



MAESTRIA NUTRICION DEL ADULTO

Transtornos de la conducta alimentaria

LIC. NADIA CACERES

Clase 6

A woman with long dark hair, wearing a grey ribbed crop top and light-colored pants, is looking into a full-length mirror. Her reflection is visible in the mirror. The scene is set in a brightly lit room with a white wall. The text "IMAGEN CORPORAL" is overlaid in a bold, blue, sans-serif font across the center of the image.

IMAGEN CORPORAL



Video unavailable

[Watch on YouTube](#)



EVIDENCIAS CIENTIFICAS

90% de las mujeres
insatisfechas con sus
cuerpos

Etcoff et al (2006). Beyond Stereotypes: Rebuilding the foundation of beauty beliefs. Findings of the 2005 global study.

La manera en como las madres se sienten
con respecto a su imagen corporal tienen
un impacto profundo en la imagen
corporal de sus hijas

The influence of maternal modeling on body image concerns and
eating disturbances in preadolescent girls
M Handford¹, Ronald M Rapee², Jasmine Fardouly³

3,5 horas pasan al día las mujeres
pensando en sus cuerpos

Respuestas de 1767 mujeres, entre 18 y 77 años para estudio
Pensar en el cuerpo, de la revelión del cuerpo,

13,5 años es la edad promedio en la que las mujeres comienzan a sentir insatisfacción con el cuerpo.

Respuestas de 1767 mujeres, entre 18 y 77 años para estudio
Pensar en el cuerpo, de la revelación del cuerpo,

72% de las niñas sienten una
tremenda presión para ser
hermosas

Investigación sobre la autoestima, la imagen corporal y la
confianza en el cuerpo. Proyecto DOVE.

81% de niñas de 10 años tiene miedo a engordar

A longitudinal study of the dietary practices of black and white girls 9 and 10 years old at enrollment: the NHLBI Growth and Health Study

Insatisfacción corporal de madres de niños de 5 a 8 años predijo insatisfacción de los cuerpos de los niños

Body dissatisfaction, dieting awareness and the
impact of parental influence in young children

70% de las mujeres a nivel global reportaron haber dejado de asistir a lugares por como se sentían con su apariencia.

Etcoff et al (2006). Beyond Stereotypes: Rebuilding the foundation of beauty beliefs. Findings of the 2005 global study.

Las mujeres tenían entre 3 y 6 veces más probabilidades que los hombres de usar ropa que requiere ajuste o control durante todo el día.

The Body and Media Lab at Northwestern University

Las mujeres eran entre 3 y 6 veces más propensas que los hombres a usar ropa que les dificultaba respirar profundamente. The Body and Media Lab at Northwestern University

"NADIE NACE ODIANDO SU CUERPO, ESO
LO FUIMOS APRENDIDO CON EL
TIEMPO"

La forma en que nuestras experiencias de vida directas e indirectas influyen e impactan la relación que tenemos con y en nuestros cuerpos es compleja y tiene muchas capas

**¿QUÉ ES LA IMAGEN
CORPORAL?**

**“La imagen que nos creamos en la mente sobre nuestro propio cuerpo, es decir la forma en que nos vemos”
Schilder, 1935.**

“La imagen que está en tu mente de como te ves a ti misma junto con la percepción de como crees que te ves y como confias en tu propio cuerpo”



Confiar en tu cuerpo

COMPONENTES BÁSICOS DE LA IMAGEN CORPORAL

COGNITIVO

Pensamientos y creencias.

PERCEPTIVO

Modo en que vemos a nuestro cuerpo

ACTITUD

Como nos sentimos respecto al aspecto corporal

CONDUCTA

Modo en que estas percepciones y actitudes influyen en nuestra conducta

IMAGEN CORPORAL

- Está compuesta de percepciones, pensamientos y sentimientos sobre el cuerpo y la experiencia corporal.
- Las experiencias de la IC están unidas a los sentimientos sobre el yo
- Está determinada socialmente.
- No es un constructo estático.
- La IC influye en la conducta.
- La forma de percibir el mundo está influenciada por la forma en que sentimos y pensamos sobre nuestro cuerpo.
- Es subjetiva y personalizada, no necesariamente congruente con la realidad objetiva.
- Las experiencias relacionadas con el cuerpo ocurren en distintos niveles de concien

INFLUENCIAS EN LA FORMACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL:

A) INFLUENCIAS DEL PASADO

IMAGEN CORPORAL

“Mi apariencia física. Mi cuerpo”:

“La sociedad y la familia”.

“Mi personalidad, forma de ser”:

B) INFLUENCIAS DEL PRESENTE

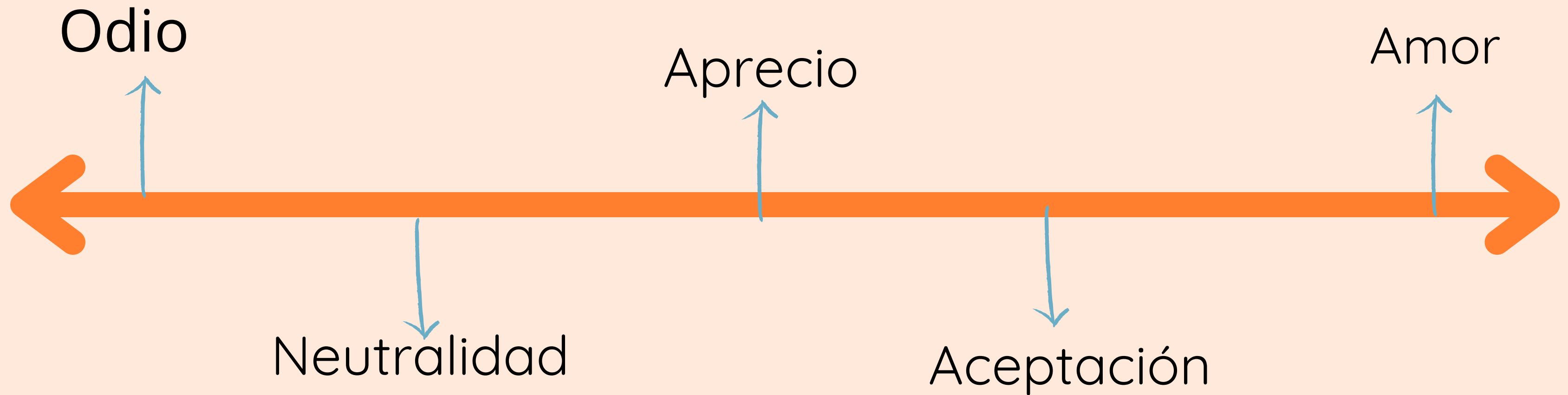
COMO LA IMAGEN CORPORAL TAMBIÉN ES LA FORMA EN QUE PENSAMOS
Y SENTIMOS SOBRE NUESTRO CUERPO Y ESTO NOS DESPIERTA
SENSACIONES ES IMPORTANTE

TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

LAS SENSACIONES QUE PODEMOS EXPERIMENTAR PUEDEN SER:

**AGRADABLES
NEUTRAS
DESAGRADABLES**

ESPECTRO DE LA IMAGEN CORPORAL



UNA CONSTRUCCIÓN

La forma en que nuestras experiencias de vida directas e indirectas influyen e impactan la relación que tenemos con y en nuestros cuerpos es compleja y tiene muchas capas

NOS MOVEMOS POR LA VIDA ACUMULANDO FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCION

Factores de riesgo

- Gordofobia
- Cultura de dietas
- Buylling
- ideal de delgadez
- Violencia estetica

Factores de protección

- Neutralidad corporal
- Mirada critica
- Familias que promueven neutralida corporal

QUE ES LA IMAGEN
CORPORAL NEGATIVA...

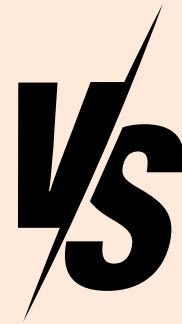
“La insatisfacción corporal es una reacción normal a una cultura disfuncional.

Hay razones suficientes para que los estudios muestren de que el 90% de las mujeres no esta contentas con sus cuerpos” Esto no es accidental”

Alexis Conason

INSATISFACCIÓN CORPORAL NEGATIVA

MI YO REAL



YO IDEAL.

INSATISFACCIÓN CORPORAL
(QUIERO CAMBIAR MICUERPO)



DIETA/RESTRICCIÓN
(NUTRICIONAL, EMOCIONAL, PLACER,
SOCIAL)



HAMBRE Y ESTRÉS.
(CORTISOL, INSULINA,
GRELINA)



MECANISMO
COMPENSATORIO



CULPA



EXCESO/ ATRACÓN



Consecuencias

- Cognitivo afectivas
- Conductuales

Para cambiar la imagen corporal negativa no basta con eliminar o modificar aquellos aspectos que nos disgustan o incomodan , sino que trabajar en la forma en que pensamos en el y nos valoramos

DISTORSIÓN DE LA IC

“Un persistente estado de insatisfacción y preocupación relacionado con algún aspecto de la apariencia física”.



La percepcion del cuerpo cambia según el
número que veas en la balanza.

La percepción de tu cuerpo cambia según lo que comiste.

La percepcion de tu cuerpo cambia de acuerdo a cuánto
ejercicio hiciste.

La percepción de tu cuerpo cambia de acuerdo a los comentarios
que recibo.

PSICOEDUCACIÓN

Es una parte importante de trabajar con las personas que tienen problemas con la imagen corporal.

Todos estamos sumergidos en esta cultura de dietas, gordofobia, body-shaming y el trabajo va a ser reconstruir todo lo aprendido e incorporar nuevos conocimientos.

GORDOFOBIA

Una forma de intolerancia y de discriminación que dice que las personas gordas son inferiores física,estética, intelectual y moralmente, además de que su salud es inferior.

Es decir que es un sistema de creencias que establece que las personas delgadas (solo por ser delgadas) son más atléticas, bonitas, inteligentes, buenas, y saludables que las personas gordas.

LAS DIMENSIONES DE LA GORDOFOBIA

Internalizada

Está adentro de nosotras y nosotros, los mensajes que hemos oído, leído, visto desde que tenemos consciencia, nuestra voz interna.

Interpersonal

Cuando hacemos chistes de gordos, cuando hacemos comentarios sobre los cuerpos de otros, cuando hacemos dietas o cuando hacemos cumplidos relacionados a la pérdida de peso.

Institucional

Está en cómo hemos construido sociedades, sistemas, políticas públicas que excluyen a las personas gordas y limitan su acceso a recursos económicos, sociales, de salud,

ORIGENES DEL ESTIGMA DE PESO

The national eating disorder association

VALOR CULTURAL DE LA DELGADEZ

Representación de los medios y presión social con respecto a la obesidad

Cultura que culpa a las víctimas (personas con sobrepeso, obesidad) en lugar de investigar los factores ambientales

CREENCIA DE FALTA DE VOLUNTAD Y DISCIPLINA

cuando la investigación nos dice que el 95% de las personas que pierden peso con una dieta lo recuperan

SET POINT

Es un rango de peso defendido por el cerebro por medio de un mecanismo complejo (hipotálamo)

No necesariamente coincide con el peso establecido como “Normal” según la clasificación del IMC

El set point rara vez puede modificarse hacia abajo aunque los ciclos de restricciones si pueden modificarlo para arriba



Cultura de dieta

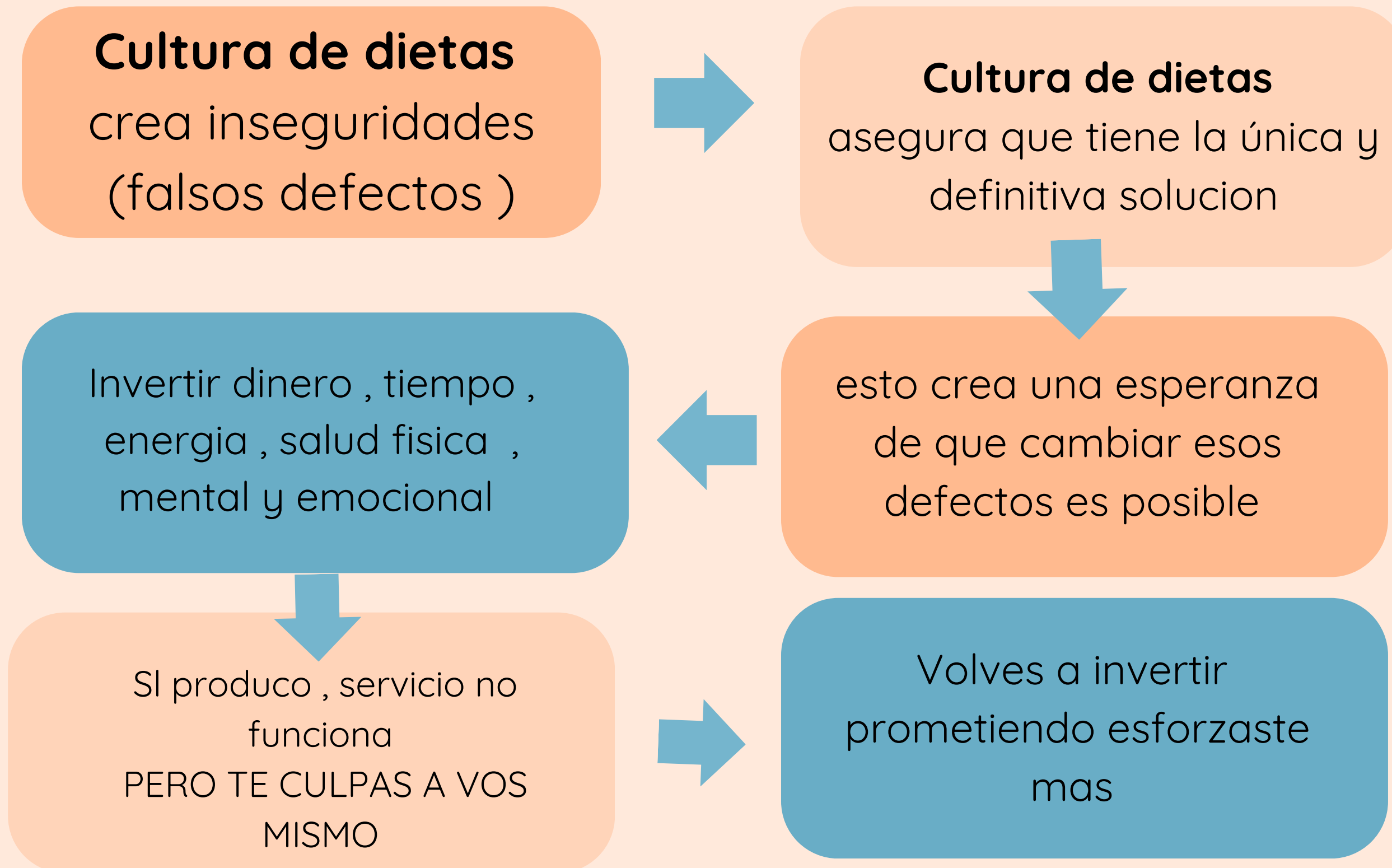
ES UN SISTEMA DE CREENCIAS QUE :

- Valora delgadez y la iguala a salud y a un valor moral
- Promueve la perdida de peso como un medio para alcanzar mayor estatus
- Demoniza ciertas formas de comer , mientras celebra otras

CUAL ES EL PROBLEMA :

- Promueve la discriminacion
- Mantiene una industria disenada que se enriquece con eso
- Normaliza conductas alimentarias de riesgo

COMO FUNCIONA



CULTURA DE DIETA EN LA MUNDO

- Anuncio de servicios , productos de perdida de peso
- Productos que prometen volverte saludable o perder peso
- Falta de diversidad corporal
- Redes sociales , anuncios
- Enfoque en el cuerpo y peso como sinonimo de salud

CULTURA DE DIETA EN TU MENTE

- Etiquetar alimentos como buenos y malos , saludables y no saludables
- Necesitar sentirte ligero para sentirse bien
- Permitir que la balanza determine tu felicidad
- Compensar alimentacion y actividad fisica - restricciones
- Sentir superioridad por comer alimentos saludables

- La cultura de dieta esta tan arraigada en nosotros que casi , ni nos damos cuenta de que esta ahí , es como las cosas son , no se cuestionan .
- La cultura de las dietas es la razón por la cual odiamos nuestro cuerpo . No porque estee llenos de defectos , ni porque exista una verdad absoluta sobre la belleza , sino porque es lo que se nos ha enseñado.
- La cultura en la que vivimos nos ha enseñado a odiar a nuestro cuerpo . Una cultura que nos ha convencido a reducir el tamaño de nuestro cuerpo es necesario y vale la pena .
- Como la cultura de la dieta ha sido creada es sencillo : Las personas se han dado cuenta que pueden hacer mucho dinero enseñandonos a odiar nuestro cuerpo , luego vendiendonos la solución

Diccionario de cultura de la dieta

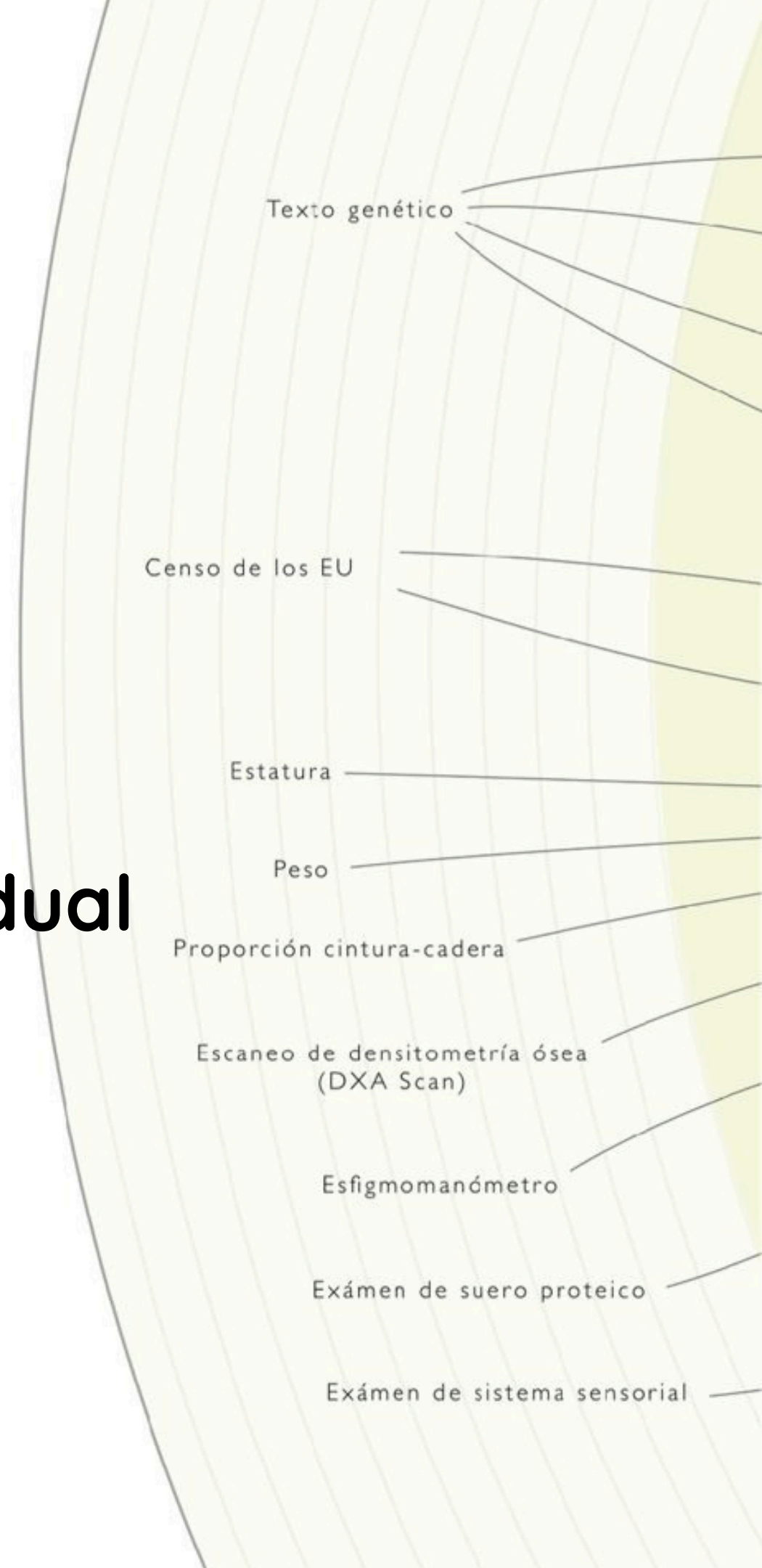
Mensajes de salud	Traduccion
Estilo de vida saludable	Restringuir alimentos , reglas alimentarias , obseccion por actividad fisica , culpa , control
Balance	Compensaciones con alimentos o actividad fisica
Ayuno intermitente	Restriccion , desconexion con las senales del cuerpo
Cuidarte	Restriccion , control sobre lo que se come y sobre el cuerpo
Salud	Delgadez

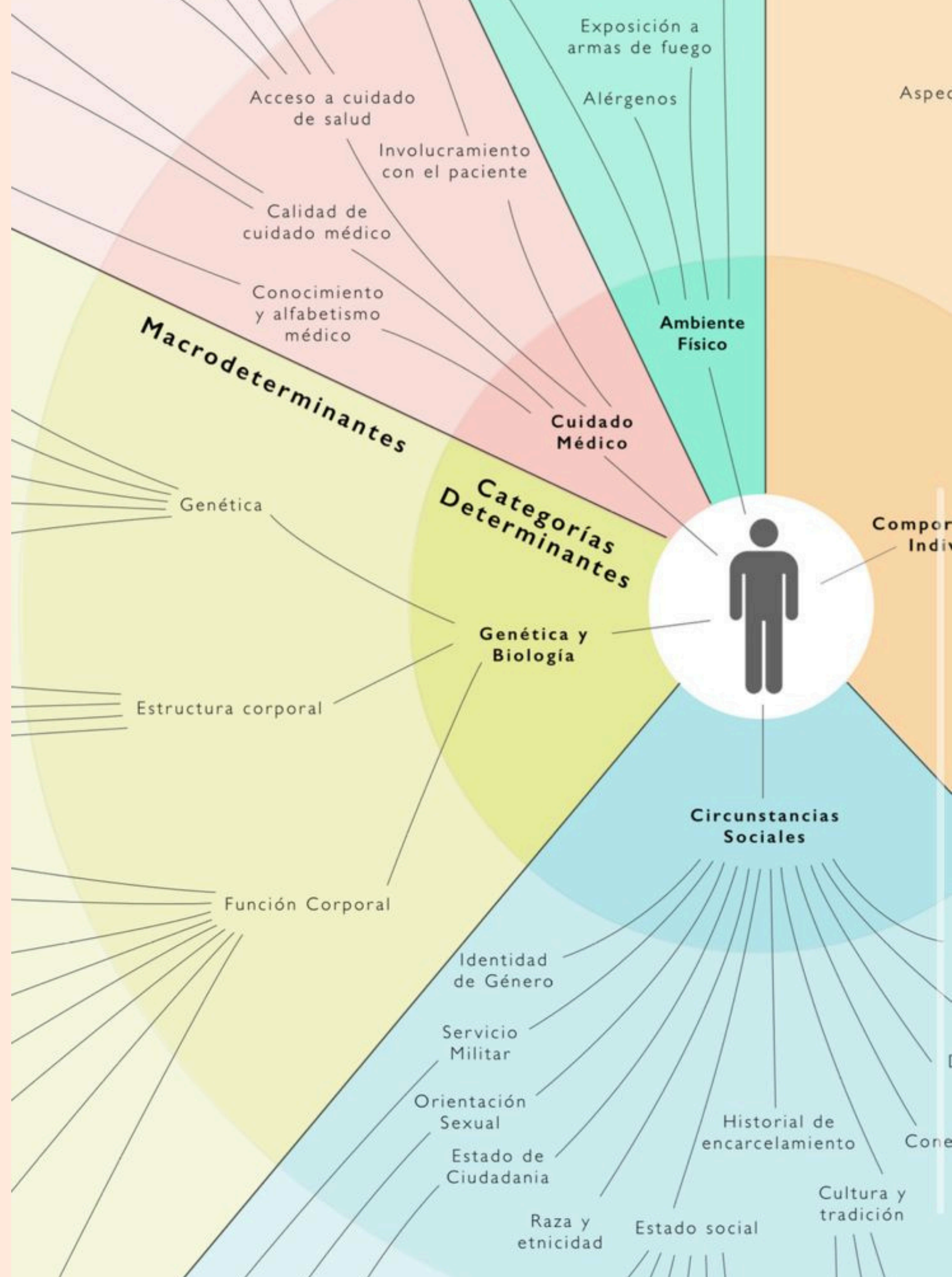
DETERMINANTES DE SALUD



22% Genetica y Biologia
11% Cuidado medico
24% Circuentancias sociales
36% Comportamiento individual

22%
Genética y
Biología





A photograph of four diverse women of various ethnicities and body types posing in swimwear. They are holding a large white sign with handwritten text. The image has a warm, orange-toned overlay.

IMAGEN CORPORAL POSITIVA

EVERY
BODY
IS
BEAUTIFUL

RE-CONSTRUYENDO LA IMAGEN CORPORAL

- Imagen corporal positiva es no parar mucho tiempo pensando en como luce tu cuerpo, porque estas ocupado en vivir tu vida.
- Es **reconectar** con tus verdaderos valores, los cuales con el body- shame te ha quitado.
- Y al descubrir esas metas, se pueden trabajar todas ellas sin la necesidad de cambiar el cuerpo.

QUE REALMENTE SIGNIFICA UNA IMAGEN CORPORAL POSITIVA?

- implica apreciar, amar, respetar, nutrir, [y] proteger... el cuerpo independientemente de su forma consistencia con los ideales de apariencia de los medios.
- EMBODIMENT refleja una conexión entre la mente y el cuerpo, que tienen una relación continua con el mundo, e incluye una conexión corporal positiva, agencia y funcionalidad del cuerpo, autocuidado sintonizado, experiencias positivas con los deseos del cuerpo y vivir en el cuerpo.

**NO TENGO QUE AMAR MI CUERPO
PERO TAMPOCO PELEARME CON EL,
PORQUE EL ESTAR EN GUERRA
ES LO QUE TRAE SUFRIMIENTO.**