



La vergüenza y satisfacción con la imagen corporal

Shame and satisfaction with body image

María Del Rosario Guiza Montiel

Prestadora de Servicio Social,
Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.
guiza_pink0417@hotmail.com

<http://dx.doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.42.83262>

Resumen

La importancia de la investigación sobre la relación entre las emociones, especialmente la vergüenza y la satisfacción corporal, ha cobrado relevancia principalmente por la relación entre dicho componente perceptivo, que implica la exactitud con la que se determina la forma del cuerpo y la actitud y los sentimientos que se tienen hacia uno mismo. El interés de observar la relación de estos factores en los infantes es saber cómo perjudica o beneficia ser un niño obeso, teniendo en cuenta la cultura y la familia, siendo aspectos importantes para lograr la aceptación o el rechazo total de los demás. Se realizó un análisis teórico de la relación de las emociones, en especial la vergüenza con la satisfacción de la imagen corporal y sus posibles consecuencias.

Palabras clave: emociones, vergüenza, satisfacción, imagen corporal.

Abstract

The importance of research into the relationship between emotions, especially shame and body satisfaction, has gained relevance mainly due to the relationship between said perceptual component, which implies the accuracy with which the shape of the body and attitude and feelings you have towards yourself. The interest in observing the relationship of these factors in infants is to know how it harms or benefits being an obese child, taking into account culture and family, being important aspects to achieve acceptance or total rejection of others. A theoretical analysis of the relationship of emotions was carried out, especially shame with the satisfaction of body image and its possible consequences.

Keywords: emotions, shame, satisfaction, body image.

Recibido el 12 de marzo de 2020.
Aceptado el 22 de noviembre de 2020.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](#).

Las emociones, forman parte de la vida de un ser humano, aun cuando por un tiempo se les considero como un obstáculo para que un individuo fuera razonable e incluso se hablaba de que eran parte de la animalidad por lo que debían ser controlarlas. Pero la primera y segunda guerra mundial, dejaron patente que la racionalidad humana también da como resultados acciones aberrantes, permite que la investigación de las emociones se retome con la finalidad de explicar las conductas y pensamientos de los seres humanos (Biess & Gross, 2014).

Para García (2019), las emociones son producto de la interacción entre una semántica, que se refiere a la cultura visual, escrita u oral y de las relaciones entre individuos. Por lo que se considera que las emociones son traducciones del entorno externo o interno, de la información percibida y que se utilizan para llevar al sujeto a la activación de mecanismos conductuales. Por lo que Gil en 2016, establece que las emociones son duales, esto debido a que pueden ser considerados impulsos automatismos que se comparten con el resto de los seres vivos del reino animal, formando parte de un sistema de supervivencia, y por otro lado son un sistema complejo en el que se encuentra involucrada la inteligencia humana, los pensamientos, las creencias y la imaginación.

Existen diferentes clasificaciones de las emociones, entre las principales se encuentra la que las divide entre emociones básicas y emociones complejas. Pinedo y Yañes (2020), se refieren a esta clasificación caracterizando las emociones básicas como aquellas que tienen bases neurobiológicos, que poseen un componente expresivo caracterizado como evolutivo y con capacidades universales que regulan y motivan la cognición y la acción. Las emociones básicas y se distinguen por la combinación de componentes neurales, expresivo/corporales y experienciales/motivacionales formados con rapidez, automáticos e inconsciente, que responden a mecanismos adaptativos. Estas emociones son: el interés, la alegría y/o felicidad, la tristeza, la ira, el asco y el miedo.

Las emociones han sido consideradas como etiquetas sociales, conformadas en cada cultura y momento histórico, por lo que son variables. Para Vázquez y cols. (2020), las emociones son conceptos que se utilizan para categorizar situaciones que relación con la seguridad o el riesgo para el propio cuerpo. Las emociones consideradas factores

de riesgo influyen en: a) el logro de pérdidas de peso en personas con sobrepeso; b) la aparición de trastornos de la conducta alimentaria y c) aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno clínicamente relevante. Se ha asocia la vergüenza con la condición de peso corporal y la culpa con la severidad de la sintomatología de los trastornos de la conducta alimentaria.

En cuanto a las emociones complejas se menciona que son aquellas que un sujeto experimenta ante las situaciones que experimenta son vistas desde el punto de vista de algún principio moral, es decir, se vive desde las categorías morales elaboradas por la sociedad en la que se desarrolla el individuo. Por ello para que una emoción sea moral debe estar forzosamente relacionada con estándares morales y normativos, es decir, se incluyen creencias sobre la transgresión de normas y relacionarse con los estereotipos de los códigos y creencias individuales. Debido a esto la moral y sus normas se convierten en la base de la conducta del individuo no sólo cuando toma conciencia de ellas, sino cuando son objeto de su actitud emocional, teniendo en cuenta esto, las emociones morales son intensas, el sujeto puede cambiar su conducta frente diversas situaciones o incluso personas. Las investigaciones actuales alrededor de las emociones morales asocian éstas con los intereses de la sociedad o de otras personas. El objeto de las emociones morales son individuos, colectividades humanas, acontecimientos y hechos, relaciones humanas y el propio sujeto como objeto de sus sentimientos. Entre las emociones morales que se mencionan el orgullo, que surge de una evaluación positiva del yo, la culpa y la vergüenza tienen que ver con la evaluación del yo que es negativa. Además se ha asociado a las emociones morales como autoconscientes y que estas pueden experimentarse también en relación con logros o fallos que no son propios si no del grupo al que pertenece el sujeto (Pinedo y Yañes, 2020) (Davidson, Scherer y Goldsmith, 2007).

Cuando se habla de la emoción de vergüenza, se considera como una emoción social, surge cuando se realiza una valoración de las acciones propias como negativas, es decir, que se está haciendo algo mal y que eso va a llevar a los demás a hacer juicios negativos sobre la persona. Es un tipo de emoción muy extendida en la sociedad, solo hay que ver la cantidad de sinónimos que tiene: timidez, rubor, bochorno o retraimiento. La vergüenza también es considerada como un mecanismo de adaptación y

evolutivo, ya que señala que es correcto y aceptable dentro del grupo social, permitiendo asumir las reglas sociales como propias, de este modo, se forma parte de él. La vergüenza surge cuando se realiza una evaluación negativa del yo, que surge de la desaprobación de los demás, por lo tanto es una emoción pública (Yáñez, Segovia y Chaparro, 2017).

La importancia que tiene en niñas y niños, durante los primeros años de vida, el desarrollo apropiado de su ambiente y de la manifestación de las emociones propias, radica en poder reconocerlas y responder ante ellas de forma adecuada, y que depende el bienestar y la calidad de vida. Para ello es necesaria la toma de conciencia de las emociones propias, darles nombre a las emociones y comprender las de los demás. Con ello se considera fundamental el desarrollo de estos aspectos incluyendo el lenguaje verbal y no verbal como un medio de expresión emocional. Cuando se habla de conciencia emocional se asocia también como base para la construcción de otras competencias del individuo, como lo son la regulación emocional y el autoestima. Se establece que el desarrollo de la capacidad para un manejo de las emociones de forma apropiada, tener estrategias de afrontamiento adecuadas, la generación de emociones positivas y el desarrollo de la expresión emocional apropiada, son indispensables para generar competencias que contribuye a la construcción del autoconocimiento emocional y para habilidades en la vida familiar, escolar y social, que generen actitudes positivas ante la vida y una percepción positiva que permita el bienestar personal y social, es decir, tener calidad de vida (Heras, Cepa y Lara, 2016) (Vázquez, et. al., 2020).

Imagen corporal

La importancia de la imagen corporal y la condición de peso corporal se destacan las emociones como lo señalan en 2017, Jiménez-Flores, Jiménez-Cruz y Bacardí-Gascón: *Varios estudios han mostrado que desde los cinco años de edad los niños y las niñas reportan insatisfacción, preocupación y percepción inexacta de la imagen corporal. La imagen corporal, según Baile es un constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo genera una representación mental compuesta por un esquema corporal perceptivo, por las emociones, los pensamientos y las conductas asociadas. El componente perceptual implica la exactitud de la estimación de la forma*

del cuerpo y la actitud y sentimientos que tienen hacia su cuerpo... no existe un consenso científico sobre qué es la imagen corporal, o cómo se evalúa, ni cómo se manifiesta una alteración de ella.

La imagen corporal se refiere a la representación mental realizada del tamaño, figura y de la forma de nuestro cuerpo (en general y de sus partes), es decir, cómo se ve y cómo se cree que los demás lo ven. Además de la percepción, la imagen corporal implica cómo se siente el cuerpo, con insatisfacción, preocupación, o satisfacción, y cómo se actúa con respecto a este, si se exhibe o se evita hacerlo (Origlia, Zurro y Mamondi, 2017). Los patrones estéticos corporales han sido valorados de manera distinta en ciertas épocas de la historia. Actualmente, en el mundo occidental está de moda un modelo estético corporal caracterizado por un cuerpo delgado, denominado "tubular" (andrógino). La existencia de este ideal de belleza, establecido y compartido socialmente, supone una presión significativa para la población en general y, especialmente, para la adolescente quien se encuentra en la etapa de integración de la imagen corporal. De tal manera, si se es delgado o delgada hay razones para valorarse positivamente; sin embargo, aquellos y aquellas quienes se apartan del modelo delgado sufren y suelen padecer baja autoestima (Gerbotto y Paturzo, 2020).

López Sánchez, Díaz Suárez y Smith (2017), en niños españoles estudian la imagen corporal y la sobrecarga ponderal (sobrepeso y obesidad) en niños y adolescentes, a través de la presentación de las imágenes de Stunkard, Sørensen & Schulsinger (1983). Encontraron que la imagen corporal, el 61.2 por ciento de sujetos presentó insatisfacción con su cuerpo. Estudio similar lo realizó Sánchez-Castillo, López-Sánchez, Ahmed, y Díaz-Suárez en 2018 en niños de la India con resultados similares.

Sánchez et al (2019), coinciden en que la imagen corporal está compuesta por la percepción que se tiene todo el cuerpo y de cada una de sus partes, la cual se construye histórica y culturalmente, por ejemplo, en las sociedades actuales occidentalizadas se resalta como atributo en la estética corporal la esbeltez para las mujeres y la musculatura en los varones. De aquí que surge en muchos contextos la satisfacción o insatisfacción con la imagen corporal. Se ha relacionado el autoconcepto físico con la percepción del Índice de Masa Corporal (IMC).

Ya que el cuidado físico y la imagen corporal, son relevantes en el mundo actual y que cada vez más información y estereotipos llegan a todas las poblaciones, el impacto que tiene este en la población infantil, sobre todo porque se en la infancia se determina el autoestima y pueden comenzar a gestarse problemas de autoestima, en ocasiones derivados de la gran cantidad de cambios que experimenta el cuerpo en esas edades y que pudieran no encajar en esos patrones de belleza, aunado con la necesidad de ser aceptados, hace que niños y adolescentes realicen comparaciones con los demás (Gerbotto y Paturzo, 2020).

Satisfacción con la imagen corporal

Si bien la imagen corporal se forma desde la infancia, es en la etapa adolescente donde se detecta mayor riesgo de sufrir trastornos relacionados con la misma. Los factores externos como los componentes socioculturales, los medios de comunicación o el entorno familiar y social pueden fomentar la prevalencia de estereotipos que afectan de manera directa a la satisfacción corporal. Asimismo, factores individuales como la edad, la nacionalidad, el género, el índice de masa corporal (IMC) o los aspectos socioeconómicos, así como los hábitos de sueño, actividad física o dieta manifiestan tener influencia sobre la satisfacción corporal. En algunos estudios, se han encontrado relaciones negativas entre el IMC y las percepciones de habilidad física, condición física y atractivo físico, y se ha encontrado una correspondencia positiva con la percepción de fuerza, aunque no hay diferencias significativas con el autoconcepto físico genera. Algunos autores han encontrado relación negativa del IMC con el autoconcepto físico, mientras que otros una relación negativa del IMC con las percepciones en la apariencia física (Sánchez, et. al., 2019).

A manera de conclusión, la importancia que tiene el análisis y la investigación de la relación de las emociones y la satisfacción con la imagen corporal, radica en la posibilidad de que también estén relacionadas conductas de riesgo nutricional, Gerbotto y Paturzo en 2020 expone que algunas de las conductas de riesgo que pueden estar presentes en niños y adolescentes que mencionan estar insatisfechos, van desde la omisión de comidas debido a la falta de tiempo o realizar comidas desordenadas. Todo esto aunado con la preocupación por el control del peso y la imagen corporal pueden llevar a padecer algún Trastorno

de la Conducta Alimentaria, por ellos la relevancia de la intervención en la formación de los hábitos alimentarios saludables y apropiados, considerando a la familia como el principal espacio para la adquisición de dichos hábitos.

Referencias bibliográficas

- Biess, F. & Gross, D. M. (2014). *Emotional Returns*. The University of Chicago Press.
- Davidson, R., Scherer, K. & Goldsmith, H. (2007). *Handbook of Affective Sciences*. Oxford University Press.
- García-Andrade, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica (México)*, 34(96), 39-71. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039&lng=es&tlng=es.
- Gerbotto, M. y Paturzo, C. L. (2020). Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. *Diaeta*, 38(172), 26-40. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026&lng=es&tlng=es.
- Gil, M. (2016). La noción de evaluación eudaimonista en la teoría cognitiva de las emociones de Martha Nussbaum. *Trans/Form/Acao, Marilia*, 39(3), 191-210. <https://doi.org/10.1590/s0101-317320160003000011>
- Heras-Sevilla, D., Cepa-Serrano, A. y Lara Ortega, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *Revista de Psicología*, 1(1), 67-74. https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5307/Heras-infad_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jiménez-Flores, P., Jiménez-Cruz, A., & Bacardí-Gascón, M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutr. Hosp*, 34(2), 479-489. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000200479#B24
- López-Sánchez, G.F., Díaz-Suárez, A., & Smith, L. (2018). Análisis de imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkarden niños y adolescentes españoles de 3 a 18 años. *Anales de psicología*, 34(1), 167-172. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.34.1.294781/221851>
- Nerv Ment Dis*, 60, 115-120. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6823524/>
- Origlia, A., Zurro, F. y Mamondi, V. (2017). *Percepción*

y satisfacción corporal según estado nutricional de niños de 5° y 6° grado. [Tesis de grado]. Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Córdoba. <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/5023/OrigliaZurro.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Introducci%C3%B3n%3A%20La%20imagen%20corporal%20es,veces%2C%20sentimientos%20de%20insatisfacci%C3%B3n%20corporal>.

Pinedo-Cantillo, I. A. y Yañes- Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 1-33. <https://www.redalyc.org/journal/1390/139069262012/html/#r18>

Sánchez-Cabrero, R. (2020). Mejora de la satisfacción corporal en la madurez a través de un programa específico de imagen corporal. *Universitas Psychologica*, 19, 1-15. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/19%20\(2020\)/64762919004/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/19%20(2020)/64762919004/)

Sánchez-Castillo, S., López-Sánchez, G. F., Ahmed, M. D. D., y Díaz-Suárez, A. (2019). Imagen corporal y obesidad mediante las Siluetas de Stunkard en niños

y adolescentes indios de 8 a 15 años. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 19-31. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000100019&lng=es&tlng=es.

Sánchez-Castillo, S., López-Sánchez, G. F., Ahmed, MD D., & Díaz-Suárez, A. (2018). Imagen Corporal y Obesidad mediante las Siluetas de Stunkard en Niños y Adolescentes Indios de 8 a 15. Años. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 20-32. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/66670/1/335621-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1194521-2-10-20181211.pdf>

Stunkard, A.J., Sørensen, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. *Res Publ Assoc Res*

Vázquez-Salas, A., Hubert, C., Villalobos, A., Sánchez-Ferrer, J., Ortega-Olvera, C., Romero, M. y Barrientos-Gutiérrez, T. (2020). Características infantiles y contextuales asociadas con el desarrollo infantil temprano en la niñez mexicana. *Salud Publica Mex.*, 62, 714-724. <https://doi.org/10.21149/11869>

Yañez, J. Segovia, L. y Chaparro J. (2017). *Desarrollo Moral y Emociones*. UNIMINUTO.

