

2. F54 Factores psicológicos... [316]

Mirar la obesidad desde sus perspectivas

*Si no te quieres ver,
no hay espejo lo suficiente grande dónde te puedas mirar*
RSGR, 27-11-2018

Lo que no puedo crear, no lo entiendo
Richard Feynman (1918-1988)

DRA. RAQUEL DEL SOCORRO GUILLÉN RIEBELING
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

El fenómeno de la obesidad ha sido estudiado extensamente desde una perspectiva biomédica, pero en el ámbito de la psicología aun es poco explorado y requiere de gran atención por los profesionales de dicha disciplina; sobre todo por el aumento que ha tenido en los últimos años en la población mundial, y particularmente en la mexicana (ENSANUT MC, 2016). Extender y profundizar los conocimientos de los factores psicológicos asociados a la obesidad permitirá entender el fenómeno de manera más completa, dando como consecuencia una intervención multidisciplinaria, donde se contrarreste la obesidad y se prevea, logrando así una mejora en la salud de la población, tanto quien la padece como la sociedad en general.

Al abordar el tema de la imagen corporal y la obesidad, surge el proceso emocional de la satisfacción (o insatisfacción), a la imagen o al estado corporal de la obesidad. Para su evaluación, eligen métodos con la selección de siluetas humanas, auto-descripción o textos, añadiendo a la modalidad de percepción como relación tripartita bajo la mira del observador:

En este aspecto, la percepción se utiliza en su término funcional: imagen e identificación directa de la condición corporal, donde las imágenes se convierten en la intermediación entre

la percepción y la concepción del tema (en este caso de la condición obesa por la persona).

Todas las cosas, naturales y artificiales, consisten en materia y forma. La materia es aquello de lo que se hace una cosa y la forma es lo que hace que una cosa pertenezca a una clase particular de cosas (MacKisack et al., 2016, página 4).

Antes, Hume (2003), señala que las percepciones se derivan en ideas e impresiones. Las primeras se muestran en imágenes tenues de las impresiones. A su vez, las cosas imaginadas se derivan solo de las cosas percibidas como re-presentaciones:

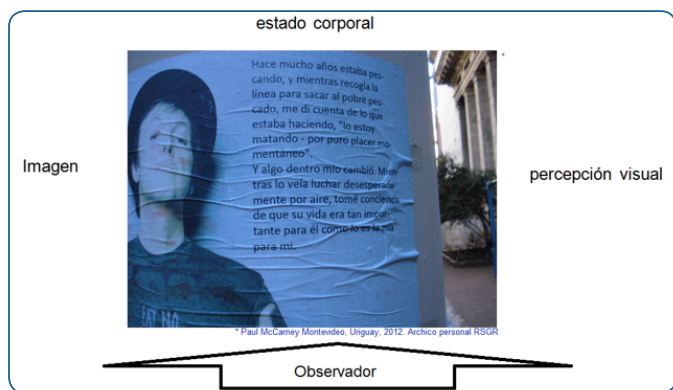
Las ideas, además, son "débiles": ... son distinguibles de las impresiones solo por la "vivacidad", o por la "fuerza y vivacidad", con las que "golpean la mente". "Esa idea del rojo", por ejemplo, "que formamos en la oscuridad y la impresión que nos llama la atención en la luz del Sol difieren solo en el grado, no en la naturaleza" (Hume, 2003, 1.1.1.5). La idea de una vela, de manera similar, es solo una imagen tenue y débil de la impresión de una vela; no hay una diferencia intrínseca entre una vela imaginada y una vela percibida. (MacKisack et al., 2016, página 5).

De acuerdo con la identificación de las figuras humanas, preguntarle al observador ¿Cuál de ellas te representa? La respuesta conlleva a varias consideraciones que se desglosan a continuación.

TIPOS DE IMAGEN

La capacidad para evocar una imagen mental, imagen corporal, requiere de una integración orgánica-neuronal para emitir la respuesta solicitada. El sustrato neuronal de la imaginación voluntaria, involucra la activación de las regiones de los lóbulos frontal y parietal, asociadas con la memoria y las funciones ejecutivas (motoras) y las regiones del lóbulo occipital vinculadas con el procesamiento visual (Zeman et al., 2015).

La imagen mental es una cognición que desempeña un papel muy importante en otros procesos cognoscitivos como



Recibido en 15 de febrero de 2018.
Aceptado el 22 de marzo de 2018.

memoria, el lenguaje, la fantasía, los sueños y el pensamiento creativo (Schacter & Addis, 2007; Smallwood & Schooler, 2015). Además, la fluidez, flexibilidad y la originalidad, son funciones del pensamiento divergente o lateral (Hervs, 2018) el cual lleva a cabo la libre asociación de ideas e imágenes cuya reestructuración hacia una nueva forma provoca la creatividad. En la psicología cognoscitiva, la evocación de imágenes ha llevado a estudios neuronales adicionales de las zonas occipitales y ópticas como las redes que las sustentan (Pearson, Naselaris, Holmes, & Kosslyn, 2015).

En 2011, Pearson et al, evaluaron la metacognición de las imágenes visuales encontrando resultados novedosos en que las personas tienen una buena comprensión metacognitiva de sus propias imágenes mentales y pueden evaluar de manera confiable la intensidad de los episodios individuales de imaginación.

Para Noordhof (2002), las imágenes mentales siempre representan sus objetos desde una cierta perspectiva que él llama la Hipótesis de Contenido Similar o suposición: las percepciones tienen contenidos, que son las características de un objeto transmitido al sujeto al percibirlo, como en el caso de la silueta humana, sus dimensiones serán similares a los modos equivalentes de la imaginación sensorial. La imaginación de una silueta humana combina el contenido con un posible punto de vista extraído del conocimiento por la experiencia. La visualización está informada por un conocimiento extra-visual de cómo se ven las cosas en relación con uno mismo; así, imaginar la silueta no “depende” de la percepción.

Kosslyn et al., (2006), proponen un modelo donde las representaciones internas comparten el mismo formato como estímulos externos, siendo imágenes de lo que representan. Las imágenes comparten los mismos mecanismos como percepción y las representaciones internas involucradas en imaginarlas, en la medida en que son estructuradas espacialmente.

Para Badell (2010), la imagen mental humana en el contexto tecnológico:

*En referencia al uso de las nuevas tecnologías, consideremos que la interfaz, el nuevo medio más extraordinario que tenemos es la **imaginación de la mente humana**, y cuanto mayor sea el grado de respeto, libertad y sensibilidad que le otorguemos, mejor serán las condiciones de vida y desarrollo de los seres humanos en los distintos países, usando la comunicación y poniendo estas fantásticas herramientas con las que hoy contamos, al servicio de todos, para acercarnos cada vez más, virtualizando fronteras físicas, para realizar experiencias enriquecedoras en entornos colaborativos entre las diferentes culturas (página, 116).*

Ceguera mental

En caso contrario, se encuentra la incapacidad para formar una imagen y de recordarla, la persona no puede visualizar imágenes. A esto último se le denomina *afantasia* (Galton, 1880 en Zeman et al., 2018; Zeman, Dewar, & Della-Sala, 2015; Lamer, 2016; Keogh & Pearson (2018), sugieren que la afantasia es una condición que implica una falta de evocación

de imágenes sensoriales y fenoménicas y no una falta de metacognición.

La incapacidad psicológica para imaginar o *afantasia psicológica*¹, se caracteriza por la ausencia de daño orgánico ni neurológico. Su base es funcional de los procesos emocionales (depresión, angustia o trastornos disociativos) (de Vito & Bartolomeo, 2016).

También la persona puede *no ver-se*, debido a: no prestar atención en lo que se hace, carecer de empatía, tener inseguridad, narcisismo, pobre autoestima, presentar el Trastorno Dismórfico Corporal o Trastorno Obsesivo-compulsivo (DSM V, 2014). Hay condiciones donde la persona se obsesiona con los defectos que percibe en su apariencia; empeora su condición cuando se mira constantemente en el espejo y se esfuerza en ocultar cualquier defecto que ella cree haber visto (Wallis, 2016).

Imagen corporal

La imagen Corporal por Raich (2000), es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que se tiene del cuerpo, la forma de conducirlo, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, creencias, sentimientos o valoraciones que se hacen o sienten respecto a sí mismo. La imagen que cada persona se construye puede tener connotaciones o significados positivos o negativos, y puede repercutir en el bienestar integral (emocional y físico) (Hutchinson & Calland, 2011). Así, cuando se deteriora y prevalezcan las valoraciones negativas, es posible caer en un Trastorno de la Imagen Corporal donde *se hace casi imposible ver y valorar el cuerpo de forma positiva o de manera más racional* (Lara-Herrera, 2006, página 49). Rodríguez en 2000 define la imagen corporal como *una fotografía mental* que cada individuo tiene sobre la apariencia del cuerpo, imagen unida a las actitudes y sentimientos con respecto a esa imagen corporal (autoimagen).

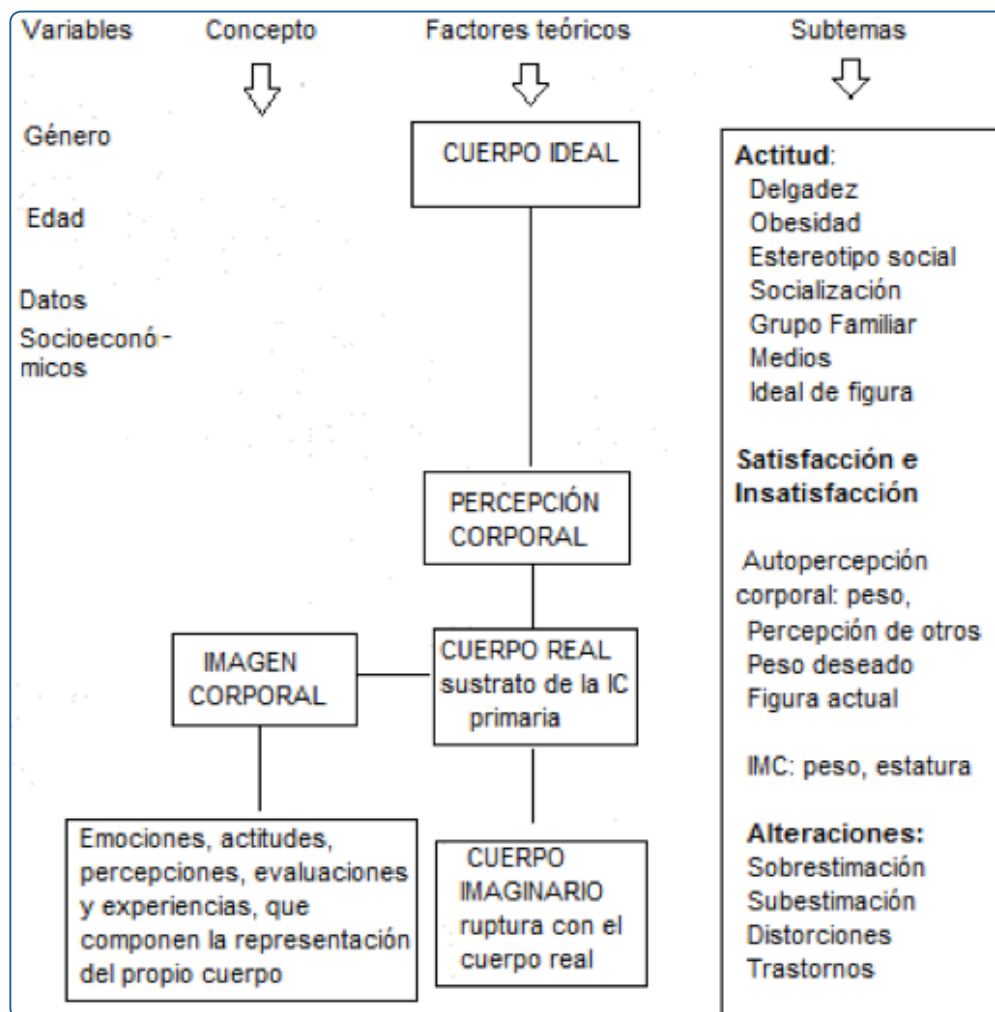
La imagen corporal es una estructura mental que forma parte del “anclaje” o sea; las estructuras psicobiológicas con las que cuenta el individuo al nacer, estructuras que se consolidan en la maduración y el desarrollo (Herrera-Tovar, S.F. (2005, página, 4).

Estas “imágenes” corporales se vinculan con la representación, las percepciones, los sentimientos y actitudes, elaboradas por el individuo con respecto a su cuerpo a lo largo de su vida y a través de diversas experiencias (Bruchon-Schweitzer, 1992).

Corresponde a una categoría psicosocial (Gómez, 1997) que se estructura cognitiva y emocionalmente, siendo la imagen corporal una representación de lo sociocultural (estereotipo, jerarquía, valores, género, entre otros) (Esquema 1).

Como representación mental y vivencia del propio cuerpo (Thompson, 1990; Guimón, 1999; Skrzypek, Wehmeier & Remschmidt, 2001), se compone de tres modalidades: *Percepción*: es la precisión con la cual una persona distingue la forma y medida de su cuerpo; el componente cognitivo-actitudinal; *Cognitivo-afectivo* incluye creencias, pensamientos,

¹ Término elaborado por la autora de este artículo.

Esquema 1: Estructura hipotética del concepto de imagen corporal. Modificado de Gómez, 1997.

imágenes y sentimientos de la persona sobre su cuerpo; y *Conductual*, se refiere a las acciones de una persona a partir de lo que piensa y siente en relación a su cuerpo (Cash & Pruzinsky, 1990; Gardner, Sorter & Friedman, 1997).

EVALUACIÓN DE LA IMAGEN

Petti, & Cowell, en 2011, establecieron la validez y la confiabilidad de la escala de la imagen corporal y las actitudes hacia el cuerpo entre las mujeres mexicano-americanas. Proponen que se requieren estudios futuros para examinar el por qué se produce una aceptación de la imagen corporal mayor que pueda conducir a una mayor comprensión de las influencias de la imagen de la integración del cuerpo en los comportamientos de salud. La recomendación hacia el personal de salud que trabaja con mujeres mexicano-americanas, deben considerar las intervenciones de obesidad la evaluación individual de las percepciones de la imagen corporal y la actitud corporal. Rodríguez-Guzmán et al. (2010), buscaron determinar la correlación entre la auto percepción de la imagen corporal y el Índice de masa corporal (IMC) en mujeres. Encontró que las mujeres con sobrepeso u obesidad se auto-perciben como personas con normopeso.

La prueba de siluetas de Stunkard y Album (1981) se emplea para evaluar la percepción de la imagen corporal. A los participantes se les solicita seleccionar una de entre nueve siluetas o imágenes corporales que van de la más delgada hasta la más gorda (para hombres y mujeres), considerando: 1) la imagen que refleje mejor su imagen corporal actual (nombrada para su análisis como percibida), 2) la imagen que les gustaría tener (nombrada como deseada) y 3) la imagen que consideran es el cuerpo saludable (nombrada como saludable) de acuerdo a las campañas de prevención de la obesidad (Guillén-Riebeling, 2015; Cruz-Licea et al., 2018).

Barron en 1996, señala que las personas más creativas están dotadas de grandes reservas de energía disponible (energía mental), como resultado de un alto nivel de salud psíquica. Propone doce características básicas de las cuales 6 se relacionan con la percepción:

1. Son más observadores que la mayoría.
2. Tanto su vida como su percepción del universo son más complejas.
3. Además de ver las cosas como otras personas, las ven de otra manera.

4. Son independientes en relación con sus facultades cognoscitivas, las cuales valoran mucho.
5. Son capaces de manejar y comparar varias ideas al mismo tiempo y efectuar síntesis más elaboradas.
6. Experimentan al máximo la libertad objetiva de su organismo, y su creatividad está en función de su libertad subjetiva.



Fuente: https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-649452095-espejo-con-rosas-de-cobre-y-laton-20x20-cm-_JM?matt_tool=37490413&matt_word=&gclid=EAIaIQobChMlyN_eq7SI4AlVhorlCh1V9A9oEAYYASABEGkIT_D_BwE

A manera de conclusión y retomando los enunciados de Barron, en la evaluación de las personas con obesidad es importante evaluar la modalidad de imaginación (Guillén-Riebeling, 2007) y favorecer el pensamiento creativo como estrategia de intervención complementaria a las modificaciones de hábitos inadecuados a la alimentación y de las emociones negativas como la insatisfacción a la imagen corporal

REFERENCIAS

- Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA) (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* (Quinta edición). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Badell, F.L.R. (2010). El pensamiento creativo y los nuevos medios aplicados a la educación internacional. *Reflexión Académica en Diseño y Comunicación*, XI(13), 114-117.
- Barron, F. X. (1996). *No rootless flower: An ecology of creativity*. Cresskill, NJ: Hampton Press
- Bruchon-Schweitzer, M. (1992). *Psicología del cuerpo*. Barcelona: Herder
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (1990). *Body Images: Development, Deviance, and Change*, New York: Guilford.
- Cruz-Licea, V., Urbina-Cedillo, C., Alvear-Galindo, M.G., Ortiz-Hernández, L., & Morán-Álvarez, I.C. (2018). Percepción del cuerpo saludable y su relación con la insatisfacción corporal en adolescentes mexicanos. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 17(1), 22-29.
- de Vito, S., & Bartolomeo, P. (2016). Refusing to imagine? On the possibility of psychogenic aphantasia. A commentary on Zeman et al. (2015). *Cortex*, 74, 334–335.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016* (ENSANUT MC 2016). México: Secretaría de Salud
- Gardner, R. M., Sorter, R. G. & Friedman, B. N. (1997). Developmental changes in children's body images, *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 1019–1036.
- Gómez, G. (1997) Alteraciones de la Imagen corporal en una muestra de escolares mexicanos preadolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*. 14(1), 31-40.
- Guillén-Riebeling, R.S. (2007). *Manual de Evaluación Multimodal ERIC-PSIC*. México, UNAM, FES Zaragoza.
- Guillén-Riebeling, R.S. (2015). *Proclividad a las emociones de culpa y vergüenza: Estrategias de enfrentamiento y su relación con la percepción del índice de masa corporal*. México, UNAM, FES Zaragoza.
- Guimón, J. (1999). The future of psychiatrists under managed Care. En Guimón, J. & Sartorius, N. (eds.). *Manage or Perish? The Challenges of Managed Mental Health Care in Europe*, New York: Kluwer Academic.
- Herrera-Tovar, S.F. (2005). *Satisfacción e insatisfacción de la imagen corporal entre practicantes de pesas y personas que no realizan algún tipo de ejercicio*. México. Universidad Salesiana A.C./Escuela de Psicología. Incorporada UNAM. (Tesis Inédita).
- Hervs-Anguita, E. (2018). *Desarrollo creativo*. Sevilla, España. Disponible en: <https://educrea.cl/desarrollo-creativo/>
- Hume, D. (2003). *A Treatise of Human Nature*. Mineola, NY: Dover Publications, 1739–1740.
- Hutchinson, M., & Calland, C. (2011). *Body image in the primary school*. New York: Routledge
- Keogh, R., & Pearson, J. (2018). The blind mind: No sensory visual imagery in aphantasia. *Cortex*, 105, 53-60.
- Lara-Herrera, F.L. (2006). *¿Qué soy y qué veo en el espejo?: perspectiva de género en la educación de hombres y mujeres y su relación con el trastorno de la imagen corporal*. México. UNAM, FES Iztacala (Tesis Inédita).
- MacKisack, M., Aldworth, S., Macpherson, F., Onians, J., Winlove, C., & Zeman, A. (2016). On Picturing a Candle: The Prehistory of Imagery Science. *Frontiers in Psychology*, 7 (515), 1-16. Disponible en www.frontiersin.org 1 April 2016.
- Noordhof, P. (2002). Imagining objects and imagining experiences. *Mind Lang*. 17, 426–455.
- Pearson, J., Rademaker, R.L., & Tong, F. (2011). Evaluating the mind's eye: the metacognition of visual imagery. *Psychol Sci*, 22(12), 1535-1542.
- Petti Y, & Cowell J. (2011). An assessment of measures of body image, body attitude, acculturation, and weight status among Mexican American women. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 23, 84–91.
- Rodríguez-Guzmán, L.M., Carballo-Gallegos, L.F., Falcón-Coriac, A., Arias-Flores, R., & Puig-Nolasco, A. (2010). Autopercepción de la imagen corporal en mujeres y su correlación con el índice de masa corporal. *Medicina Universitaria*, 12(46), 29-32.

Schacter, D. L., & Addis, D. R. (2007). The cognitive neuroscience of constructive memory: Remembering the past and imagining the future. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B Biological Sciences*, 362(1481), 773- 786.

Skrzypek, S., Wehmeier, P. M. & Remschmidt, H. (2001). Body image assessment using body size estimation in recent studies on anorexia nervosa. *A brief review, European Child and Adolescent Psychiatry*, 10, 215-221.

Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487- 518.

Stunkard, A., & Alburt, J. (1981). The accuracy of self-reported

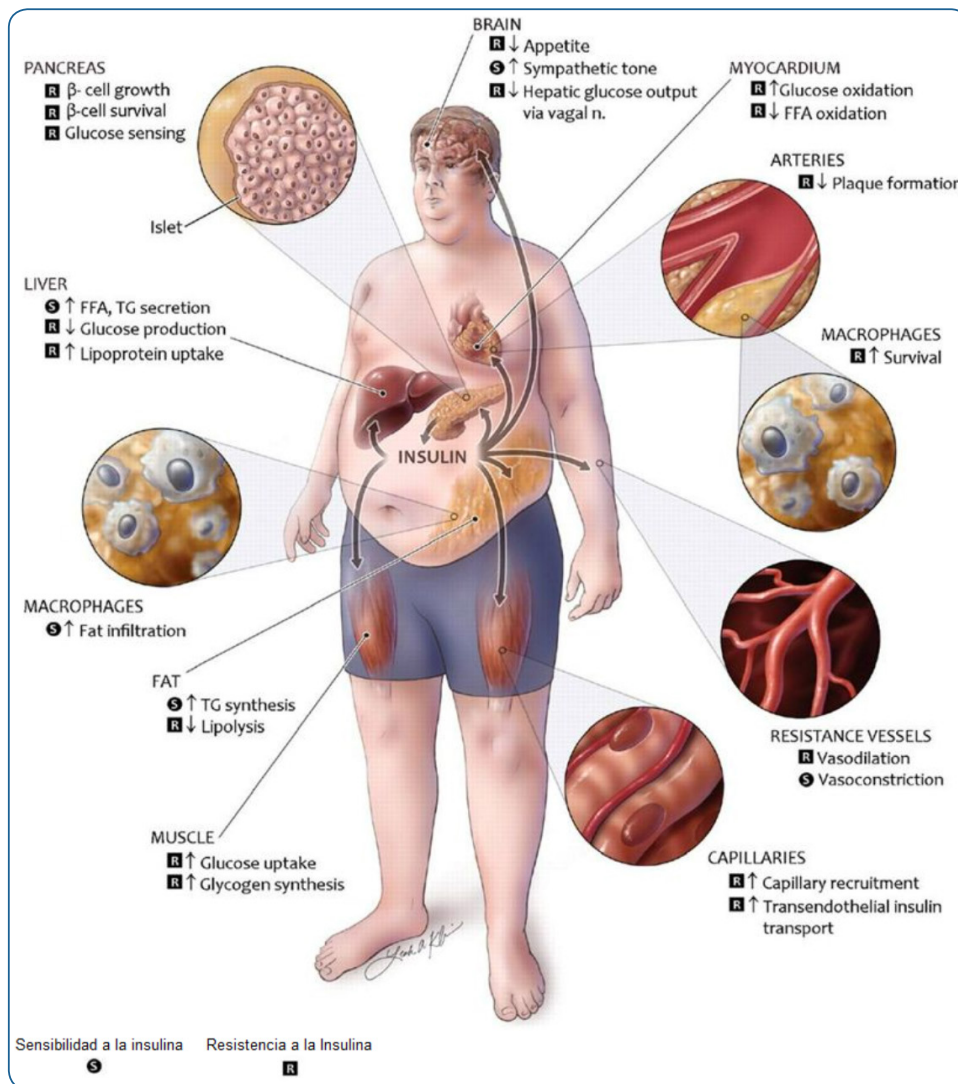
weights. *American Journal of Clinical Nutrition*, 34(8), 1593-1599.

Thompson, J. K. (1990). *Body Image Disturbances: Assessment and Treatment*, USA: Pergamon Press.

Wallis, L. (12 noviembre 2016). *El trastorno psiquiátrico que lleva a esta joven a verse fea cada vez que se mira en el espejo*. BBC. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-37960385>

Zeman, A., Dewar, M., Della-Sala, S. (2015). Lives without imagery - Congenital aphantasia. *Cortex*, 73, 378-80.

Zeman, A., MacKisack, M., & Onians, J. (2018). The Eye's mind e Visual imagination, neuroscience and the humanities. *Cortex*, 105, 1-3.



Fuente: <https://g-se.com/fisiopatologia-de-la-obesidad-perspectiva-actual-bp-A5abb7ad1107ee>