las preguntas en dos bloques, cada uno de 10 preguntas y de acuerdo con el trabajo de Vázquez y colaboradores (2011). Las preguntas presentan situaciones relacionadas con la percepción del peso y la forma del cuerpo, el miedo a engordar, la necesidad de controlar la alimentación y el ejercicio y la comparación con otras personas. Sin embargo, los reactivos relacionados con insatisfacción abordan la angustia por el aumento de peso, la vergüenza y la evitación de situaciones en las que el cuerpo quede expuesto como mirarse al espejo o usar cierta ropa.

En ambos bloques de preguntas se indagó sobre la preocupación por la apariencia de áreas específicas del cuerpo; como el abdomen, los muslos y el trasero, así como en el impacto emocional que esto tiene en la autoestima, el estado de ánimo y la calidad de vida. Además, considera la sensación de desesperanza y la creencia de que la vida mejoraría con un cuerpo diferente. No obstante, entre las 10 situaciones de insatisfacción, se presentan aquellas que interfieren con la vida cotidiana y presentan pensamientos extremos, como imaginar cortar partes del cuerpo o usar métodos poco saludables para adelgazar.

El componente de malestar se enfoca más en la percepción del cuerpo y la relación con la alimentación y el ejercicio; preguntas como la preocupación por la firmeza del cuerpo, el miedo a engordar, sentirse mejor con el estómago vacío y la necesidad de hacer ejercicio reflejan una preocupación más específica por el control del peso y la apariencia física.

De forma paralela, se registraron observaciones sobre la cotidianidad estudiantil a partir de una guía estructurada. Los registros se utilizaron para construir una muestra de casos teóricos de seis estudiantes, donde el criterio de selección se relacionó con la categoría satisfacción de la imagen y por la posibilidad de que, con base en su experiencia, podrían aportar información clave para profundizar en la comprensión de la categoría analítica. Las personas seleccionadas fueron estudiantes de sexto a octavo semestre de entre 20 y 24 años. Se entrevistó los estudiantes entre los meses de octubre de 2023 y marzo de 2024. El registro de la información fue a partir de grabaciones, mismas que fueron transcritas y analizadas desde una perspectiva narrativa para estructurar la información a partir de las categorías: cuerpo, imagen corporal, socialización de la imagen corporal e ideal de belleza.

Para ambos diseños se solicitó consentimiento informado a todos los participantes; previamente se les informó cómo se trataría la información. En el estudio cualitativo, los nombres que se emplearon son pseudónimos que cubren la identidad de las personas participantes. En el cuadro 1 se presentan las características generales de los interlocutores.

Cuadro 1.
Características generales de las y los interlocutores

Informante	Sexo	Semestre	Edad
<i>Karla</i>	Mujer	Sexto	20 años
<i>Diego</i>	Hombre	Sexto	20 años
<i>Marisol</i>	Mujer	Séptimo	21 años
<i>Gonzalo</i>	Hombre	Séptimo	21 años
<i>Vanesa</i>	Mujer	Octavo	22 años
<i>Héctor</i>	Hombre	Octavo	24 años

RESULTADOS

Cuerpo

Las mujeres describieron su cuerpo acompañado del énfasis en que se encontraba tonificado; remarcaron considerarlo como un cuerpo promedio y señalaron tener extremidades largas.

Pues la verdad es que me gusta, desde chica he hecho mucho ejercicio, entonces, la verdad, es que a mí sí me gusta estar, digamos, como tonificada (Karla, 20 años).

Los hombres respondieron que: uno se percibía delgado; otro, con sobrepeso y el último, con peso común. Sin embargo, destaca lo dicho por Héctor:

Lo describiría como un poquito pasado de peso. Eem, yo creo que tengo un cuerpo, no puedo decir normopeso porque, porque tengo sobrepeso como tal (Héctor, 24 años).

Cabe señalar que, entre las interlocutoras, la noción de cambio fue relevante: todas concuerdan en que en la adolescencia es la etapa en la que comenzaron a percatarse sobre la forma de su cuerpo.

Ya en la adolescencia-adulthood como que le prestas más atención. En la infancia no me importaba tanto mi cuerpo como ahorita, un poquito más (Vanesa, 22 años).

En el caso de los hombres, dos mencionan que la etapa de la adolescencia es cuando empiezan a percatarse de su cuerpo, sin embargo, uno refirió que siempre se ha visto igual.

En la infancia, como que no se percibe tanto la diferencia de tu cuerpo. Yo creo que cuando estás en la adolescencia es cuando te empiezas a fijar más en los cambios que tienes (Héctor, 24 años).

Es probable que se relacionen con la satisfacción corporal los cambios y la importancia que cada quién da sobre ellos. De acuerdo con el cuadro 2, actualmente entre los estudiantes se presentan 60 % de casos de malestar corporal y 17 % de insatisfacción entre las mujeres, siendo

ésta última una condición ausente entre hombres y la primera, en sólo 15 % de ellos.

Cuadro 2.
Malestar e insatisfacción corporal acorde al sexo entre estudiantes
de la Licenciatura en Nutrición, UADY, 2024

<i>Sexo</i>	<i>Malestar</i>		<i>Insatisfacción</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Mujeres</i>	36	60	10	17
<i>Hombres</i>	9	15	0	0
<i>Total</i>	45	75	10	17

De forma narrativa, la insatisfacción es una cuestión velada: cuando se les cuestionó sobre lo que no les gusta de su físico, las mujeres al principio no reconocieron algún disgusto, pero conforme avanzó la entrevista, comenzaron a reconocer algunos elementos.

Mmmm, no. Mi cara no me termina de agradar, pero porque tengo acné, entonces sabes que no lo soporto, pero físicamente, fuera de eso, no (Marisol, 21 años).

Por el momento, bueno, sí, o sea, no que lo odie o algo así, pero sí siento que pudiera cambiar o mejorar la nariz. Me llegaron a hacer comentarios por parte de familiares. Pero no es algo que me avergüence o que no pueda vivir con ella (Vanessa, 22 años).

Resalta que los comentarios familiares incidieron en la valoración que Vanessa hace sobre su nariz. Entre los hombres, las respuestas fueron menos elaboradas y no tardaron en contestar:

que he visto, no sé, de que en el espejo, y digo: “A lo mejor están muy delgados mis brazos”, pero así de que me genera un conflicto, no; nada más es como que lo he pensado (Diego, 20 años).

Sí, mis caderas, como que tengo caderas muy anchas y es lo que no me gusta (Gonzalo, 21 años).

Eem, yo considero que el área abdominal porque sí siento que tengo, pues, bastante prominente el... el abdomen (Héctor, 24 años).

Entre los tres testimonios de los hombres, es consistente la referencia a la falta de relación entre la forma propia y el ideal estético del cuerpo atlético o fuerte; lo anterior guarda una relación importante entre la frecuencia observada de asistencia a las áreas del gimnasio, las que casi siempre son ocupadas por hombres.

Imagen corporal

Al realizarles la pregunta sobre qué significa para ellos la imagen corporal, respondieron que es la manera en la cual se perciben y que en ésta pueden influir la familia y los medios de comunicación.

Es el cómo uno mismo se percibe. Yo creo que, al hablar de imagen corporal, por lo menos para mí es como algo más físico (Karla, 20 años).

La imagen corporal, yo creo que es una... una percepción que tienes de tu físico. En ocasiones la imagen corporal puede estar influenciado [sic] igual por, no, no sé si decir *marketing* o algún aspecto de... de moda. Yo creo que es una percepción, la percepción que tienes de tu cuerpo como tal (Héctor, 24 años).

Para las estudiantes, la imagen corporal influye en su vida, principalmente por lo que las familias o los medios dicen sobre los ideales estéticos.

Yo digo que sí, la verdad. Yo creo que depende mucho, pero creo que, en su mayoría, es que, por ejemplo, la verdad, desde como sociedad, desgraciadamente, muchas veces, si una persona tiene cierta característica, de esa manera la calificamos. Realmente creo que alguna persona va mucho más allá de su físico (Karla, 20 años).

Yo creo que se forma desde chiquitos, pero creo que mucho influye nuestro alrededor y el cómo nuestro alrededor nos haga sentir (Marisol, 21 años).

Al igual que las mujeres, los hombres mencionan que también influyen en su vida:

De cierta manera sí ha influido. Ha influenciado en, como, por ejemplo, las personas han hecho comentarios de que “te ves muy delgado” o de que “te ves desnutrido” y así, sí ha influido en que reciba como este tipo de comentarios, pero, o sea, a mí no me ha causado ningún problema (Diego, 20 años).

Aunque, en algunos casos, fue mucho más puntual la referencia que hicieron los hombres sobre las redes sociales y las modas.

Pues muchas veces se va formando a partir de lo que escuchamos de los demás, porque a veces eso puede influir en cómo inclusive nosotros nos podemos percibir (Diego, 20 años).

el contenido que vemos en ocasiones en las redes sociales, la moda y las tendencias que existen actualmente (Héctor, 24 años).

También se cuestionó acerca de si existe relación entre la imagen corporal y estar saludable. Las mujeres mencionaron que no, pues hay diversidad de cuerpos.

creo que va mucho más allá del aspecto físico, porque, por ejemplo, la salud mental es parte, obviamente, de la salud de una persona. La salud abarca mucho más que sólo la parte física (Karla, 20 años).

No, porque hay diferentes tipos de cuerpo, aunque la sociedad no lo acepte (Vanesa, 22 años).

Por su parte, los hombres brindaron su perspectiva de manera concreta.

No necesariamente, porque el hecho de que tú te veas de cierta manera no significa que en sí vas a estar bien o no de salud (Diego, 20 años).

SOCIALIZACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Cuando se les cuestionó sobre si su familia ha influido en su imagen corporal, algunas mujeres mencionan que sí y que han hecho énfasis en su peso.

Sí, me llegaron a hacer comentarios, así de que: “¡Ay, guau, bajaste de peso!” (Karla, 20 años).

Sí, sí ha influido. Sentí como si no tuviera el control (Vanesa, 22 años).

En el caso de los hombres, uno hizo mención de que su familia sí le ha hecho comentarios, pero que no han influido en él:

Sí he recibido comentarios de mi familia, pero no he tenido una mala influencia en como yo me percibo. Por ejemplo, mucho antes, me decía mi papá de que “estás desnutrido” o de que “te falta comer más”, “estás muy delgado” (Diego, 20 años).

Al preguntarles sobre sus amistades, todas las mujeres mencionan que aquéllas han influido en su imagen corporal, pero de una manera positiva, pues han hecho comentarios en donde las halagan, dos de ellas mencionan que:

O sea, como que me las halagaban [sus piernas], así de que: “¡Ay, qué padre que tengas tus piernas de cierta manera!” (Karla, 20 años).

Los comentarios son como: “¡Ay, te ves muy bien!”, “Me gusta cómo te queda esa ropa” o “Se te nota muy bien la cintura” (Marisol, 21 años).

Por parte de los hombres, han brindado respuestas muy variadas. Uno de ellos menciona que sus amistades no han influido en su imagen corporal, otro menciona que sí, pero de una manera positiva y otro, que de manera negativa.

Pues, de cierta manera, pues puedo decir como que positivamente, porque les he comentado lo que dice mi familia de mi cuerpo y muchos de ellos me han dicho que: “No, pues te ves bien” (Diego, 20 años).

En el caso de las amistades, sí. O sea, justamente hace poco estaba comiendo con un amigo y así como que de broma me dijo de: “¡Ay, por eso estás gordo!” (Gonzalo, 21 años).

En relación con la pregunta sobre la influencia de otras personas, las estudiantes mencionan que les han hecho en varios momentos comentarios de distinta índole.

Cuando tenía como 13 años, un maestro [de ballet] sí me llegó a decir así de que: “Oye, ay, estás subidita de peso” (Karla, 20 años).

Ahí [en el modelaje] es donde tuve más críticas sobre mi aspecto físico. Me hizo sentir insuficiente, como que nada les parecía (Vanesa, 22 años).

Como se puede observar en el cuadro 3, 46 % de las mujeres se han sentido tan mal con su figura que han llegado a llorar. La diferencia respecto a los hombres, además de significativa, es muy clara y probablemente se relacione con la valoración negativa sobre el llanto en la construcción colectiva de las masculinidades. No obstante, resulta preocupante que las cargas negativas se reflejen en una emoción catártica con tanta frecuencia.

Cuadro 3.

Disgusto sobre la figura que deriva en llanto entre estudiantes
de la Licenciatura en Nutrición, UADY, 2024

	<i>Mujeres</i>		<i>Hombres</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Nunca o raramente</i>	21	46	11	79
<i>Algunas veces o a menudo</i>	11	24	2	14
<i>Muy a menudo o siempre</i>	14	30	1	7
<i>Total</i>	46	100	14	100

*Significancia estadística por prueba de ji-cuadrado de Pearson $p < .051$.

De forma complementaria, todos los interlocutores mencionaron que los medios de comunicación influyen en la imagen corporal. Las mujeres señalan que:

Sí, demasiado, porque es lo que consumimos todos los días. O sea, siempre vas a ver a alguien que cumpla con el estándar de cuerpo alto, delgado, tonificado (Vanesa, 22 años).

Por parte de los hombres, se menciona que:

Sí, considero que sí y pues, desgraciadamente, muy a manera negativa, ¿no? Porque nos muestran imágenes que [...] muchas veces no son reales, son editadas incluso y eso puede ocasionar que queramos llegar a eso cuando en realidad ni existe (Gonzalo, 21 años).

Ideal de belleza

A los interlocutores también se les pidió definir la belleza física, a lo cual las mujeres respondieron:

Para mí, la belleza física, hay demasiados tipos y es como una persona se siente bien y pueda transmitir como que esa emoción de que está bien con su cuerpo y lo está usando, o sea, en activo con ello (Vanesa, 22 años).

Siento que es relativa [...] pero para mí la belleza física es como alguien que es muy como agradable de ver, alguien amigable (Marisol, 21 años).

Los hombres respondieron:

Pues considero que podría ser estar cómodos con nosotros mismos (Gonzalo, 21 años).

La belleza física yo creo que es una percepción, es algo muy subjetivo como tal, porque la belleza física, dependiendo de cada persona, es un gusto que tiene como tal (Héctor, 24 años).

De los comentarios, destaca la consistencia en cuanto a la forma en que cada uno define la belleza; resaltan que mucho tiene que ver con la experiencia, pero contrasta particularmente con lo dicho sobre la imagen y la influencia de los medios y las personas. Por lo que también se les preguntó sobre los ideales de belleza, una de las mujeres respondió:

Para mí, no existe algo ideal, simplemente me he dejado influenciar por lo que la sociedad dice que es, cuerpo tonificado (Vanesa, 22 años).

En la respuesta de Vanesa, existe una referencia constante a la tonicidad del cuerpo. Sin embargo, uno de los hombres menciona que no existe una belleza ideal:

Pues para mí no hay como tal una belleza ideal, porque pues todos podemos ser bellos en cualquier manera, y más por la parte de que nadie es igual a la otra persona. Todos tenemos diferentes tipos de cuerpo: la cara..., o sea, todo es diferente. Entonces, no puedo decir que hay algo ideal. Solamente la sociedad es la que ha dicho de que lo ideal es que te veas de cierta manera (Diego, 20 años).

En el cuestionamiento de si el ideal de belleza es igual en hombres y mujeres y la manera en la que éste es el mismo o distinto, las tres mujeres mencionaron que es diferente.

Es más atractivo un hombre que, por ejemplo, sea musculado, que sea alto; en una mujer, eso de que, ay, pues de que sea curvilínea, tenga tez clara, que tenga ojos claros (Karla, 20 años).

No, en mujeres es como que más delicado, como que más delgado, y en los hombres es lo contrario, es como que más robusto, pero musculoso (Vanesa, 22 años).

Por su parte, los hombres externaron sus ideas con respecto al ideal de belleza en hombres y mujeres. Mencionan que depende de cada perso-

na, que las mujeres son más delgadas y los hombres pueden ser delgados o con mucho músculo y es distinto.

Mmm, creo que, en mujeres, pues, generalmente podría ser ser delgadas, ¿no? Y en hombres o ser delgados o con mucho músculo (Gonzalo, 21 años).

En el cuadro 4 se presentan los hallazgos derivados de la preocupación por la figura al grado de considerar realizar una dieta de restricción, mientras que en el cuadro 5 se presentan las consideraciones para hacer ejercicio por el mismo motivo. Los hombres lo contemplan como una necesidad con menor frecuencia que las mujeres; 85 % de ellas se preocupan constantemente por hacer una dieta y 63 % por hacer ejercicio; las diferencias (estadísticamente significativas en ambos casos) apuntan a la influencia del género en las prácticas de los estudiantes. Asimismo, este hallazgo demuestra que la percepción negativa sobre la imagen corporal puede conducir a una consideración por realizar un cambio conductual. Es fundamental reconocer que la dieta de restricción, aunque sea plenamente identificada por los estudiantes de nutrición, no necesariamente implicaría un acompañamiento profesional.

Cuadro 4.
Preocupación por la figura que ha propiciado realizar una dieta
entre estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, UADY, 2024

	<i>Mujeres</i>		<i>Hombres</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Nunca o raramente</i>	7	15	5	36
<i>Algunas veces o a menudo</i>	19	41	7	50
<i>Muy a menudo o siempre</i>	20	44	2	14
<i>Total</i>	46	100	14	100

*Significancia estadística por prueba de ji cuadrado de Pearson $p < .046$.

Cuadro 5.
Preocupación que motiva a pensar en hacer ejercicio entre estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, UADY, 2024

	Mujeres		Hombres	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<i>Nunca o raramente</i>	8	17	6	42
<i>Algunas veces o a menudo</i>	9	20	4	29
<i>Muy a menudo o siempre</i>	29	63	4	29
<i>Total</i>	46	100	14	100

*Significancia estadística por prueba de ji cuadrado de Pearson $p < .021$.

Respecto a la percepción sobre el cambio en los modelos de belleza, las interlocutoras refirieron que ha ido cambiando. Dos mencionaron las Kardashian¹ como un modelo de tendencia, pues en la actualidad ellas ya se quitaron los implantes para tener un cuerpo más delgado.

El de esta época he notado que estamos regresando un poco a los noventa, que es cuando existieron los casos muy fuertes de anorexia y bulimia, porque son cuerpos muy delgados. En el 2010-2020 eran como que muy voluminosos, tipo Kardashian, y ahorita ya es todo lo contrario y hasta ellas mismas ya se redujeron, pues, estas cirugías (Vanessa, 22 años).

No, definitivamente ha ido cambiando, esteee, y pues se forma a través de muchas cosas, desde tradiciones, esteee, creencias, la religión que se siga, esteee, la propia cultura familiar o tu propio criterio de cosas, como, por ejemplo, la moral, igual influye mucho (Marisol, 21 años).

En el caso de los hombres, los tres mencionaron que no ha sido el mismo y que ha ido cambiando conforme pasan los años. Uno mencionó que influye la moda y las tendencias, y con el paso del tiempo cambia la perspectiva de las personas.

¹ Kourtney, Kim, Khloé Kardashian, Kendall y Kylie Jenner; familia particularmente influyente para la cultura popular estadounidense, cuya vida ha sido televisada y constantemente reproducida en diferentes cadenas y medios.

Pues va cambiando, muchas veces por el hecho de, no sé, lo que ciertamente a veces está de moda, las tendencias. Muchas veces con el paso del tiempo, pues inclusive ha cambiado la perspectiva que han tenido las personas (Diego, 20 años).

Por ejemplo, siento que antes la gente quería ser muy delgada, ¿no? Ahora ya pues hay un mensaje de diferentes cuerpos, diversidad de cuerpos. Entonces, como ha cambiado esto y ya no es, ya cambió un poquito y la gente ya no se preocupa tanto por una delgadez extrema como lo era antes. Ahora ya hay una diversidad de cuerpos más aceptada (Gonzalo, 21 años).

De acuerdo con el cuadro 6, 34 % de las mujeres tienden a pensar más en su figura, lo cual generalmente interfiere en su concentración. Este hallazgo indica que, entre los estudiantes de Nutrición de la UADY, las mujeres suelen pasar gran parte de su tiempo pensando en la figura del cuerpo, algo que marca una condición específica en la probable preocupación que ronda los ideales estéticos.

Cuadro 6.
Pensar en la figura interfiere en la capacidad de concentración
entre estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, UADY, 2024

	<i>Mujeres</i>		<i>Hombres</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Nunca o raramente</i>	30	66	11	79
<i>Algunas veces o a menudo</i>	8	17	2	14
<i>Muy a menudo o siempre</i>	8	17	1	7
<i>Total</i>	46	100	14	100

*Significancia estadística por prueba de ji cuadrado de Pearson $p < .016$.

DISCUSIÓN

Al hablar sobre la percepción del *cuerpo* a lo largo de la vida, la mayor parte de las personas mencionaron como el inicio del apercibimiento la adolescencia y como referentes los cambios que experimentaron en la transición de la niñez, con énfasis en aquellos relacionados con la complexión; la única persona que no refirió modificaciones fue aquella que apreció mantener una forma corporal similar en su etapa adulta.

El malestar y la insatisfacción corporal tienen relación con las construcciones sociales que se realizan sobre el género. La preocupación por tener una figura que correspondiente a los estrictos cánones estéticos que la sociedad ha construido puede conducir a la modificación de varias conductas e, incluso, incidir en el bienestar emocional y las capacidades cognitivas (Oliva-Peña *et al.* 2016; Aylwin *et al.* 2016; Cortez *et al.* 2016). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas por nivel de avance en el programa de estudios (semestre) ni por la edad. Las capacidades cognitivas también pueden comprometerse y no necesariamente son consecuencia de una restricción alimentaria. Tan solo tener pensamientos recurrentes y negativos en torno a la figura puede conducir a las distracciones o a la percepción sobre la falta de concentración. Desafortunadamente, los trabajos que buscan explorar este tipo de interrelaciones (Méndez y Ronzón 2018; Oliva-Peña *et al.* 2018; Gómez 2013; Díaz *et al.* 2019; Cruzat-Mandich *et al.* 2016; Cortez *et al.* 2016) aún son escasos o no han demostrado que exista una relación que pueda tener resultados estadísticamente significativos.

Al llegar a la adultez, hablar del cuerpo resulta incómodo. Cuando a los estudiantes se les preguntó sobre la parte que no les gusta de su cuerpo, no respondieron de manera directa. En medida en que avanzó la entrevista y se construyó un vínculo de confianza fue que pudieron dar mayor respuesta, misma que dependía de la construcción social del género: a las mujeres no les gustaba su nariz, sus brazos anchos y el acné en su rostro; a los hombres, sus caderas anchas, la zona abdominal prominente y los brazos delgados. Lo anterior, coincide con el hallazgo de otro trabajo realizado en una localidad suburbana de Yucatán, donde se observó que más de 70 % de hombres y mujeres manifestó sentirse satisfechos con las partes de su cuerpo, aunque, en los hombres, se observó un porcentaje ligeramente mayor (Oliva-Peña *et al.* 2016). Las partes que mencionan con mayor desagrado, para las mujeres, están en primer orden el abdomen, la cara, la cadera y los pechos; mientras que, en los hombres, el abdomen, los brazos y las piernas, lo que concuerda con los estereotipos ideales para lo femenino y lo masculino y el ideal de belleza en la cultura occidental actual (Guzmán y Salazar 2016).

Esta noción del cuerpo, en parte vivencial e incómoda, pero siempre percibida en el marco de la interacción, construye la *imagen corporal* que, de acuerdo con Rosen (1990), se refiere a la manera en cómo la persona se percibe, imagina, actúa y siente con respecto a su propio cuerpo, en donde

se aprecian aspectos perceptivos y subjetivos, como la satisfacción-insatisfacción, la preocupación, la evaluación cognitiva, la ansiedad, y aspectos conductuales (Acosta-García y Gómez-Presmitré 2003; Rosen 1995).

Es fundamental considerar las diferencias de género en términos de cómo se presentan las frecuencias de malestar e insatisfacción corporal. En este texto se señala constantemente que las mujeres son quienes con más frecuencia piensan en su figura y que la preocupación que les genera puede desencadenar el llanto. Este hallazgo coincide con un estudio realizado entre universitarios mexicanos donde se compararon los perfiles de imagen corporal percibida de alumnos y alumnas y se encontró que ellas hacen mayor referencia a pensamientos y emociones propias de la insatisfacción con su imagen corporal (Zueck *et al.* 2016). El deseo de tener un cuerpo delgado, practicar dietas restrictivas y hacer ejercicio parece tener un importante vínculo con las formas de expresar o contener las emociones. Es probable que, entre los hombres, existan mecanismos de inhibición relacionados con las formas en que las masculinidades se construyen y reproducen, particularmente en los ámbitos escolares.

Se deben considerar las trayectorias de constante modificación en los patrones conductuales como un fenómeno relacionado con el miedo a subir de peso y, por tanto, la posible transición entre el malestar, la insatisfacción y la práctica de conductas alimentarias de riesgo o bien, no sólo restrictivas, sino también compensatorias. Se han documentado varios casos en donde el ejercicio es la forma mediante la cual se busca mantener un déficit calórico y cuya búsqueda muchas veces se encuentra relacionada con la insatisfacción corporal (dos Santos y Leal-Cortez 2017).

Más allá de las experiencias respecto a los cambios, uno de los elementos más importantes en la percepción de insatisfacción fueron los comentarios de familiares, personas externas y redes sociales. Existe, de acuerdo con los interlocutores, una marcada *influencia de la sociedad en la imagen corporal*, ya que lo que las personas comentan de forma directa o indirecta (a través de las redes o los medios) puede influir en la manera en la cual cada uno se percibe. Por principio, la familia construye una *mirada* específica, en donde la delgadez resultó el principal señalamiento. Los equipos de trabajo de Michael y Pedersen postulan que, aun cuando la familia deja de ser el núcleo dispensador de sentido durante la adolescencia, puede continuar influyendo notoriamente (Michael *et al.* 2014; Pedersen *et al.* 2015).

El texto aborda cómo los medios de comunicación, en especial las redes sociales, promueven ciertas estéticas hegemónicas del cuerpo, como la tonicidad, delgadez, fuerza o delicadeza. Este modelo de belleza del cuerpo esbelto se convierte en un imperativo estético que influye en las creencias personales, sustentado por una maquinaria comercial y publicitaria que explota aspiraciones estéticas difíciles de alcanzar (Salazar 2008; Ventura 2000; Plaza 2010).

La internalización de *ideales de belleza* promovidos por los medios es un factor de riesgo para alteraciones en la imagen corporal. La exposición a cuerpos idealizados puede generar malestar y, en algunos casos, llevar a conductas alimentarias de riesgo debido a la discrepancia entre el ideal y la realidad personal (Guzmán y Salazar 2016). Los hallazgos del presente trabajo son contingentes con otros, pues también se demuestra que realizar cambios en los patrones conductuales, como la dieta diaria, obedece en buena medida a la insatisfacción corporal (Acosta-García y Gómez-Presmitré 2003).

Pese a que los profesionistas en nutrición cuentan con una preparación académica para identificar la insatisfacción corporal y anticipar conductas alimentarias de riesgo, presentan estos mismos comportamientos de malestar e insatisfacción. Lo anterior resalta la necesidad de examinar el origen de esta insatisfacción y evaluar si el plan de estudios contribuye a su desarrollo. La relevancia de la investigación radica en mejorar la intervención nutricional, promoviendo un análisis más profundo de la relación entre los individuos y su cuerpo. También es necesario avanzar en investigaciones que integren capacidades cognitivas en la salud general y adoptar enfoques interdisciplinarios que analicen las emociones desde una perspectiva sociocultural, en lugar de centrarse únicamente en la práctica clínica. En última instancia, es importante destacar que esta investigación presenta un sesgo, ya que no se logró un equilibrio adecuado en función del sexo en el trabajo cuantitativo.

CONCLUSIÓN

Los resultados indican que las mujeres presentan mayor prevalencia de malestar e insatisfacción corporal (60 y 17 %, respectivamente). Los hombres no presentan insatisfacción, pero sí malestar corporal (15 %). Las y los

estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la UADY perciben que los elementos que más contribuyen a la construcción de su percepción corporal son estructuras discursivas que hacen referencia al contraste entre el cuerpo que se tiene y el que socialmente se ha constituido como ideal. Las bases de ese cuerpo son tanto estéticas como funcionales, pero se centran en artificios reproducidos por los medios de comunicación. Pese a que la profesión contribuye con mejores formas de identificar estrategias de afrontamiento, los jóvenes aún perciben cierta vulnerabilidad, principalmente cuando las familias o los pares refuerzan los estándares de delgadez o de fuerza.

Es necesario trabajar en mecanismos que den cuenta de la insatisfacción corporal de manera anticipada. El malestar corporal demostró tener mayores posibilidades de generar explicaciones sobre los componentes que lo desencadenan y que, incluso, se pueden prestar a un mayor rango de exploración de las condicionantes de su presencia.

La construcción social del género debe ser abordada en todo momento cuando se quieran analizar las maneras como se presentan problemas con la imagen corporal. Tanto entre las mujeres como entre los hombres existen fuertes presiones por cumplir con estereotipos de belleza, pero no se presentan de formas homogéneas: mientras que para las primeras tiene una repercusión aparentemente integral (emoción, cognición y conducta), para los segundos se manifiesta en áreas específicas (conductas).

Aunque se reconoce que la belleza es subjetiva, los estudiantes refieren a una sociedad que vigila los cuerpos e impone cargas que vulneran las experiencias entre las personas. La objetivación de los cuerpos se centra en ideales diferenciados de acuerdo con la construcción social del género: mientras que las mujeres deben ser delgadas o curvilíneas, los hombres deben estar musculosos. Tendrán que pasar algunos años para saber si el modelo de belleza sigue siendo el mismo o no, pues éste va cambiando conforme pasa el tiempo.

El trabajo de la imagen corporal debe reconocer mayor participación de distintas disciplinas y áreas, puesto que tanto los problemas que originan la insatisfacción como sus consecuencias inciden en la vida social de las personas. Una de las fortalezas de la investigación cuantitativa fue contar con aproximadamente el 80 % de los estudiantes de últimos semestres de Nutrición, lo que facilita entender la insatisfacción corporal en una de las principales universidades de Yucatán. Sin embargo, la muestra

por conveniencia no logró una representación equitativa entre hombres y mujeres.

LITERATURA CITADA

AISENSEN, A.

- 1981 *Cuerpo y persona: filosofía y psicología del cuerpo vivido*. Fondo de Cultura Económica, México.

ACOSTA GARCÍA, M. V. Y G. GÓMEZ PERESMITRÉ

- 2003 Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta: Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3 (1): 9-21.

AYLWIN, J., F. DÍAZ CASTRILLÓN, C. CRUZAT MANDICH, A. GARCÍA, R. BEHAR Y M. ARANCIBIA

- 2016 Experiencies and perceptions on body image in Chilean males. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7 (2): 125-134.

BANFIELD, S Y M. MCCABE

- 2002 An Evaluation of the Construct of Body Image. *Adolescence*, 37 (146): 373-393.

CASH, T.

- 1990 The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. En: T. F. Cash y T. Pruzinsky (eds.), *Body images: Development, deviance, and change*, Guilford, Nueva York: 51-79.

CORTEZ, D., M. GALLEGOS, T. JIMÉNEZ, P. MARTÍNEZ, S. SARAVIA, C. CRUZAT-MANDICH, F. DÍAZ-CASTRILLÓN, R. BEHAR Y M. ARANCIBIA

- 2016 Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7 (2): 116-124.

CRUZAT-MANDICH, C., F. DÍAZ-CASTRILLÓN, P. LIZANA CALDERÓN Y A. CASTRO

- 2016 Comparación por sexo en imagen corporal, síntomas psicopatológicos y conductas alimentarias en jóvenes entre 14 y 25 años. *Revista Médica Chilena*, 144 (6): 743-750.

CRUZ BOJÓRQUEZ, R. M., M. L. ÁVILA ESCALANTE, H. J. VELÁZQUEZ LÓPEZ Y D. F. ESTRELLA

2013 Evaluación de factores de riesgo de TCA en estudiantes de nutrición. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 4 (1): 37-44.

DÍAZ, G. M. C., M. G. M. BILBAO, S. C. UNIKEL, E. A. MUÑOZ, I. E. I. ESCALANTE Y C. A. PARRA

2019 Relación entre estatus nutricional, insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de nutrición. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10 (1): 53-65.

DOMÍNGUEZ, S., S. AGUIRRE, T. ROMO, S. HERRERA Y Y. CAMPOS

2020 Análisis psicométrico del Body Shape Questionnaire en universitarios mexicanos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49 (3): 154-161.

DOS SANTOS, SILVA M. C. Y A. C. LEAL CORTEZ

2017 Nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal de estudiantes –una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 18 (1): 61-72.

ESTEBAN, M. L.

2013 *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Bellaterra, Barcelona.

FORNÉS VIVES, J.

2003 Enfermería de salud mental. Cuidados para la mejora de la autoestima. *Psiquiatría*, 7 (3).

GÓMEZ, P.

2013 Insatisfacción con la imagen corporal y malestar emocional: un estudio de mediación múltiple. Tesina, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, <<https://docta.ucm.es/entities/publication/defc7ba3-4bf6-48fa-8cca-01581743b311>>.

GÓMEZ-PERESMITRÉ, G.

1997 Alteraciones de la imagen corporal en una muestra de escolares mexicanos preadolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 14 (1): 31-40.

GÓMEZ-PERESMITRÉ, G.

1998 Imagen corporal: ¿Qué es más importante: “sentirse atractivo” o “ser atractivo”? *Psicología y Ciencias Sociales*, 2 (1): 27-33.

GUZMÁN, J. Y K. SALAZAR

- 2016 Presión sociocultural hacia la imagen corporal de la mujer y cómo afecta en el desempeño académico. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SocioTam*, 26 (2): 11-41.

IBM

- 2013 *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0*. IBM, North Castle.

KRIEGER, N.

- 2005 Embodiment: a conceptual glossary for epidemiology. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59: 350-355.

LAURETIS, T. DE

- 1989 *Technologies of Gender. Essays on Theory, Film and Fiction*. Macmillan Press, Londres.

MICHAEL, S. L., K. WENTZEL, M. N. ELLIOTT, P. J. DITTUS, D. E. KANOUSE, J. L. WALLANDER, K. E. PASCH, L. FRANZINI, W. C. TAYLOR, T. QURESHI, F. A. FRANKLIN Y M. A. SCHUSTER

- 2014 Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43 (1): 15-29.

MÉNDEZ-PALACIOS, A. Y Z. RONZÓN-HERNÁNDEZ

- 2018 Cuerpos e identidades sexogenéricas en adolescencias mexicanas como determinantes de hábitos alimentarios: estudio en alumnos de secundaria de la zona norte de la Ciudad de México. En: N. Baca-Tavira, P. Román-Reyes, Z. Ronzón-Hernández y M. V. Murguía-Salas, *Juventudes, género y salud sexual y reproductiva*, Gedisa, México: 45-75.

OLIVA-PEÑA, Y., M. ORDÓÑEZ-LUNA, A. SANTANA-CARVAJAL, A. D. MARÍN-CÁRDENAS, G. ANDUEZA-PECH E I. A. GÓMEZ-CASTILLO

- 2016 Concordancia del IMC y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de una localidad suburbana de Yucatán. *Revista biomédica*, 27 (2): 49-60.

PEDERSEN, S., A. GRØNHØJ Y J. THØGERSEN

- 2015 Following family or friends. Social norms in adolescent healthy eating. *Appetite*, 86: 54-60.

PLAZA, J.

- 2010 Medios de comunicación, anorexia y bulimia. La difusión mediática del “anhelo de delgadez”: Un análisis con perspectiva de género. *Ícono: Revista de Comunicación y Nuevas Tecnologías*, 8 (14): 62-83.

RAICH, R. M., J. DEUS, M. J. MUÑOZ, O. PÉREZ Y A. REQUENA

- 1991 Evaluación de la preocupación por la figura en una muestra de adolescentes catalanas. *Revista de Psiquiatría de la Facultat de Medicina de Barcelona*, 18 (5): 210-220.

ROSARIO NIEVES, I.

- 2009 La imagen corporal: hacia una construcción social para la psicología industrial organizacional. *Poiésis*, 18: 1-6.

ROSEN, J. C.

- 1990 Body-image disturbances in eating disorders. En: T. F. Cash y T. Pruzinsky (eds.), *Body images: Development, deviance, and change*, Guilford, Nueva York: 190-214.

ROSEN, J.C.

- 1995 The nature of body dimorphic, disorder and treatment with cognitive-behavior therapy. *Cognitive and Behavior Practice*, 2: 143-166.

SALAZAR, J. Y E. SEMPERE

- 2012 *Malestar emocional: Manual práctico para una respuesta en atención primaria*. Conselleria de Sanitat Valenciana, Valencia.

SALAZAR, Z.

- 2008 Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Revista Reflexiones*, 87 (2): 67-80.

TORO, J.

- 1996 *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Ariel, Barcelona.

VÁZQUEZ ARÉVALO, R., J. GALÁN JULIO, X. LÓPEZ AGUILAR, G. ÁLVAREZ RAYÓN, J. MANCILLA DÍAZ, A. CABALLERO ROMO Y C. UNIKEL SANTONCINI

- 2011 Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en mujeres mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 2 (1): 42-52.

VÁZQUEZ, R., M. T. OCAMPO, X. LÓPEZ, J. MANCILLA Y C. LÓPEZ

- 2016 Imagen corporal en varones. En: A. López-Espinoza (ed.), *Educación en alimentación y nutrición*, McGrawHill, México: 208-217.

VENTURA, L.

- 2000 *La tiranía de la belleza: Las mujeres ante los modelos estéticos*. Plaza y Janés, Barcelona.

ZUECK ENRÍQUEZ, M. D. C., N. SOLANO-PINTO, E. V. BENAVIDES PANDO Y J. C. GUEDEA DELGADO

- 2016 Imagen corporal en universitarios mexicanos: diferencias entre hombres y mujeres (Efectos de un programa de juegos reducidos sobre la función ejecutiva en una muestra de niñas adolescentes). *Retos Digitales*, 30: 171-176.