

¿Cómo el imaginario de mujer paisa influye en las niñas de octavo y noveno del colegio Marymount de Medellín en su autoimagen y en su alimentación?

Presentado por:

María Botero Ospina

Asesora:

Ana Catalina Granada.

**COLEGIO MARYMOUNT
MEDELLIN
PROYECTO DE GRADO
2020**

Tabla de contenidos

Tabla de contenidos	2
Resumen	4
Abstract	5
Introducción	6
Justificación.....	7
Pregunta de investigación	8
Objetivos.....	8
General	8
Específicos	8
Marco Conceptual	9
1. La belleza.....	9
1.1 Historia	9
1.1.1 La belleza como requisito.....	13
2. Autoimagen	18
2.1 Imaginario de belleza de la mujer paisa	19
3. Metodología.....	22
3.1 Investigación cualitativa y cuantitativa	22
3.1.1 Población	23
3.1.2 Técnicas: Entrevista y Encuesta	23

3.1.3	Grupo focal.....	25
4.	Análisis de resultados	27
4.1	Organización de la información	27
4.1.1	Encuestas	27
4.1.2	Entrevistas	31
4.2	Interpretación de categorías.....	36
4.2.1	Imaginario de mujer paisa	36
4.2.2	Autoimagen	37
4.2.3	Alimentación	38
4.3	Explicación de las categorías.....	38
5.	Conclusiones.....	41
	Referencias	43
6.	Trabajos citados	43
	Bibliografía.....	45
	Anexos	46
	Anexo 1. Encuesta estudiantes del grado octavo y noveno	46
	Anexo 2. Primer grupo focal grado noveno	51
	Anexo 3. Segundo grupo focal grado octavo	61

Resumen

En el presente trabajo se expone el imaginario de mujer paisa que se ha tenido durante varios años, y la influencia que sigue teniendo hoy en día. Sin duda el imaginario de esta mujer está atravesado por la belleza. Medellín es una ciudad caracterizada por ser catalogada como un lugar en donde las mujeres son “bellas” y algunos eventos históricos se han encargado de marcar dicho paradigma. Sin embargo, esto se ha convertido en una problemática internacional debido a que el turista llega al territorio con dicho imaginario y propósitos que poco benefician a la mujer. Sumado a esto, los avances tecnológicos y las nuevas redes sociales, se han encargado de propagar ese imaginario de mujer, creando en las jóvenes de hoy preocupaciones por su autoimagen. A raíz de esto, las adolescentes desean cambiar su aspecto ya que no se sienten conformes con él, debido a la constante comparación con las mujeres “bellas”, ya sea en redes sociales o en su diario vivir. Por ende, comienzan a afectar también los hábitos alimenticios y a someterse a arduas rutinas de ejercicios o, incluso, cirugías para cambiar su cuerpo y convertirlo por uno “ideal” y “perfecto”, trayendo como consecuencias desórdenes en la salud mental y física.

Palabras Clave: Imaginario de mujer, autoimagen, redes sociales, alimentación, enfermedades.

Abstract

In this work, the imaginary of a paisa woman that has been held for several years, and the influence that it continues to have today are exposed. Without a doubt, the imaginary of this woman is crossed by beauty. Medellin is a city characterized by being classified as a place where women are "beautiful" and some historical events have been in charge of setting this paradigm. However, this has become an international problem because the tourist arrives in the territory with such imaginary and purposes that do little to benefit women. Added to this, technological advances and new social networks have been in charge of propagating that imaginary of women, creating in today's young people concerns about their self-image. As a result of this, adolescents want to change their appearance since they do not feel comfortable with it, due to the constant comparison with those "beautiful" women, either on social networks or in their daily lives. Therefore, they also begin to affect eating habits and undergo arduous exercise routines or even surgeries to change your body and turn it into an "ideal" and "perfect" one, bringing as a consequence disorders in mental and physical health.

Key Words: Imaginary of women, self-image, social networks, food, diseases.

Introducción

El presente trabajo tiene como objetivo principal indagar en el imaginario de belleza de la mujer paisa y sus implicaciones en la autoimagen y alimentación. Para cumplir con este propósito, se inicia con el planteamiento de una pregunta de investigación acompañada de unos objetivos que sirven de ruta para el desarrollo de este proceso.

En segundo lugar, se encuentra una indagación basada en la revisión bibliográfica de artículos y libros que trataban acerca de la belleza y su historia, tomando en cuenta temas relacionados como la autoimagen, autoestima y el imaginario de mujer paisa. Este marco permite entender el recorrido histórico y los significados que se dan alrededor de la temática planteada.

Seguido de esto, se realiza una metodología bajo un enfoque cualitativa, bajo la aplicación de dos instrumentos que permiten el estudio del comportamiento humano, las visiones y percepciones de los sujetos entorno a los paradigmas de mujer paisa y belleza. Los resultados de este proceso permitirán hacer un análisis desde la interpretación y explicación, a través de elementos descriptivos que conlleven a entender la forma en la que este imaginario incide en temas como autoimagen y hábitos alimenticios.

Finalmente, las conclusiones dan cuenta del recorrido investigativo, el alcance de los objetivos y los comentarios que se deducen de este trabajo. Todo esto está cimentado en un componente de fuentes académicas que pueden ser consultadas y los anexos que dan soporte del constructo de esta investigación.

Justificación

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo indagar acerca del imaginario de mujer colombiana, especialmente en la ciudad de Medellín (las paisas) ya que se tiene un paradigma en torno a la “belleza” y unas medidas que cumplir 90-60-90 y es entonces cuando las mujeres para poder llegar a ese nivel de perfección se someten a dietas estrictas y rutinas de ejercicios extremos, sin darse cuenta del daño que le ocasionan a su salud. Este modelo de cuerpo ha sido durante años centro de interminables debates, que han causado situaciones delicadas en torno a la “obsesión” que se genera y la “competencia” entre las niñas, jóvenes e incluso adultas, para poder tener “la mejor figura”.

Basada en el paradigma descrito, una de las edades vulnerables a este suceso cultural son las mujeres aproximadamente de 15 años, adolescentes que desean agradar al sexo opuesto, verse bonitas y llamar la atención, pero la obsesión por cumplir con este prototipo de belleza puede traer consecuencias negativas que afectan su salud mental y física. Por tal motivo el interés por conocer este tema parte del contexto en el que se vive y el valor que tiene la imagen de mujer en esta comunidad de Medellín con el fin de hacer posibles aportes a la manera cómo se construye ese imaginario.

Para lograr dar respuesta a la pregunta de investigación se partirá de un marco teórico que permita entender los conceptos y tener un dominio del tema, luego llevar a cabo una metodología en donde se contraste lo teórico con los hallazgos encontrados en algunas de las niñas del colegio Marymount de Medellín de los grados octavo y noveno y, finalmente, hacer un análisis para plantear algunas alternativas que ayuden a concientizar el tema.

Pregunta de investigación

¿Cómo el imaginario de mujer paisa influye en las niñas de octavo y noveno del colegio Marymount de Medellín en su autoimagen y en su alimentación?

Objetivos

General

Analizar el impacto que tiene el imaginario de mujer paisa y la autoimagen en las niñas del colegio Marymount de Medellín en sus decisiones frente a hábitos alimenticios.

Específicos

1. Conocer el concepto de autoimagen y el imaginario de mujer paisa que se tiene en la ciudad de Medellín.
2. Indagar la forma en la que las estudiantes de grado octavo y noveno del colegio Marymount se ven a ellas mismas y cuáles son sus hábitos alimenticios.
3. Determinar la forma en la que el concepto de autoimagen y el imaginario de mujer paisa de la ciudad de Medellín incide en las niñas del colegio Marymount y sus decisiones frente a los hábitos alimenticios.

Marco Conceptual

1. La belleza

1.1 Historia

Hablar de imaginario de mujer implica, en la sociedad actual, hablar del término belleza. La belleza puede ser definida como la apreciación subjetiva que cada ser humano le da a una persona u objeto de la realidad. Pero, esto puede ser diferente para algunos individuos. Este concepto de belleza se configura acorde a la sociedad en la que los sujetos se movilizan, y es ella misma la que afianza ese imaginario creando ciertos estereotipos; los cuales son seguidos por la mayoría de las personas, quienes transmiten dicho ideal por generaciones. Este estereotipo aceptado puede variar durante los años y entre las diferentes culturas, concorde al crecimiento, desarrollo y nuevas creencias que se adquieran.

Georges Vigarello; un historiador francés, en su obra *“La historia de la belleza”*, afirma que, en el siglo XVI, el cuerpo de la mujer toma una forma e importancia que antes no tenía. Se comienza a investigar sobre su figura y a dar mayor valor a ciertas partes de este. Por ejemplo: la parte inferior del cuerpo; es decir, las piernas, eran estimadas como “inútiles”; tan solo eran el soporte de las partes superiores. Por otro lado, eran consideradas protagonistas en la estética física; la cara, el busto y las manos. Se decía que eran una “proximidad con la naturaleza de los ángeles” (Vigarello, 2009, pág. 21). Cabe señalar, que a pesar de que todas estas partes del cuerpo de la mujer eran importantes, lo “ojos” toman un poder propio y único. A mediados de este siglo, el género femenino comienza a obtener un mayor valor; nace lo sensible y el gusto, trayendo consigo un cambio de cultura; acercando a la mujer cada vez más a la perfección y a un reconocimiento social. Surge el matrimonio, acentuando la feminidad. Luego, nace la necesidad de conseguir “facciones ideales”, por

ejemplo, la altura de la cabeza debía ser la octava parte de la altura total del cuerpo, y así sucesivamente. (p.43)

Luego, en el siglo XVII, la mirada se vuelve más profunda, se convierte en el transmisor de mensajes y sentimientos. Algunos pintores de este siglo basaron varias de sus obras en la mirada, jugando con su transparencia y autenticidad. Un ejemplo es Johannes Vermeer y su reconocida obra, "*La chica del arete de perla*". Sin embargo, nace una terrible división social, mostrando la diferencia entre las mujeres de clase alta, y las de clase baja. Las damas de alta sociedad tenían el busto más comprimido respecto al corsé, en cambio, las otras mujeres, lo conservan más suelto. El corsé se convierte en una herramienta para corregir los "defectos", como también se convierten los polvos, aceites, aguas de talco, entre otros. Estos "accesorios" se limitan a usarse bajo ciertas reglas, como, por ejemplo, una señora de edad mayor, o una viuda, deja de usar estos cosméticos ya que no tiene ni la edad para estar usando estos artículos, ni marido al cual lucir. Incluso ciertas mujeres deben de quitarse simples cosas, como sus lunares para que su esposo le dirija la palabra, oponiendo cualquier decisión o expresión femenina, y aquella mujer que use pintura se verá amenazada, ya que ésta podría estar confesándose a un acto de libertad o simplemente por un capricho, insinuando que escapa de aquel hombre del que ella está sometida.

En el siglo XVIII se busca una nueva forma de mirar el cuerpo de la mujer, naciendo un pensamiento estético que trae consigo las famosas "proporciones". En este siglo el objetivo de la belleza en el cuerpo cambia; ya no se centraba en algunas partes específicas, en cambio era una unión de todas estas, aun así, el interés más grande del cuerpo anatómico de la mujer se concentraba en las líneas de las caderas y que estas fuesen libres. A mitad de este siglo la comercialización de los cosméticos se activa, siendo cada vez menos doméstica y cada vez más artesanal, con sus productos y mercados específicos. La parte inferior del

cuerpo ocupa un lugar predominante, y deja de ser “inferior”. La belleza, se convierte en una figura con mayor proporcionalidad, flexibilidad y estiramiento. La postura se convierte de vital importancia, ya que esta define la silueta del cuerpo.

A fines del siglo XIX, cambia no solo los modelos, sino también las prácticas, en especial la del adelgazamiento, los regímenes a los ejercicios y las dietas se vuelven indispensables. El mercado se instauro, siendo la belleza objeto primordial; surgen nuevos productos y cuidados de belleza; se crean publicidades de adelgazantes y anuncios contra la obesidad. También se puede ver a finales de este siglo como los objetos destinados a la belleza tiene un crecimiento bestial. La industrialización transforma completamente la oferta, las cifras de perfumería lo demuestran, ya que tienen un gran número de ventas durante los años 1836 a 1900, popularizando la imagen de una belleza construida gracias al amplio "mercado de la belleza". (p. 185)

A comienzos del siglo XX, nace la institución de los cuidados de la belleza, la cual ofrece consultas, tratamientos y corregimiento de imperfecciones, ayudando a aumentar la belleza por medio de procedimientos e instrumentación. Los cosméticos también se unen para formar productos para enaltecer la belleza; convirtiéndose en un objeto de atenciones y de comercio. La belleza de este siglo se ve afectada con el cambio de su silueta, debido a que existe más autonomía en las líneas del cuerpo, mostrando un cambio de la mujer, un ser más elegante y libre. El cabello toma un rol muy importante en este siglo, y muchas mujeres sienten que estuvieran pasando de una época a otra (p. 198). Se escriben artículos sobre “el arte de trabajar sin dejar ser una mujer elegante”, y, acerca de la manera de mantenerse bonita durante todo el día, esté o no esté trabajando. Surgen trabajamos como “empleadas”, “telefonistas” y “dactilógrafas” con un estricto reglamento de estar siempre bonitas al momento de atender su puesto de trabajo.

Después, el bronceado toma gran importancia en la industria de lo estético, buscando adaptar un color natural de piel recibido por el sol, abriendo una puerta a la creación de nuevos productos en las industrias de belleza. Productos tales como, “crema aceite solar” de Nivea, la loción “Bronzor”, la “pantalla solar”, entre otros. El efecto del músculo en el cuerpo se vuelve visible, debía ser elástico y trabajado, que era hasta entonces una cualidad única del hombre. En 1930 “La silueta esbelta y deportiva, los miembros finos y musculosos, sin grasa parásita, y la figura energética y abierta: he ahí hoy en día el ideal de la belleza femenina”. (p. 204)

A partir de la década del 60, inicia un giro donde se observa la igualdad de género, surge la libertad sexual, que trae como consiguiente el desarrollo personal. La belleza se convierte en un régimen de igualdad; se vuelve única y exclusiva para la mujer. El trabajo ya no solo es deber de un hombre, también de la mujer. Ahora, existe más libertad, eliminando completamente el sometimiento de la mujer a un ser masculino. La belleza deja de ser específica de un género, y se requiere por ambos sexos. Chanel incluso, en un afiche de 2003, muestra los rostros felices de una mujer y un hombre, dando privilegio a la estética y el cuidado de la belleza masculina. Además, se crea un mercado de productos para el hombre, como por ejemplo Lancôme, Jean-Paul Gautier, Adidas, Nivea, entre otros.

En la belleza contemporánea, el cuerpo se convierte en una expresión privilegiada de la persona, buscando constantemente su personalidad. Los productos estéticos se convierten más personales e íntimos. Se crean más opciones de estilos de maquillaje, e incluso, de peinados. Vigarello declara que, “la belleza existiría entonces en los rasgos más subjetivamente deseados, que provienen tanto del sueño íntimo, como de la soltura postulada”. Las revistas contemporáneas, le comienzan a apuntar al amor propio, naciendo la oportunidad para que las personas se conecten con ellos mismos; que se sientan bien y a

gusto con sus cuerpos. Nace una belleza subjetiva, “ser bello o bella ya no significa parecerse a algo o a alguien, sino sentirse bien en el propio cuerpo, encontrar productos que convengan y correspondan a la propia personalidad” (p. 248). Adelgazar es una obligación generalizada, sin embargo, la cuestión del peso de un ser es muy subjetiva y personal; es decir, el peso ideal es aquel con el que las personas se pueden sentir bien y en armonía con su cuerpo. Cada uno es responsable de definir su propia vida, como su propia belleza.

Para complementar el tema de la belleza, se cita las palabras de Elsa Muñiz, doctora en antropología y maestra en historia.

(...) la belleza se considera una característica de la feminidad, tanto como se concebía en el siglo XIX, y se ha pensado como una obligación para las mujeres ser bellas. La belleza se constituye entonces, en parte de la normalidad femenina que se impone a los cuerpos de las mujeres a través de prácticas identificatorias gobernadas por esquemas reguladores. (Muñiz E. , 2014)

1.1.1 La belleza como requisito

Dice Georges Vigarello en su libro *la historia de la belleza*, que en la década de los 30 es cuando comienzan a surgir varias incertidumbres relacionadas con el peso, y las medidas que una mujer debe tener para poder alcanzar la “belleza”. Se decía que una mujer aproximadamente de un metro sesenta (1.60mt) debía pesar entre 55 o 57 kilos; y, si no cumplía con este requisito, no era considerada como un ser bello; por lo tanto, las mujeres se comienzan a obsesionar con su peso y su medida. Era una obligación cumplir con esta clase de estereotipos de belleza. Por esta razón las mujeres comienzan a utilizar muy a menudo la balanza (pasa). Gracias a “ésta”, las personas podían descubrir el peso “perfecto” de acuerdo

a sus medidas; por consiguiente, el peso queda reglamentado como índice de salud, en donde el exceso de peso sería peligroso y mal visto por la sociedad; ya que causan varias enfermedades del corazón, hígado, riñones entre otros. Fue entonces, cuando se dieron los primeros concursos de belleza. Surgen en el período entre guerras; Miss América en 1921, Miss Francia en 1928, Miss Europa en 1929 y Miss Universo en 1930. Estos concursos comienzan a llamar la atención de varias personas alrededor del mundo, creando en ellos pasiones y admiración hacia estos eventos, difundiendo a gran escala la “imagen de mujer ideal”, donde poco a poco se iba convirtiendo en un éxito rotundo de ascenso social.

El cine afianza todos estos criterios dichos anteriormente, ya que los actores y actrices debían cuidar su figura, su maquillaje, su bronceado y demás. El cine de Hollywood impone diferentes y propios estereotipos, generando cultura por todo el mundo, y mostrando una imagen lejana o un imaginario de mujer deseado. El maquillaje se convierte en la única expresión o única verdad, surgiendo productos, como cremas y vitaminas para embellecer y eliminar los “defectos”. Dando paso a las cirugías estéticas consideradas como reparadoras. Durante la década de 1950, el consumismo comienza a triunfar, ya que el cuerpo se considera como el “más hermoso objeto de consumo”. (Vigarello, 2009)

La belleza se ha vuelto un tema cotidiano, en donde los sujetos se están comparando constantemente con las demás personas y tratando de ser mejores. El objetivo principal de los seres humanos es poder llegar a cumplir dichos estereotipos de belleza, cambiando su cuerpo por medio de cirugías cosméticas, dietas y deporte, afectando su identidad y salud para poder transformar lo que ellos consideran como “defectos”; conduciéndolos a caer en un círculo vicioso; ya que las personas siempre querrán ser superiores a los demás individuos, y no terminan de saciar sus deseos de ser más “bellos” que el otro; por ende, seguirán

realizándose cada vez más procedimientos estéticos, y alimentándose de manera no saludable y practicando dietas no balanceadas.

En este siglo XXI debido a los avances tecnológicos que ponen en auge a las redes sociales como el Instagram y Facebook, en donde se expone la vida privada, el deseo inalcanzable de un “mundo ideal”, la lucha constante de ser mejores y bellos afectan profundamente la salud de la mujer y el hombre. En estas redes se promueve ese estereotipo de belleza descrito, pues se ven personas “bellas” presumiendo sus cuerpos “perfectos” constantemente. La belleza ha permeado todas las áreas del ser humano, incluso en la literatura obras como “Las poseídas de Stepford”, una novela del Nobel Ira Levin, relata la sumisión de las mujeres en una sociedad donde la belleza era una exigencia. Una novela escrita en los años 70’ y que hoy en día ese ideal se puede ver vigente. (Muñiz E. , 2014)

Según un estudio realizado en el 2017 en la universidad de Cambridge y Texas, afirma que las medidas “perfectas” de una mujer no son 90 60 90 como normalmente es considerado y no son proporcionales del pecho, cintura ni cadera. Este estudio demuestra que las verdaderas medidas provienen de la proporción entre la cintura y cadera, afirma que las medidas “perfectas” del cuerpo de una mujer, no deben ser números sino equilibrio. En este sentido afirma que un 0.7 es la medida ideal. Para obtener esta medida debemos dividir el perímetro de la cintura entre el tamaño de la cadera. El resultado de este debe ser 0.7 o cercano a esto. (Cambio16, 2017)

La belleza, como anteriormente pudimos observar, ha recorrido bastantes caminos para llegar a ser lo que es hoy, una belleza de todos, sin embargo, existe todavía un paradigma o un estereotipo que las personas aún están sometidas inconscientemente a él, y deben seguirlo para poder ser bellos. Debido a esto, existen muchos trastornos y enfermedades resultado de la “necesidad” que ciertas personas tienen de alcanzar un imaginario de belleza, expuesto por

las redes sociales, mencionadas en el párrafo anterior. Estos trastornos corporales distorsionan la imagen que una persona tiene de sí misma, como la anorexia y bulimia. También existen trastornos como la Vigorexia, que es la necesidad de tener un cuerpo musculoso y la ortorexia, que es la obsesión que una persona tiene de ingerir exclusivamente alimentos considerado como “saludables”. Las personas que sufren estas enfermedades están constantemente preocupadas por su apariencia física, ya que se consideran “feos”.

A raíz de esto, están continuamente viéndose al espejo y arreglándose cada vez que les es fácil, nunca están conformes con su apariencia y desean cambiarla gracias a su baja autoestima. Este terrible problema interfiere con el desarrollo de identidad, debido que en la adolescencia la apariencia física es primordial para poder encajar en ciertos grupos sociales, debido a todos los cambios que tiene esa etapa de la vida, los adolescentes suelen sufrir, y suelen compararse con las personas que encuentran en los medios de comunicación y expuestos a una mirada pública, quienes suelen mostrar, un imaginario de belleza casi inalcanzable, frustrando a ciertos jóvenes y por esto, suelen recurrir a dietas, ejercicios e incluso cirugías, llevándolas a un extremo, poniendo en riesgo su salud mental y física.

Afirma el periódico *El Colombiano*, que durante los últimos años ha habido varios sucesos catastróficos relacionados con la búsqueda de la belleza ideal. Asegura, que varias personas han fallecido debido a la realización de procedimientos estéticos en lugares poco higiénicos, pero que son más económicos, buscando ser “bellas” y cumpliendo el estereotipo impuesto por la sociedad. Dice también que la belleza es algo fundamental para crear estrechos vínculos con las demás personas, ya que la atracción juega un rol bastante importante al momento de relacionarse con otro. El periódico, sostiene que existe una terrible presión social y cultural que hace que las personas no se sientan a gusto con ellos mismo y

por eso los haga cambiar sus apariencias, sin importar cuál sea el medio, harán lo posible para poder agradarle a la sociedad y ser aceptada por esta. (Andrade, 2016)

2. Autoimagen

Antes definir que es la autoimagen, es importante explicar que es el autoconcepto ya que se pueden llegar a confundir. El autoconcepto es la imagen que se tiene de nosotros mismos y esto varía según el entorno, en donde el físico, el intelectual, lo afectivo y social, conforman la percepción de las personas; sin embargo, el autoconcepto va cambiando y se va modificando con el tiempo. Carl Rogers (citado por Cassanova, 1993) es un psicólogo que habla acerca de este fenómeno y afirma que tiene tres factores:

- La autoestima: Cuánto o cómo te valoras, puede que se vea afectada debido a la constante comparación con los demás seres humanos.
- El yo ideal: Es cómo a las personas les gustaría ser.
- La imagen de sí mismo: Es cómo te ves a ti mismo.

Frente al concepto de autoimagen, se entiende por este, es como la imagen que las personas hacen de sí mismos. Nathaniel Branden, afirma que la autoestima es sentirse merecedor de algo, en paz y armonía consigo mismo, dice que si una persona posee autoestima entonces tiene la capacidad de elegir entre qué le gusta y qué no, y de ser resiliente enfrentando cualquier obstáculo que se le atravesase por su camino. Según Branden, la autoestima tiene dos componentes relacionados que son; confianza ante los desafíos y el respeto así mismo, habilidades que las personas deben mejorar, como, por ejemplo: la práctica de vivir conscientemente, aceptarse a una mismo y la práctica de autoafirmación entre otros. (Branden, s.f.)

Según una investigación realizada por la universidad de Sevilla, menciona que la autoimagen es un aspecto importante en la identidad de un adolescente, ya que gracias a todos los cambios que se enfrentan en esta etapa de su vida, surge una incomodidad hacia su cuerpo,

y es por eso que comienzan a tomar medidas extremas para cambiar lo que no les gusta de su apariencia. En el caso de las mujeres, tienen una gran necesidad de ser delgadas y en la de los hombres, tener un cuerpo con mayor músculo. Esto los hará sentir mejor y aceptados, ya que tendrán reconocimiento y admiración por las demás personas. La búsqueda sobre la autoimagen surge en el año 1962, y gracias a esto, comienzan a surgir varias revistas que hablan acerca este fenómeno y sobre todo las consecuencias que esto conlleva, como los trastornos alimenticios. En este caso, lo que los demás piensen, es decir la percepción que tienen acerca de una persona específica es vital para el comportamiento y autoestima de cualquier persona dentro de una sociedad llena de estereotipos, los cuales la mayoría de las veces son inalcanzables y por eso, algunas personas deciden tomar ciertas medidas para eliminar sus defectos. Como por ejemplo hacer dietas realmente estrictas que llevan a algunas personas a sufrir enfermedades verdaderamente graves e incluso mortales, además se someten a rutinas de ejercicios verdaderamente forzosos por largas horas para poder obtener un cuerpo “saludable y trabajado”. (Bravo & Lemus)

2.1 Imaginario de belleza de la mujer paisa

A pesar que el termino “estereotipo” ha existido durante siglos, su significado y aplicación ha ido evolucionando con el pasar de los años. Según la real academia española, la palabra estereotipo se puede definir como: “la imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable”. Estas reglas son tomadas por las personas de una sociedad; y, son ellas quienes deciden que es considerado “bello” y “feo”; esto depende de cada cultura y país.

En el periódico El Colombiano, mencionan en un artículo la labor de una periodista llamada Esther Honig, quien realizó un experimento; este constaba de mandarle una foto de ella a 27 expertos, cada uno de un país diferente, y les pidió que la “hicieran bella”. Los resultados mostraron que en cada lugar la versión de belleza es distinta. Un año después, un doctor web hizo un experimento parecido al de la periodista. Este se basó en que 18 diseñadores transformaran el cuerpo de una mujer que se encontraba en ropa interior, y lo “hicieran” de acuerdo a los estándares de belleza de cada país. En especial la visión de Medellín es voluminosa, como una pintura de Botero. (Andrade, 2016)

Colombia, especialmente Medellín, es reconocida mundialmente por tener las mujeres más bellas de todo Latinoamérica, este estereotipo de mujer, no solo se consagró en el país, sino; en el mundo entero. Existen mujeres cantantes, actrices y artistas de la región que son verdaderamente bellas. Pero, ¿De dónde surge este ideal de belleza? ¿Por qué se da este imaginario de mujer?

Gracias a la cultura del narcotráfico (cultura traqueta), la ciudad de Medellín cambió completamente, en especial el imaginario de mujer paisa, relacionando el mundo del narcotráfico con excesos, belleza, lujos, dinero, poder, entre otros. El narcotráfico es la principal causa del subdesarrollo juvenil, trayendo repercusiones tales como el bajo nivel de escolaridad y el desempleo. En la década de los 70 el narcotráfico se vuelve la actividad económica con mayor número de transacciones realizadas a nivel tanto nacional como mundial. Debido a este nuevo “concepto”, surgieron varias obras y telenovelas que han creado un gran impacto no solo en Colombia, sino en el mundo entero; pero, especialmente en los adolescentes, quienes ven a los miembros de estas obras como un “ejemplo a seguir” sea positivo o negativo, con resultados no muy favorables en la formación de identidad de los mismos. Debido a los sucesos y a las historias sobre los famosos “traquetos”, “mafiosos”,

“capos”, “narcos” y sus “grandiosas vidas”, llenos lujos, mujeres y dinero, se genera principalmente en los jóvenes, un gran deseo y anhelo por tener esa famosa “vida fácil”. Se dice que alrededor de esta comunidad del narcotráfico, se creó un gran imaginario social, en donde las personas que hacen parte de ella aparentan tener mucha riqueza y felicidad, permitiéndole a varias personas dejar su vida de pobreza e insatisfacción con ellos mismos (Acevedo, 2017)

Paralelamente a este fenómeno, las mujeres de la ciudad de Medellín, se comienzan a realizar en sus cuerpos cirugías estéticas; como por ejemplo, incrementar su busto, eliminar la grasa corporal, agrandando tanto su cadera como glúteos y demás, para poder encajar al nuevo imaginario de belleza implantado por la “cultura traqueta”, haciendo alusión, que, entre más “bonita y perfecta”, conseguirá el capo con más “poder” económico y social, con una vida llena de lujos y excentricidades, mostradas falsamente por el mundo del narcotráfico.

3. Metodología

Para esta investigación se ha planteado el siguiente camino: el enfoque principal es de tipo cualitativo, pero se usará también un enfoque cuantitativo que establezca unos datos complementarios y que validen el proceso cualitativo. Se realizará la aplicación de un cuestionario a través de Google y entrevistas semiestructuradas, realizadas directamente a las alumnas de los grados octavo y noveno del colegio Marymount de Medellín. Las categorías serán temas relacionados con la belleza, el imaginario y cómo este afecta su comportamiento dentro y fuera de la institución.

3.1 Investigación cualitativa y cuantitativa

La investigación cualitativa es aquella que produce datos descriptivos, por ejemplo, las palabras de las personas ya sean a través de un diálogo o a través de un escrito y los comportamientos que se pueden observar en los sujetos. Para que sea una investigación cualitativa confiable debe ser inductiva, los investigadores tienen que comprender y respetar las opiniones de cada persona que están siendo examinadas, por ende, humanistas, y deben de tener un enfoque específico para que su investigación tenga validez. (Rodríguez, 1996)

La investigación cuantitativa, a través del uso de las estadísticas, permite obtener resultados concluyentes, pues trata de cuantificar el problema y entender algunos aspectos de generalización mediante la búsqueda de resultados a través de una población. Es ideal para complementar esa indagación de percepciones y darle una validez al proceso.

3.1.1 Población

Es de vital importancia definir la población que ha sido seleccionada para aplicar este tipo de encuestas y entrevistas. La población escogida constará de seis estudiantes de grado octavo y seis de grado noveno, entre las edades 14 a 16 años. Estas alumnas pertenecen a los estratos 5 y 6 de la ciudad de Medellín, del colegio Marymount. Están atravesando la adolescencia y fortaleciendo su concepto de autoimagen, por ello se seleccionaron niñas en esta etapa.

3.1.2 Técnicas: Entrevista y Encuesta

Se realizará la aplicación de una encuesta a través de Google, estructurada y dirigida a estudiantes de la institución del colegio Marymount de Medellín de los grados octavo y noveno. Sus observaciones y diferentes opiniones proporcionarán la recolección de fichas, para después poder analizar los resultados desde la experiencia social, no tanto desde los resultados cuantitativos, sino desde la mirada del sentir, de la emoción. Esta encuesta se llevará a cabo por medio de internet, con preguntas cerradas y tres abiertas. La encuesta será completamente anónima y por ninguna circunstancia se revelarán los nombres de las alumnas participantes. Además, va acompañada de un consentimiento para los padres de familia por ser aplicada a menores de edad.

A continuación, se expondrán las preguntas que emplearán a la población seleccionada para esta investigación:

1. Alguna vez se ha comparado con otra persona
 - Si
 - No
2. ¿Por qué lo ha hecho?

3. ¿Qué lugar de importancia ocupa la Belleza Física para usted?
- Superior
 - Alto
 - Medio
 - Bajo
 - No es importante
4. Está satisfecha con su aspecto físico
- Siempre
 - Frecuentemente
 - A veces
 - Poco frecuente
 - Nunca
5. Lo que más admira de usted es
- Su cuerpo
 - Su mente
 - Su forma de ser
 - No admiro nada
6. El tiempo que dedica a cuidar su cuerpo (físicamente) es
- Permanente
 - Frecuente
 - A veces
 - Pocas veces
 - No me preocupa esto
7. ¿Cuál es la razón por la que le preocupa el cuidado físico de su cuerpo?

8. ¿Ha implementado dietas para verse mejor físicamente?

- Permanentemente
- Frecuentemente
- A veces
- Pocas veces
- Nunca

9. Complete la siguiente frase:

Las mujeres paisas son

10. El siguiente enunciado “La mujer paisa es la más bella de todas las mujeres de

Colombia enunciado ¿es verdadero?

- Si
- No

11. ¿Cómo la hace sentir el enunciado anterior?

3.1.3 Grupo focal

Esta técnica que permite tener espacios de opinión con el fin de captar la forma de pensar, sentir y vivir de los sujetos, produciendo auto explicaciones para obtener datos cualitativos. Es una forma de entrevista grupal que, en esta ocasión, será orientada por las psicólogas del colegio de la sección de Middle y High School y la investigadora participará como observadora y oyente. Se realizarán dos grupos focales, uno con las estudiantes de octavo y otra con las estudiantes del grado noveno, ambos por separado. Al ser un tema complejo de abarcar, se busca minimizar cualquier impacto negativo y permitir que afloren expresiones diversas, que la interacción fluya facilitando así la discusión activa de los participantes.

Preguntas para este instrumento:

1. ¿Qué es para ti la belleza?
2. ¿Cómo es una mujer paisa?
3. ¿Qué elogios has recibido en tu vida que recuerdes?
4. ¿Cómo te sentiste con ello?
5. ¿Qué comentarios negativos has recibido en tu vida que recuerdes?
6. ¿Cómo te sentiste con ello?
7. ¿Cómo te sientes contigo misma? ¿Por qué?
8. ¿Te gustaría cambiarte por otra persona? ¿Cuál? ¿Por qué?
9. Si te dijeran que te van a cumplir un deseo relacionado con cambiar algún aspecto de tu cuerpo ¿Qué cambiarías?, ¿cómo lo harías?, ¿por qué lo harías?
10. Has implementado algún cambio en tu vida para verte mejor físicamente ¿Cuál(es)?

4. Análisis de resultados

Se concibe por análisis como la: “Distinción y separación de las partes de algo para conocer su composición y/o el estudio detallado de algo, especialmente de una obra o de un escrito.” (Real Academia Española, s.f)

Se interpretó el punto de vista que tienen las jóvenes del grado octavo y noveno del colegio Marymount de Medellín acerca de la belleza. Este análisis consta de tres categorías esenciales: Imaginario de mujer, autoimagen y alimentación. Los instrumentos utilizados fueron una encuesta y grupo focal, los cuáles serán comparados y analizados, con el fin de verificar si se puede dar respuesta a la pregunta de investigación.

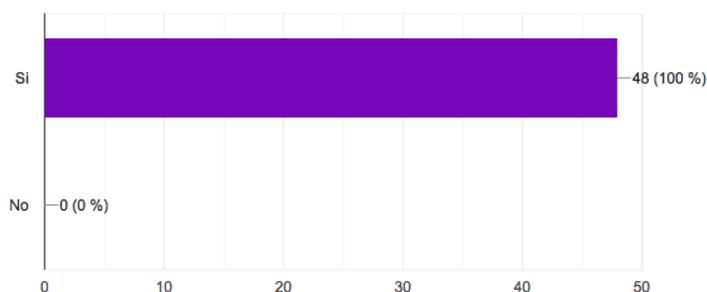
4.1 Organización de la información

4.1.1 Encuestas

A continuación, se hará una descripción de las gráficas elaboradas en torno a la encuesta aplicada a 48 sujetos menores de 18 años.

1. alguna vez se ha comparado con otra persona

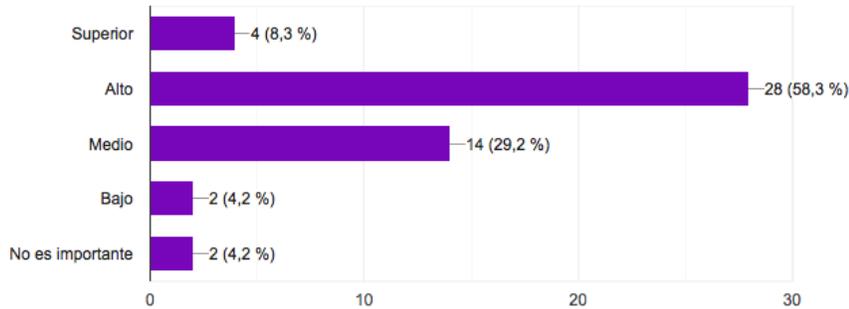
48 respuestas



Los sujetos señalan que se han comparado con otra persona en algún momento de su vida. La gráfica muestra un 100% en esta pregunta y se podría entender que en estas edades los modelos a seguir son fundamentales.

3. ¿Qué lugar de importancia ocupa la Belleza Física para usted?

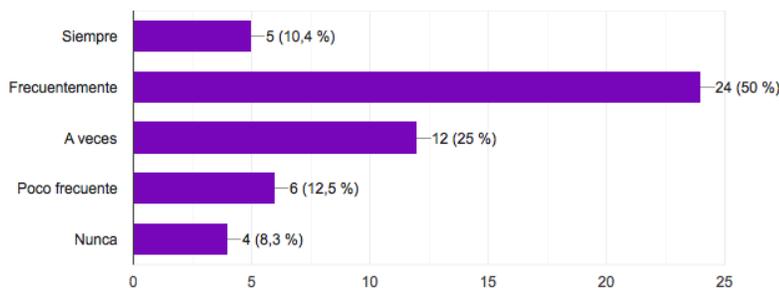
48 respuestas



Frente a la gráfica expuesta, la belleza física ocupa un alto lugar para los sujetos encuestados, con un resultado de 58,3% superando la mitad del porcentaje. Para otros, el 8,3% ocupa un lugar superior, y en un 29,2% se mantiene en un nivel medio deduciendo que la belleza física prima. Tan solo un 8,4% menciona que este aspecto no es importante. Se puede establecer una relación con la primer gráfica y dicha comparación de hacen los sujetos con otras personas puede estar relacionada con aspectos físicos.

4. Está satisfecha con su aspecto físico

48 respuestas



Respecto a los resultados de las encuestas, se puede decir que en su mayoría los sujetos están satisfechos con su aspecto físico, con un resultado del 50%. Para otros sujetos, en este caso el 12,5% a veces se siente bien con ellos mismo y el 8,3% no están en lo absoluto

satisfechos con su aspecto físico. Se puede relacionar con las anteriores gráficas, ya que en la primera el 100% respondió que se han comparado con alguien y se puede decir que, gracias a la constante comparación con el otro, ciertos sujetos no se sienten a gustos con su apariencia. Además, lo podemos relacionar con la gráfica dos, porque a pesar de que la belleza es importante para estas personas, algunas si logran sentirse satisfechas, como hay un 40% que no lo hacen.

5. Lo que más admira de usted es

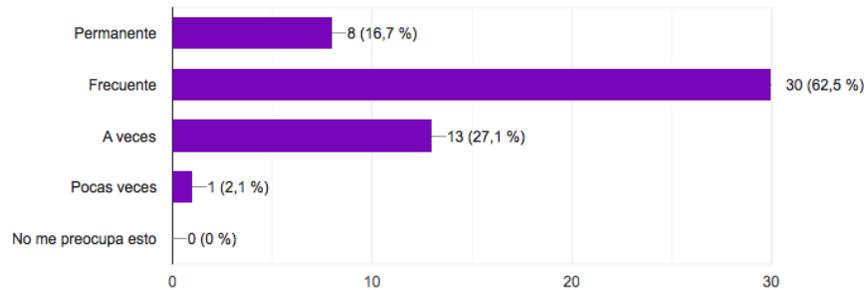
48 respuestas



Según esta gráfica, lo que más admiran los sujetos de ellos mismos es su forma de ser con un 66,7% superando la mitad del porcentaje. Luego con un 35,4% ocupa la mente como parte de lo que más admiran sobre ellos y con un 12,5% su cuerpo. Tan solo el 4,2% de los sujetos no admiran nada de ellos mismos. Se relacionan con las anteriores gráficas, porque a pesar de que la belleza sea importante para los sujetos, en su totalidad lo que más les gusta de ellos es su forma de ser, sin que prime cualquier aspecto físico.

6. El tiempo que dedica a cuidar su cuerpo (físicamente) es

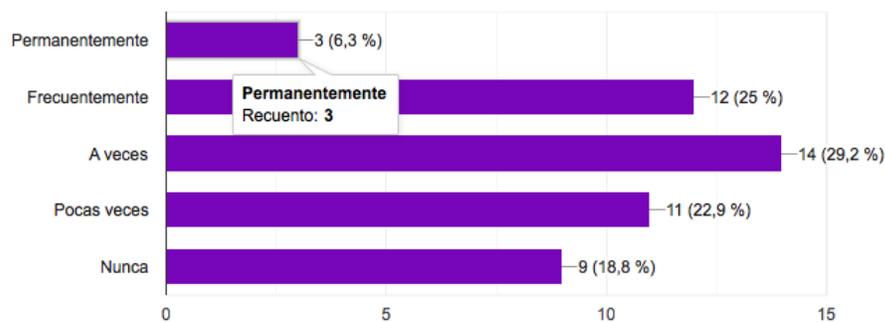
48 respuestas



Frente a los resultados expuestos, el 62,5% es decir, más de la mitad de los encuestados le dedica frecuentemente al cuidado de su cuerpo. El 27,1% a veces le brinda tiempo para cuidar de él. El 16,7% lo hace de forma permanente. Solo el 2,1% le dedica poco a cuidarse físicamente y 0% de los encuestados no se preocupa. Es decir, la mayoría de las personas encuestadas dedican si quiera algo de tiempo al cuidado de su físico y va en línea con esa admiración y satisfacción personal.

8. ¿Ha implementado dietas para verse mejor físicamente?

48 respuestas

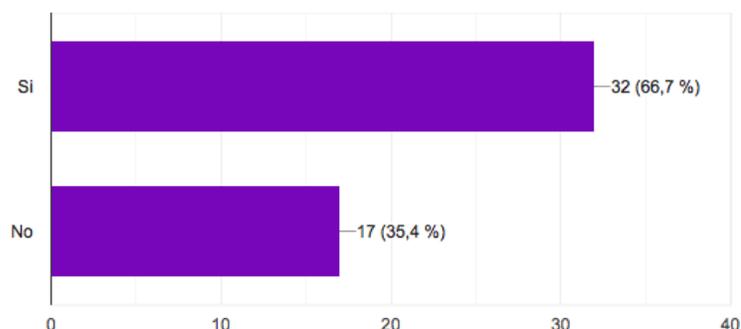


Dados los resultados, el 29,2% ha implementado dietas para verse mejor físicamente. El 25% de los sujetos ha realizado dietas frecuentemente, y tan solo el 6,3% implementa dietas todos los días. Por otro lado, el 22,9% ha realizado dietas pocas veces y el 18,8%

nunca lo ha hecho. La mayoría de los sujetos ha practicado dietas, algo que es diciente en torno al tema de belleza física y que complementa ese hecho de ser como el otro por alcanzar cierta belleza; también para cuidar de su aspecto físico.

10. El siguiente enunciado "La mujer paisa es la más bella de todas las mujeres de Colombia enunciado ¿es verdadero?

48 respuestas



Frente a los resultados de la gráfica, se puede decir que más de la mitad de los sujetos piensa que el enunciado dado en la instrucción es verdadero. Con un 66,7% en el si como respuesta a que las mujeres paisas son las más bellas de Colombia, y tan solo un 35,4% en el no. Esto puede conducir a un esfuerzo por mantener ese paradigma, ese imaginario atravesando dietas y cambios para verse bella.

4.1.2 Entrevistas

A continuación, se establece la organización de la información obtenida en las entrevistas a partir de tres categorías, que también se hicieron evidentes en las encuestas.

Imaginario de mujer paisa	Autoimagen	Alimentación
Yo siento que la sociedad les pide mucho más a las mujeres que a los hombres, porque por ejemplo si como que un man sale en sudadera y cualquier camisa la gente va a ser como si estaba en entrenamiento, pero si uno sale así es como ¡Uyyy! no la	La belleza es más que todo es ser como tú mismo y que tú te sientas bien contigo mismo y ya. (S6-S5) Para mi belleza es simplemente mostrar lo que soy con mis defectos, como empower de verdad que todos tenemos errores y ya, pues como, arreglarme por	Pues por lo menos a mí siempre me terminan importando mucho y afectando los comentarios de los demás y... uno si intenta... digamos, si yo me como una torta yo si pienso en comerme la otra, porque si no uno se va a engordar más y pienso... sí. (S3)

<p>desarreglada, no se bañó, entonces como una exigencia mucho mayor hacia las mujeres que hacia los hombres. (S5)</p> <p>Yo siento que por ejemplo pues no sé si es como impresión mía, Pero digamos como uno siempre se quiere ver más más mona y no sé si es algo de acá o qué, pero mucha gente se tintura de mono. (S5)</p> <p>Mujer paisa es: Más que todo bonitas. (S6-S4)</p> <p>Yo iba a decir más como por la personalidad porque somos muy lanzada O sea hay gente que dice que las paisas hablaban impresionante, pues como que nos interesamos mucho por conocer a los demás como por expresarnos nos gusta cómo hacernos sentir. (S2)</p> <p>Yo digo que sociables y con carácter. (S3)</p> <p>Yo digo como qué nos dice no sé si sea como por el clima o algo, pero hay veces uno como que va a Bogotá y vea las mujeres mucho más cubiertas con chaquetas en cambio acá se puede poner las chores y camisas cortas, entonces hay veces pienso que como nos consideran grillas o algo así. (S5-S1)</p> <p>Yo también quería decir que muchos como que dicen que somos como personas muy abiertas, sociables, habladora no como están cerradas y no como que intentando no se conociera lo otro y hablar con los demás y ser amigables. (S6)</p> <p>Otra cosa, a mí me gustaría ser más alta. (S6-S3-S4)</p> <p>Yo digo que delgado. (S5)</p> <p>No, yo digo que está más en la cara, pues porque una persona no necesariamente tiene que ser delgada, pero si tiene que tener</p>	<p>mi sentirme linda por mí, pero siempre por lo que yo soy. (S4)</p> <p>¡Yo!, Yo pienso que pues ósea, que, si es verdad, que belleza es más que todo ser uno mismo, y como mostrarse como eres, pero también siento que eso es algo que nos ha, pues que la sociedad nos ha puesto mucho como unas...como unos requisitos que te definen también si tú eres linda o no. (S3)</p> <p>La belleza son como las características que cada persona tiene que no sólo son las físicas, pero también es lo que tienes por dentro, pero como decía el sujeto 5, aunque yo me sienta bien como soy hay algo que me va a importar de lo que digan los demás. (S1)</p> <p>Yo pienso que la belleza es como lo físico más que todo y ya después como no sé, cómo que después se va desarrollando como por lo que uno es emocionalmente y sentimentalmente por lo que uno es por dentro, pero la primera impresión que tú das es por tu físico y cómo te ves y cómo actúas y cómo te vistes, entonces la belleza para mí es lo que tú das de ti o sea tu primera impresión. (S2)</p> <p>Pues no sé cómo que es soy muy madura o que soy muy linda. (S6)</p> <p>Yo digo que como que obviamente lo que están diciendo uno como que recibe más elogios sobre la parte física que sobre la parte de la personalidad. (S5)</p> <p>Para mí algo que me molesta mucho, es que, pues toda la vida me empezó, pues como que me han dicho gorda y a mí me molesta mucho pero no sé si es porque soy yo, pero como que la gente es ¡como estas de flaca! y eso como que me frena. (S4)</p> <p>Los comentarios negativos son más cómo de parte de mí misma</p>	<p>Me programaron para que no me gusta el dulce y eso ha sido como un raye que tenía desde muy chiquita, entonces a mí cuando me dicen eso pues cómo del peso, como que me siento insegura, entonces como no sé, me siento juzgada, pues no me gusta. (S6)</p> <p>Yo pienso que, es que digamos hay veces que hacen comentarios así y son como disimulados como indirectos entonces son cómo ¿te vas a comer eso?, entonces cómo que uno como ¡ya sé que me estás viendo que estoy gorda! pues como que no sé, como que pienso que sinceramente si se tiene la confianza para hacerle un comentario así que se lo digan de frente, no cómo disimulado, la verdad me da demasiada rabia. (S5)</p> <p>Entonces cómo, calmar esas ansias, hacer más ejercicio, ósea a mí me gusta hacer ejercicio, a mí me gusta cuidarme y no es como que no lo quiera hacer, simplemente es como por llevar la contraria a los demás, es que yo soy una persona muy terca, entonces sí es cómo, eso o sea yo sé cómo cambiarlo, simplemente en el momento que yo tenga la iniciativa voy a cambiarlo. (S2)</p> <p>A mí también me gustaría mejorar la misma pero no como físicamente, sino que yo no sé, a mí me da miedo que me enferme, pues como por ser saludable pues me gusta y ni siquiera es porque recibo críticas es porque es como por mí, pues me gustaría ser más saludable. (S6)</p> <p>Intentar hacer ejercicio, pero no tanto como es como para hacerme sentirme mejor e intentar comer saludable. (S1)</p> <p>Ejercicio. (S1-S3-S6)</p> <p>Dejar de tomar jugo de cajita. (S1)</p>
--	---	--

<p>una cara bonita, pues ya como que todo el mundo la va a considerar bella por decirlo así. Pues tiene que tener nariz linda, dientes bonitos, no necesariamente ojos claros pero que sea proporcional a la cara. (S4)</p> <p>A mí también me parece que hay una manera decir ese estereotipo de llegar a ser bello que es de él interior, pues, cómo tienes que ser correcta, no puedes hacer esto, no te ves bonita llorando, entonces no es como un estereotipo pues como físicamente sino también del interior. (S2)</p> <p>Yo también pienso que es como la belleza está mayormente en la cara, pero también pienso que hay algunos atributos que pesan más que otros, entonces por ejemplo no sé, una persona tenga la nariz muy grande puede pesar más que sea mona o que tenga los ojos cafés pues como que unos atributos pesan más que otros cuando se va a decir que una cara bonita. (S3)</p> <p>Verraca. (S2-S5)</p> <p>Independiente. (S6)</p> <p>Pues yo toda la vida he escuchado bonita siempre pues como yo siempre escuchó como las mujeres parecen muy lindas las paisas son divinas. (S5)</p> <p>Sí, yo digo que sí con la mujer son verracas, valientes, luchadoras. pues como echada para adelante, fuerte, pues cómo puede posarle mil cosas y aun así sigue, es una persona perseverante. (S4)</p> <p>Uno cuando ve como películas o como series y hay mujer paisa la gente es como ay es bonita porque es paisa. (S3)</p> <p>O muchas veces, es como de qué tipo de paisa estamos hablando, Porque claro nosotros comimos en</p>	<p>pues como yo pienso como yo me miro al espejo y digo, pues sí como que digo cómo ve como estoy de fea hoy no es como de otra persona, sino que es como yo. (S1)</p> <p>La verdad cuando uno le hacen un comentario negativo pues como que lo toma mucho más personal que uno positivo. Pues sí a mí el mismo día me dicen 3 elogios y una persona me dice que mi pelo esta feo, yo me voy a quedar con la imagen de que mi pelo está feo y no que lo demás está bien. (S2)</p> <p>Yo sí, y desde muy chiquita porque siempre, incluso mi familia me ha metido que el peso, pues qué cómo que soy la gorda el paseo, pues no sé cómo cosas así y me gustaría cambiarlo incluso una amiga que es muy cercana a mí sabe que yo sufro y que es muy duro, pero muchas veces como para retar a esa gente que me dice cosas malas sobre mí, soy ¡cómo no lo voy a hacer porque no quiero! Cómo, yo veré en qué momento cambió eso y a mí nadie me dice cómo soy y qué tengo que hacer o cuándo hacerlo. (S2)</p> <p>La verdad me gustaría operarme la nariz (S6-S1-S3-S4)</p> <p>Otra cosa, a mí me gustaría ser más alta. (S6-S3-S4)</p> <p>Como se sienten...</p> <p>Yo muy bien la verdad. Pues, cómo que depende de mi estado de ánimo pues como que sí está haciendo un día lindo y puedo salir digo cómo si me voy a arreglar o depende como para dónde vaya. (S2-S1)</p> <p>A mí lo que me pasa muchas veces es que siento, como que me siento bien conmigo misma, pero digo que soy cero fotogénica, pues digamos que yo estoy súper bien y estamos en alguna fiesta y toman</p>	<p>Yo deje de comer dulce, pero es muy difícil. (S3)</p> <p>Yo amo comer, pues lo último que cambiaría para verme mejor sería la comida. (S6)</p> <p>Yo tuve que eliminar las salsas, pero más porque yo tengo gastritis, pues en médico me dijo que no podía comer. (S4)</p>
--	---	---

<p>la ciudad pues como que estamos cercanos a una mujer como a unas ideas no tan tradicionales como si nos vamos o municipios más chiquitos de Antioquia si vamos a ver cómo lo más conservador de que una mujer se quede en la casa qué una mujer casi no trabaja. (S1)</p> <p>Hay otro que no es tanto como de belleza, sino que es como mal hablada o como grillas, también cómo gritonas y rumberas. (S6)</p> <p>Yo me acuerdo una vez que estaba hablando con amigas que no son de Medellín y entró un amigo de ella y dijo cómo uy ese acento de Medellín que es de grilla. (S6)</p> <p>Pondría un pelo más como liso como un cuerpo más marcado, pero no me cambiaría todo yo no y también me gustaría ser más alta. (S6)</p>	<p>una foto y uno la mira y uno es como ¡Uy No! pues me siento horrible. (S3)</p> <p>Ósea, yo digo que ósea yo me siento bien conmigo misma, pues sí hay cosas que yo puedo trabajar y puedo cambiar de mí misma, pero digamos yo soy linda pero no soy tan linda como otra persona, pues como que me comparo mucho. (S6-S3-S4-S5)</p> <p>Pues la verdad a mí me dice cámbiate completamente yo no me cambió pues como que de pronto pues como que yo sé que yo no soy gorda pero tampoco tengo el cuerpo que quisiera tener entonces como que quién será el cuerpo como de un famoso, pero no, pero no sé cuál en este momento. (S1)</p> <p>A mí me gustaría tener el cuerpo de una modelo que llama Elisa Londoño, y si a mí me dicen como que te puedes cambiar el cuerpo como pues como pero no así yo sí pero no tampoco me cambiaría completa, me cambiaría aspectos como el cuerpo de ella, pero no me cambiaría completa. (S3)</p> <p>Yo no me cambiaría nada (S4)</p> <p>Tener un abdomen marcado. (S3-S4)</p> <p>Yo cómo no tanto como por el lado físico, pero más como por lo emocional, cómo tratar de mejorar mi autoestima, (S2)</p> <p>Para muchas personas la belleza es cómo tú te ves o te sientes, pero para otras es algo que te dicen que tiene que ser. (S2)</p> <p>Yo digo que uno lo puede mirar de varias formas, porque hay muchos tipos de belleza y la belleza es subjetiva y yo creo que es más como es como una forma que la sociedad ha utilizado para medir y poner en ciertos grupos a la</p>	
--	--	--

	<p>persona y darle una categoría a un humano. (S4)</p> <p>Pues yo opino que la belleza es cómo la gente lo ve a uno y cómo le dice que tiene que ser, y yo pienso que la belleza pone en niveles a la gente. (S1)</p> <p>El que me suelen decir más a menudo es inteligente y es cómo a lo que más le prestó atención porque no más importante en mi cuerpo es mi mente, en resto la verdad no me importa tanto. (S4)</p> <p>A mí una vez me dijeron que tenía una personalidad muy pues como que tenía buenas vibras pues como que irradiaba buenas energías. y me dijeron que como que influenció a la gente como al bien y pues la verdad me gusta mucho. (S5)</p> <p>Me acordé de algo, pues como que me dio miedo y rabia al mismo tiempo, pues yo estaba comprando como una camisa con mi mamá y yo no me acuerdo si yo tenía chores un vestido qué, y cómo unos manes se quedaron mirando y me sentí incómoda y qué me dijeron cómo Uyyy que linda y como que me dio miedo y me dio rabia y me sentí cómoda entonces pues, como que uno no se puede poner nada porque le van a gritar a cosas. (S2)</p> <p>Pues porque ni siquiera es un comentario sino como silbidos y uno ya sabe cómo el tono horrible que lo dicen. (S4-S5)</p> <p>Bien, Pero yo la verdad siento que hay algo como la sociedad que la gente como que intenta cambiarse porque los demás piensan algo de ti, pero yo pienso que uno debería cambiar la perspectiva que tienen los otros de uno para cambiarme, pues como que si hay algo malo obviamente intentar cambiarlo. pero ¿porque voy a cambiar como</p>	
--	--	--

	<p>soy porque los otros están diciendo? (S6-S5)</p> <p>Yo me siento bien conmigo misma (S1-S2-S3-S4-S5-S6)</p> <p>¿les gustaría cambiarse por alguien más?</p> <p>No. (S4-S2-S5-S6-S3-S1)</p> <p>Cómo porque yo soy yo pues porque a mí me gusta como yo soy no les gusta pues de malas. (S6)</p> <p>Yo era demasiado fuerte conmigo. (S5)</p> <p>Antes me sentía como inútil, entonces como que empecé a cambiar eso y me empecé a levantarme más temprano, como a trabajar con mi papá en unas cosas como ayudando en la casa como para sentirme tan inútil y como para crecer como internamente. (S3)</p>	
--	--	--

4.2 Interpretación de categorías

4.2.1 *Imaginario de mujer paisa*

A lo largo de la investigación se puede decir que el imaginario de mujer paisa que tienen los sujetos encuestados es similar. Hablan de que la mujer paisa es una mujer “verraca”, “independiente”, “luchadora” y la palabra más utilizada es “bonita”, no solo porque ellas lo crean, pero porque lo han oído de alguien más. A pesar de que la mujer paisa tenga varios atributos positivos, los sujetos mencionan que una mujer paisa también es “mal hablada” y “grilla”. Además, los encuestados mencionan que existe una significativa presión de la sociedad hacia la mujer y no tanto hacia el hombre, y no solo en su manera y vestir, pero también en la manera de actuar. Lo cual podemos decir que el hombre es más “libre” que la mujer en ciertos aspectos. Asimismo, los sujetos narran una mujer paisa varía según

el territorio, las hay más conservadoras y otras más independientes, esto afecta en la forma cómo la gente las ve.

Es claro que la mujer paisa, en ese imaginario de los sujetos, tiene un nivel de belleza alto al referirse como “divinas” que es la lectura que han escuchado de otros. Esa belleza se centra en los aspectos físicos, específicamente en el rostro, nariz y ojos “bonitos” siendo este calificativo subjetivo, incluso, mencionan que verse “monas” da categoría de alguna forma. Mencionan que hay otros atributos físicos que dan ese calificativo de belleza.

Dentro de ese imaginario de mujer paisa la catalogan como “entradora”, “habladora”, es decir, para los sujetos esta mujer es sociable, no le da pena entablar una conversación y hablar mucho, lo que algunos pueden leer desde otras perspectivas.

4.2.2 Autoimagen

Los sujetos mencionan que para ellos la belleza es ser ellos mismo y sentirse bien como son, con todos sus defectos, pero a pesar de esto, hay “algo” llamado “sociedad” que establece ciertos parámetros y estereotipos, y es esta la encargada de decir que es bello y que es feo. Entonces, a pesar de que estos sujetos se sientan bien con ellos mismos, viven en un lugar lleno de “reglamentos” relacionados con la belleza y si no la cumplen, entonces no serán considerados como tal. También, un factor de vital importancia es la constante comparación con los demás, ellos a pesar de que están a gustos con su físico se siguen contrastando con lo que el otro tiene que ellos no y es allí donde existe una gran problemática y una constante lucha con ellos mismos por no ser como el otro.

Dentro de ese ser como el otro se refleja una inconformidad, algunos sujetos desean ser más altos, delgados, operarse la nariz, tener el abdomen marcado e incluso parecerse a ídolos que tiene. Pesa mucho ese “qué dirán” y hay que tener presente que la adolescencia es

una edad vulnerable a los comentarios relacionados con el aspecto básico. En este proceso de autoimagen tiene un componente particular el tono de los halagos, esos que molestan y generan incomodidad con el cuerpo.

4.2.3 Alimentación

Esta categoría permite ver que la alimentación es un tema presente en la vida de las encuestadas. La mayoría de los sujetos implementan o han implementado una dieta específica alguna vez en sus vidas, para verse y sentirse bien con ellas mismas. Mencionan que es relevante tratar de ser saludables comiendo mejor e intentando eliminar ciertos alimentos de sus comidas, así como hacer ejercicio para “perfeccionar” su figura. Señalan que ha existido en su círculo de amigas o familia, comentarios relacionados con la comida y el exceso de esta (más que todo del dulce), y es un tema que les molesta a algunas de las encuestadas ya que estos comentarios las personas suelen hacerlo con un mal propósito, o como mencionan estos sujetos “como una indirecta”, que en ciertos casos hace que dejen de consumir estos alimentos.

Este aspecto deja ver que ese imaginario por mantener un peso ideal no es algo de estas generaciones, es parte de toda una cultura establecida y los señalamientos a aquellos que no mantienen esa delgadez terminan afectando emocionalmente y dan fuerza a esos paradigmas, que parece, no acabar.

4.3 Explicación de las categorías

A partir de la interpretación de las tres categorías establecidas, se puede decir que más que un imaginario de mujer paisa existe un imaginario de mujer, el cual inconscientemente

las jóvenes desean ser, ya que hay paradigma por ser bella, una belleza constituida por una estatura alta, nariz “perfecta”, abdomen marcado, y que está acompañado por aspectos comportamentales como ser independiente, verraca, entre otros, y que de alguna u otra manera cada uno de los sujetos encuestados anhela alcanzar, pues eso demanda consolidar ese imaginario. Si bien se evidencia que hay una lucha por no revelar ese deseo de belleza física, este ocupa un lugar prioritario en la mente de las mujeres, pues como bien se mencionó en el marco teórico, cada vez es más latente el hecho de acercar a la mujer a la perfección y a un reconocimiento social a través de la belleza física.

Debido al deseo por ser hermosas y “perfectas” ante los ojos de los otros, las mujeres ponen en tela de juicio su físico y comienzan a dudar de su autoimagen comparándose con las demás mujeres y encontrando en ellas lo que les “falta” para poder ser bellas, lo cual crea un conflicto interno de nunca acabar. Esto va generando insatisfacción con el propio cuerpo, así se da una lucha interior en el que la mujer intenta sentirse satisfecha con su forma de ser, pero el hecho de que este componente terminé siendo parte de la configuración de la feminidad, conlleva a que este, como menciona Elsa Muñiz, terminé normalizándose e imponiéndose en los cuerpos.

No se puede olvidar que estos estereotipos se han alimentado generación tras generación desde los años 70, de aquí que el contexto familiar y social ejerza una fuerza imperativa en conservar ciertas medidas y, de esta forma acudir a la balanza, como bien se abordó en los conceptos de los capítulos 1 y 2. Adelgazar se convirtió en una obligación generalizada, a pesar de que la cuestión del peso es subjetiva y personal. A causa de esto, se evidencia la implementación de dietas, eliminando completamente ciertos alimentos que en apariencia “engordan”, y agregan la práctica de ejercicio para mejorar su cuerpo, el cual hay veces tiende a llevarse a un extremo y puede producir enfermedades. En ciertos casos, la anulación

completa de ciertos alimentos no viene de una decisión propia, sino de personas externas que les dicen, indirecta o directamente, que no deberían consumir estos productos pues perderán ese ideal de figura. Según Nathaniel Branden, la autoestima tiene dos componentes que son; la confianza ante los desafíos y el respeto así mismo, destrezas que estas estudiantes no han desarrollado aún, pues una investigación realizada por la universidad de Sevilla, afirma que durante la adolescencia, la autoimagen juega un rol de vital importancia en la identidad de los jóvenes, y debido a todos los cambios que ocurren durante esta etapa de la vida, suelen crear en ellos una incomodidad y una insatisfacción hacia sus propios cuerpos, y es cuando se comienzan a comparar con los demás y tratar de cambiar su físico por uno “mejor”. Como se mencionó en el marco teórico, existe un imaginario de mujer que no solo fue establecido en Colombia, sino en el mundo entero. El cual dice que la mujer paisa es la mujer “más” linda, por ende, existe una presión sobre las adolescentes por tener que ser bellas, ya que son paisas.

5. Conclusiones

Luego de la investigación realizada se puede concluir que hay un impacto significativo en las jóvenes entorno al ideal de belleza. Esta investigación se pudo desarrollar atravesando tres objetivos centrales. El primero, que permitió conocer el concepto de belleza, autoimagen y el imaginario de mujer paisa que se tiene en la ciudad de Medellín. Este se alcanzó a través de la búsqueda de diversas fuentes que le permitieron a esta investigadora conocer sobre los conceptos mencionados.

El segundo objetivo que, correspondía a investigar la manera en la que las estudiantes de grado octavo y noveno del colegio Marymount se ven a ellas mismas y sus conductas con respecto a su alimentación, pudo concretarse mediante la aplicación de una metodología definida. Esta permitió que se dieran un estudio objetivo de las percepciones de dichos sujetos tras una mirada estadística y una social.

Y finalmente, el tercer objetivo se estableció con relación a los resultados arrojados por dichos instrumentos dando paso al alcance del objetivo general. Así, este objetivo deja ver la forma en la que ese imaginario que se ha sembrado en la sociedad, específicamente en Antioquia, tiene un impacto en la autoimagen de la mujer y en sus decisiones frente hábitos alimenticios. La belleza física es un componente relevante que se da a causa de modelos perfectos establecidos, por presiones en el contexto que las rodea y en esa búsqueda constata de identidad. Hay un peso enorme sobre la mujer al tener que cumplir con un estándar, la mujer paisa ha sido considerada “bella” y elementos culturales han permeado y dado fuerza a este término que, si bien es subjetivo, se ha quedado en la línea de la apariencia.

Este proceso, particularmente, permite a esta investigadora afianzar el hecho de que existe un imaginario de mujer paisa, el cual, las jóvenes desean alcanzar. La constante

comparación con el otro conlleva a no sentirse bien consigo mismo, y a afectar otros procesos emocionales, pues la meta es poder ser “bellas” como quiere la sociedad.

Interesante que futuros investigadores e incluso esta propia investigadora pueda seguir abordando en este trabajo con el fin de sembrar una semilla que permita transformar esos imaginarios y, así, poder crear soluciones dentro y afuera de las instituciones educativas, de las familias, de diversos contextos para un mejoramiento de la autoestima de las personas.

Referencias

6. Trabajos citados

- Acevedo, A. M. (Abril de 2017). Iniciaciones escriturales: experiencias y lenguaje . *Memoria*(44).
- Andrade, D. B. (8 de Abril de 2016). ¿Por qué nos obsesiona la belleza? *elcolombiano*.
- Braden, N. (s.f.). LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA.
- Branden, N. (s.f.). *academico. cecyt7.ipn.mx*. Obtenido de Comprensión del ser bio-psico-social. Los seis pilares del autoestima.: http://www.academico.cecyt7.ipn.mx/des_per/contenidos/unidad1/archivos_incluidos/tema_2/seis_pilares_autoestima.pdf
- Bravo, P. C., & Lemus, N. C. (s.f.). *Autoimagen corporal de los adolescentes. Investigación desde una perspectiva de género*. Sevilla: Universidad de Sevilla .
- Cambio16. (2 de Febrero de 2017). ¿Cuáles son las medidas perfectas de una mujer? Obtenido de Cambio16.com: <https://www.cambio16.com/medidas-perfectas-de-una-mujer/>
- Casanova, E. (1993). *El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers*. Obtenido de dialnet.unirioja: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2383842>
- Diccionario de la real academia de la lengua española . (2016). *Diccionario de la real academia española* . Obtenido de dle.rae.es: <https://dle.rae.es/estereotipo>
- Echavarría, C. Á. (10 de Marzo de 2020). Aguabendita. (M. B. Ospina, Entrevistador)
- Jiménez, R. (enero-junio de 2008). La cirugía cosmética: Productora de mundos posibles. (C. d. Social, Ed.) *Signos históricos [en línea]*, 10(19), 214-220.

- Jiménez, R. (enero-junio de 2008). Reseña de "Historia de la belleza. El cuerpo y el arte de embellecer desde el Renacimiento hasta nuestros días" de Georges Vigarello. *Signos históricos [en línea]*(19), 214-220.
- López, E. A. (10 de Mayo de 2010). *Trastornos dismórfico corporal: ¿temos a la fealdad, obsesión por la belleza, síntoma o enfermedad?* Obtenido de medwave.cl: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/RC/Reuniones/4522>
- Munar, M. V. (2015). Autoconcepto e inteligencia emocional: Un análisis comparativo. Illes Balears, España.
- Muñiz, E. (2012). La cirugía cosmética: Productora de mundos posibles. México: ESTUDIOS N° 27.
- Muñiz, E. (mayo/agosto de 2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. *Sociedade e Estado*, 29(2).
- Pienda, J. G., Pérez, C. N., & García, S. G. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9(2), págs. 271-289. Obtenido de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709204.pdf>
- Rodríguez, G. (1996). *Metodología en investigación cualitativa*. Málaga: Ediciones Aljibe, S.L.
- Vigarello, G. (2009). *Historia de la belleza. El cuerpo y el arte de embellecer desde el Renacimiento hasta nuestros días*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Bibliografía

Muñiz, E. (2012). La cirugía cosmética: Productora de mundos posibles. México:

ESTUDIOS N° 27.

Jiménez, R. (enero-junio de 2008). Reseña de "Historia de la belleza. El cuerpo y el arte de

embellecer desde el Renacimiento hasta nuestros días" de Georges Vigarello. *Signos*

históricos [en línea](19), 214-220.

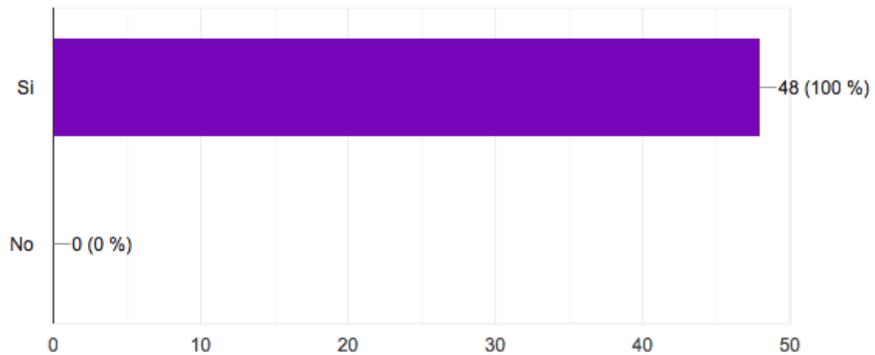
Anexos

Anexo 1. Encuesta estudiantes del grado octavo y noveno

Pregunta 1:

1. Alguna vez se ha comparado con otra persona

48 respuestas



Pregunta 2:

2. ¿Por qué lo ha hecho?

48 respuestas

por celos, o por preguntarme esa persona que tiene que no tengo yo

Porque me parecen más lindas

Inseguridades , envidia, deseo

Porq me siento insuficiente

Envidia o simplemente por comparacion.

pienso que son mejores que yo

Es lo que la sociedad me ha puesto... ser mejor o no se peor que

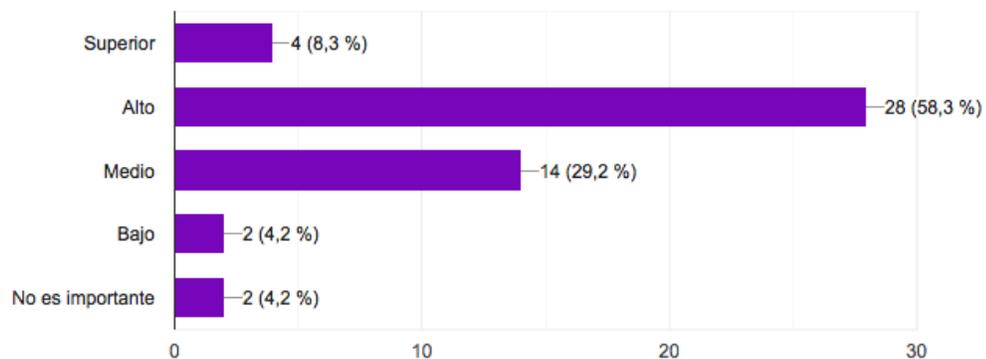
Inseguridades

Porque me he sentido inferior y menospreciada por comentarios que provienen de las demás personas, esto me ha llevado a dudar de mi aspecto físico y a buscar similitudes en personas consideradas "hermosas" para

Pregunta 3:

3. ¿Qué lugar de importancia ocupa la Belleza Física para usted?

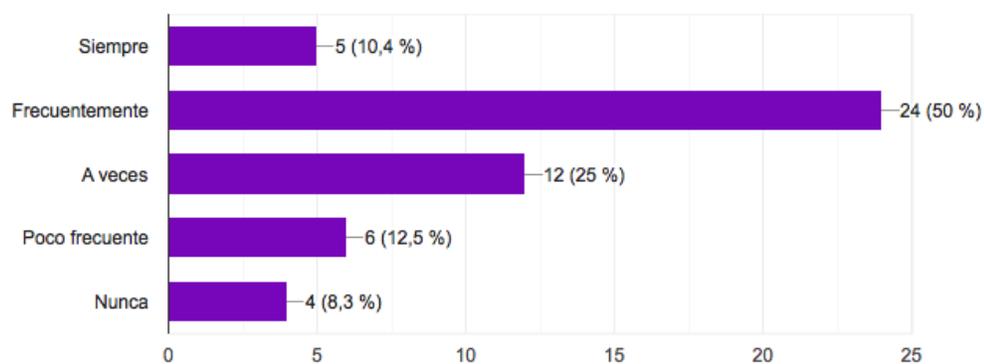
48 respuestas



Pregunta 4:

4. Está satisfecha con su aspecto físico

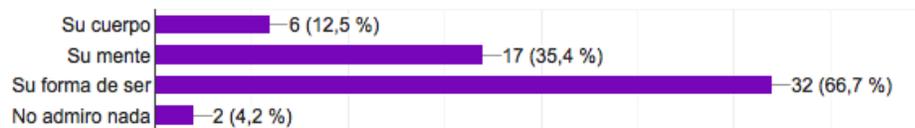
48 respuestas



Pregunta 5:

5. Lo que más admira de usted es

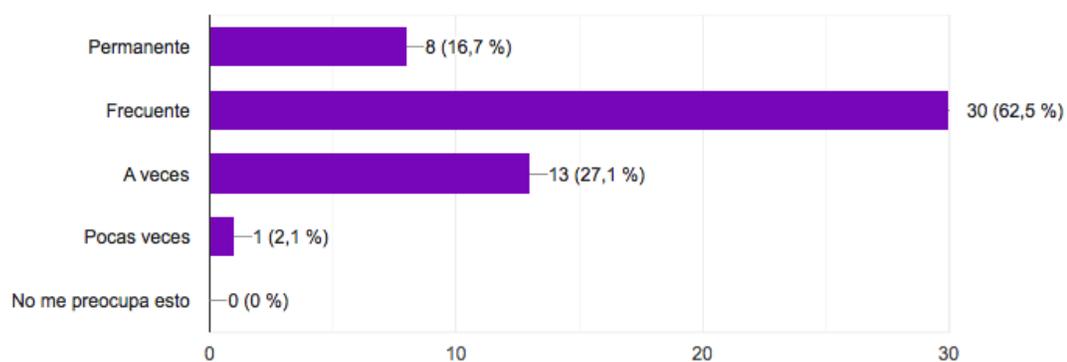
48 respuestas



Pregunta 6:

6. El tiempo que dedica a cuidar su cuerpo (físicamente) es

48 respuestas



Pregunta 7:

7. ¿Cuál es la razón por la que le preocupa el cuidado físico de su cuerpo?

48 respuestas

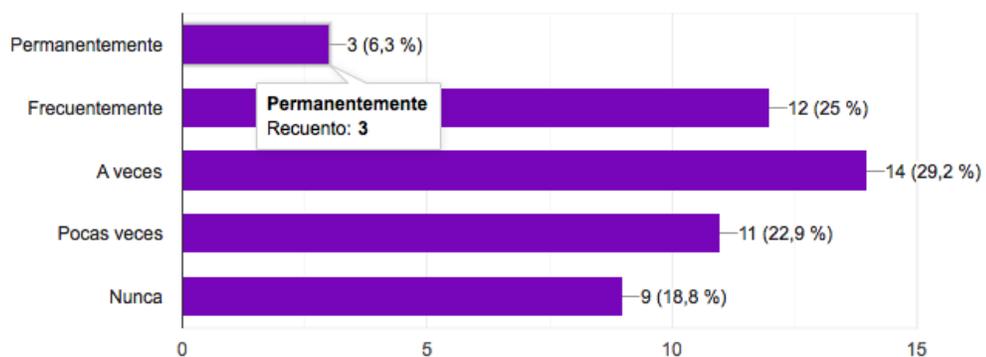
porque si no cuidamos de el es como si no nos importara nosotros mismos y como nos vemos
Que no sea lo que yo espere y en el tiempo que queria
Salud, apariencia
Salud y estar bn con uno mismo
Para verme bien frente a otros.
quiero verme bien y sentirme bien
como me veo y mi salud...
Presentación personal, aseo, sentirme bien conmigo misma
Por aseo y presentación personal

Pregunta 8:

8. ¿Ha implementado dietas para verse mejor físicamente?



48 respuestas



Pregunta 9:

9. Complete la siguiente frase: Las mujeres paisas son

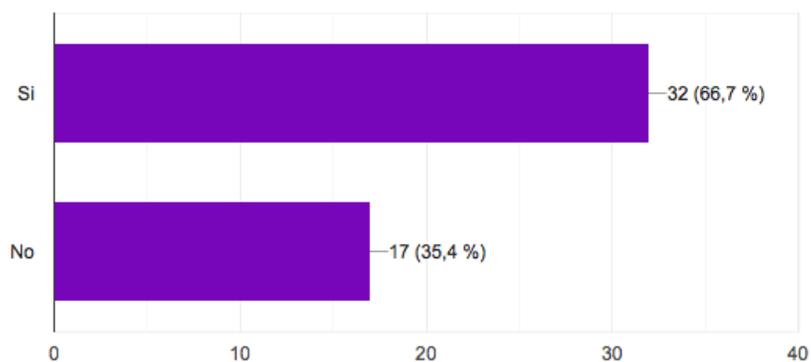
48 respuestas

hermosas
Hermosas
felices
Estéticas
Hermosas
Hermosas, con carácter, inteligentes, educadas, carismáticas.
Extrovertidas
Bajitas, envidiosas, inteligentes, no delgadas pero tampoco gordas; con buena silueta.
trabajadoras

Pregunta 10:

10. El siguiente enunciado "La mujer paisa es la más bella de todas las mujeres de Colombia enunciado ¿es verdadero?

48 respuestas



Pregunta 11:

11. ¿Cómo la hace sentir el enunciado anterior?

48 respuestas

Orgullosa

Bien

yo creo que no es verdad ya que cada persona y que viva en otra región va a decir lo mismo y no es de Antioquia, ya que cada región y mujer tiene una belleza interior que la hace única y especial.

No se

Orgullosa

Feliz

Orgullosa de ser paisa

Me siento bn con el lugar donde nací

Alagada

Anexo 2. Primer grupo focal grado noveno

En el primer grupo focal fueron participes seis adolescentes del grado noveno, las cuales tenían 15 años de edad. Se abarcaron temas como la belleza y la autoimagen.

La Psicóloga fue la encargada de hacer todas las respectivas preguntas en el grupo focal: comenzó con la siguiente pregunta: **¿Qué es belleza? ¿Cómo definirían ustedes la belleza?**, lo ideal es escucharlas a todas lo más que podamos, acá obviamente es una conversación tranquila, no es un tema académico, no tienen que dar una definición de diccionario... ¿Quién nos quiere contar?, ¡Yo!, **Sujeto 6: La belleza es más que todo es ser como tú mismo y que tú te sientas bien contigo mismo y ya.** **Sujeto 4: Para mi belleza es**

simplemente mostrar lo que soy con mis defectos, como empoder de verdad que todos tenemos errores y ya, pues como, arreglarme por mí sentirme linda por mí, pero siempre por lo que yo soy. **Sujeto 3:** ¡Yo!, Yo pienso que pues ósea, que, si es verdad, que belleza es más que todo ser uno mismo, y como mostrarse como eres, pero también siento que eso es algo que nos ha, pues que la sociedad nos ha puesto mucho como unas...como unos requisitos que te definen también si tú eres linda o no, y que hay veces inconscientemente tú digas a mí no me importa lo que digan los demás, para mí yo soy linda así y punto a uno no, o pues por lo menos a mí siempre me terminan importando mucho y afectando los comentarios de los demás y... uno si intenta... digamos, si yo me como una torta yo si pienso en comerme la otra, porque si no uno se va a engordar más y pienso... sí. **Psicóloga:** Hablabas de unos requisitos que la sociedad le va imponiendo a uno ¿Cuáles sienten ustedes que son esos requisitos? **Sujeto 3:** Yo pienso que uno, por ejemplo, es de estar un poquito más... más flaca o más gordita, emm...no sé pues, estar organizado, pues uno no salir a la calle así despeinado en pijama, sino que puedes salir un poquito más organizado, pues sí yo siento que sinceramente no debería ser así pues que a mí no me debería importar y que si yo quiero salir como quiera salir uno puede poder salir. Pero siento que, o sea que pues que uno sin querer se va metiendo esas cosas en la cabeza. **Psicóloga:** ¿cómo sientes que te lo impone la sociedad, de qué maneras? **Sujeto 3:** Con críticas más que todo, pues yo pienso que siempre cuando uno hace alguna cosa se fija mucho en los demás que dicen de... y qué respuesta tienen hacia lo que tú haces y si son críticas, pues tú lo tomas como algo malo e intentas que no te critiquen. **Sujeto 5:** Para... como para seguir lo que está diciendo el Sujeto 3, pues como que la sociedad le pide como muchas cosas, yo siento que la sociedad les pide mucho más a las mujeres que a los hombres, porque por ejemplo si como que un man sale en sudadera y cualquier camisa la gente va a ser como si estaba en entrenamiento, pero si uno

sale así es como ¡Uyyy! no la desarreglada, no se bañó, entonces como una exigencia mucho mayor hacia las mujeres que hacia los hombres. Bueno y también para mí la belleza es como lo que dijeron todas ellas, cómo uno aceptarse y mostrarse como es así los demás no les guste.

Sujeto 1: Yo voy a decir casi lo mismo que dieron todas, pero... la belleza son como las características que cada persona tiene que no sólo son las físicas, pero también es lo que tienes por dentro, pero como decía el sujeto 5, aunque yo me sienta bien como soy hay algo que me va a importar de lo que digan los demás. **Psicóloga:** Volvamos a lo que decía ahorita

el sujeto 3, ¿Qué es lo que la sociedad le pide a uno en términos de belleza, cuales son esos requisitos que nos exige? **Sujeto 1:** Yo creo que no son sólo físicos, aunque la mayoría sean

físicos como que también la forma en que uno actúa y pues se puede mostrar también no cómo machismo en general, pero ella es mujer no puede salir con una camisa y unos tenis

tiene que salir más de vestido sandalias. **Sujeto 5:** Yo pienso que es más físico digamos yo siento que por ejemplo pues no sé si es como impresión mía, Pero digamos como uno siempre

se quiere ver más más mona y no sé si es algo de acá o qué, pero mucha gente se tintera de mono. **Sujeto 4:** Yo digo de pronto que como con el lenguaje, pues porque no sé si a ustedes

les pasa, pero una niña no puede decir eso o cosas así o no seas tan brusco con las palabras y un hombre dice lo mismo y no le diré nada Es que no pues porque así hablan ellos, pero no

entiendo porque sólo yo y no ellos. **Sujeto 2:** Yo pienso que la belleza es como lo físico más que todo y ya después como no sé, cómo que después se va desarrollando como por lo que

uno es emocionalmente y sentimentalmente por lo que uno es por dentro, pero la primera impresión que tú das es por tu físico y cómo te ves y cómo actúas y cómo te vistes, entonces

la belleza para mí es lo que tú das de ti o sea tu primera impresión.

Psicóloga: Listo, entonces vamos a responder a esta pregunta, como pensando en los estereotipos, la siguiente pregunta es, ¿Cómo es una mujer paisa? ¿Como se supone que

somos?, **Sujeto 6:** Más que todo bonitas. **Sujeto 2:** Yo iba a decir más como por la personalidad porque somos muy lanzada O sea hay gente que dice que las paisas hablaban impresionante, pues como que nos interesamos mucho por conocer a los demás como por expresarnos nos gusta cómo hacernos sentir. **Sujeto 3:** yo digo que sociables y con carácter. **Sujeto 5:** Yo digo como qué nos dice no sé si sea como por el clima o algo, pero hay veces uno como que va a Bogotá y vea las mujeres mucho más cubiertas con chaquetas en cambio acá se puede poner las choras y camisas cortas, entonces hay veces pienso que como nos consideran grillas o algo así. **Sujeto 1:** ¡Eso iba a decir yo! pues como que así nosotras no seamos así hay como el estereotipo por fuera que las mujeres paisas son grillas. **Sujeto 6:** Yo también quería decir que muchos como que dicen que somos como personas muy abiertas, sociables, habladora no como están cerradas y no como que intentando no se conociera lo otro y hablar con los demás y ser amigables. **Sujeto 4:** lindas.

Psicóloga: Listo, entonces sigamos... ¿Qué elogios recuerdan ustedes en su vida Qué pues que hayan recibido y que las haya cómo marcado pues como lo vio en general que hayan recibido? (todas se quedan calladas) ¿Que ninguno? mentiras pues. **Sujeto 6:** Yo por ejemplo pues ¿tiene que ser la frase así exacta? **Psicóloga:** No, no para nada pues sólo elogios que te acuerdes. **Sujeto 6:** Pues porque yo por parte de mi familia recibo elogios todo el día, pero pues así que yo me acuerde cuáles, no sé. **Psicóloga:** Pues como que algo que te dijeron lindo Y tú te ves como que te marcó te hizo feliz, te sentiste bien. **Sujeto 6:** Pues no sé cómo que soy muy madura o que soy muy linda. **Sujeto 4:** Yo digo qué cuando uno va a los 15s cómo arreglado y le dicen ¡Ay cómo te quedó lindo el pelo o el maquillaje!, o ¡cómo estás de linda! pues como que uno se esfuerza y la otra gente lo nota. **Sujeto 5:** Yo digo que como que obviamente lo que están diciendo uno como que recibe más elogios sobre la parte física que sobre la parte de la personalidad, pues a ti alguien no te va a decir ¡cómo eres de amorosa!

tan linda, pues como que la gente siempre mira antes lo físico, como la chaqueta o el pelo pues como cosas así. **Psicóloga:** y... ¿siempre los elogios las hacen sentir bien o ha habido alguna vez donde los elogios que hayan recibido no los haya hecho sentir bien? **Sujeto 1:** Como lamboniando, pues que uno sabe que no es como un elogio con buena intención, con buen como con un buen fondo y como que uno sabe que quiere esa persona. **Sujeto 4:** para mí algo que me molesta mucho, es que, pues toda la vida me empezó, pues como que me han dicho gorda y a mí me molesta mucho pero no sé si es porque soy yo, pero como que la gente es ¡como estas de flaca! y eso como que me frena. **Sujeto 2:** Yo lo mismo que el sujeto 4, pues como que a ella la frena y a mí como que me hace caer en cuenta que la gente como que la gente se fija en las cosas que yo muchas veces no me tengo que fijar, pues cómo si me importa, pero es más como como para mí. **Sujeto 6:** A mí no me da rabia, pero es como no sé, como toda la vida desde que soy chiquita pues desde muy pequeña, desde los 5 años... bueno el caso, me programaron para que no me gusta el dulce y eso ha sido como un raye que tenía desde muy chiquita, entonces a mí cuando me dicen eso pues cómo del peso, como que me siento insegura, entonces como no sé, me siento juzgada, pues no me gusta. **Sujeto 3:** Yo iba a decir que pues como cuando me dicen lo de los 15 y lo del pelo que estoy bonita, a mí no me molesta, pero yo siento que también uno se va como grabando en la cabeza, pues y uno en la próxima salida es como ¡Ay no, no me puedo ir despelucada! porque la gente si se fijan el pelo, entonces no me puedo ir así porque la gente se fija en eso pero o sea yo digo que la gente no lo hace mal pero uno como que siempre lo toma, pues yo lo tomo bueno pero uno se va grabando eso en la cabeza y voy teniendo en cuenta que toda la gente que se fija en uno, entonces uno va diciendo cómo no entonces me tengo que arreglar y tengo que poner las uñas lindas y cosas así.

Psicóloga: Listo, y comentarios negativos que hayan recibido, ¿qué tipos de comentarios negativos se acuerden de haber recibido? ¿que sintieron? ¿cuáles fueron?,

Sujeto 1: Sinceramente nadie es capaz, pues que yo me acuerde, nadie es capaz de decirle un comentario negativo a otras personas de frente, pues como por ejemplo a mí no me gusta algo de otra persona yo no, ósea yo sinceramente no soy capaz de irle a decir cómo, cómo está de feo tu pelo hoy, no, entonces que yo me acuerde haber recibido un comentario negativo no, pero los comentarios negativos son más cómo de parte de mí misma pues como yo pienso como yo me miro al espejo y digo, pues sí como que digo cómo ve como estoy de fea hoy no es como de otra persona, sino que es como yo.

Sujeto 6: Yo pienso que mucha gente si es capaz, pues por ejemplo yo creo que todos me conocen y yo soy capaz de ir a donde cualquiera y decirle ¡cómo estás de fea hoy, estás horrible! pero pues es cómo con amor yo no sé, y la verdad no me acuerdo como comentario negativo que me hayan dicho pero la verdad cuándo pues, como cuando me dicen algo así, yo veo como una persona valiente, pues porque a mí me aterra que me oculten algo, entonces veo a alguien con seguridad, no sé.

Sujeto 5: Yo pienso que, es que digamos hay veces que hacen comentarios así y son como disimulados como indirectos entonces son cómo ¿te vas a comer eso?, entonces cómo que uno como ¡ya sé que me estás viendo que estoy gorda! pues como que no sé, como que pienso que sinceramente si se tiene la confianza para hacerle un comentario así que se lo digan de frente, no cómo disimulado, la verdad me da demasiada rabia.

Pues como que si mi familia, yo sé que es como porque me quiere y me quiere ver bonita o sea me da rabia, pero es porque quieren cuidar de mí pero por ejemplo cuando una amiga, y no es como mi mejor amiga la que me dicen eso, me da rabia pero si viene de mi familia lo acepto más como positivamente. **Sujeto 2:** No tengo como que en ese momento un comentario que me acuerde, pero la verdad cuando uno le hacen un comentario negativo pues como que lo toma

mucho más personal que uno positivo. Pues sí a mí el mismo día me dicen 3 elogios y una persona me dice que mi pelo está feo, yo me voy a quedar con la imagen de que mi pelo está feo y no que lo demás está bien. **Sujeto 3:** Yo voy a decir lo mismo que el sujeto 2 y pienso que es porque unas veces se tira muy duro y uno no es consciente de que uno se tira muy duro hasta que no lo dice como en voz alta y cuando uno lo escucha uno es como hay que cambiar, porque si uno se pone a pensar y uno cómo, pues yo no le tiraré así de duro a mi mejor amiga o a mi mamá, pero a ti misma sí, pues y es porque uno quiere mejor para uno mismo, pero hay veces somos muy duros en nosotras.

Psicóloga: Bueno ahora sí una pregunta más sobre ustedes, ¿hay algo que les gustaría cambiar sobre el aspecto físico de ustedes? ¿que se cambiarían? **Sujeto 2:** Yo sí, y desde muy chiquita porque siempre, incluso mi familia me ha metido que el peso, pues qué cómo que soy la gorda el paseo, pues no sé cómo cosas así y me gustaría cambiarlo incluso una amiga que es muy cercana a mí sabe que yo sufro y que es muy duro, pero muchas veces como para retar a esa gente que me dice cosas malas sobre mí, soy ¡cómo no lo voy a hacer porque no quiero! Cómo, yo veré en qué momento cambió eso y a mí nadie me dice cómo soy y qué tengo que hacer o cuándo hacerlo, pues como que yo me cuidaré y yo soy muy ansioso y lo compenso con comida, entonces cómo, calmar esas ansias, hacer más ejercicio, ósea a mí me gusta hacer ejercicio, a mí me gusta cuidarme y no es como que no lo quiera hacer, simplemente es como por llevar la contraria a los demás, es que yo soy una persona muy terca, entonces sí es cómo, eso o sea yo sé cómo cambiarlo, simplemente en el momento que yo tenga la iniciativa voy a cambiarlo. **Sujeto 6:** A mí también me gustaría mejorar la misma pero no como físicamente, sino que yo no sé, a mí me da miedo que me enferme, pues como por ser saludable pues me gusta y ni siquiera es porque recibo críticas es porque es como por mí, pues me gustaría ser más saludable, pero la verdad me gustaría operarme la nariz y ya.

Sujeto 1: Yo iba a decir pues que a mí me gustaría operarme la nariz también. **Sujeto 3:** A mí también me gustaría operarme la nariz. **Sujeto 4:** A mí también. **Sujeto 6:** Otra cosa, a mí me gustaría ser más alta. **Sujeto 3:** A mí también me gustaría ser más alta. **Sujeto 4:** Ay sí, yo también quiero ser más alta, pues como de cosas que uno obviamente puede cambiar a mí también me gustaría operarme la nariz, pero es como algo que yo quiero hacer y lo más probable es que lo vaya a hacer, pero sí me gustaría ser más alta.

Psicóloga: Bueno... ¿cómo se sienten en general con ustedes mismas? **Sujeto 2:** Yo muy bien la verdad. Pues, cómo que depende de mi estado de ánimo pues como que sí está haciendo un día lindo y puedo salir digo cómo si me voy a arreglar o depende como para dónde vaya. **Sujeto 1:** Yo sinceramente también dependo como del día, pues hay algunos días en los que me levanto y me siento bonita, pues sí como que una se mira al espejo y no es como ¡Hoy estoy bien!, pero hay otros días donde uno hay veces cuando pues no se siente bien, ósea como cuando me arreglaba y me maquillaba y me miraba al espejo y decía como ¡hoy no estoy linda! **Sujeto 3:** a mí lo que me pasa muchas veces es que siento, como que me siento bien conmigo misma, pero digo que soy cero fotogénica, pues digamos que yo estoy súper bien y estamos en alguna fiesta y toman una foto y uno la mira y uno es como ¡Uy No! pues me siento horrible. **Sujeto 6:** Ósea, yo digo que o sea yo me siento bien conmigo misma, pues sí hay cosas que yo puedo trabajar y puedo cambiar de mí misma, pero digamos yo soy linda pero no soy tan linda como otra persona, pues como que me comparo mucho. **Sujeto 3:** Si exacto uno se compara mucho. **Sujeto 4:** Sí porque yo tengo el pelo muy lindo, pero no tengo el pelo tan lindo como esa persona y yo digo mucho eso y yo sé que no es bueno, pero lo hago. **Sujeto 4:** yo sé que es muy presumido, entonces no vayan a pensar que como que cuando, pues no vayan a pensar mal, pero a mí me pasa que yo me miro en el espejo y me empiezo admirar a mí misma pues como que de verdad empiezo a decir

como soy muy linda pues cómo ¡qué poder! Porque como que algunas partes de mi cuerpo no me gustan casi, pero las que sí como que me las auto elogio pues, como a mí misma.

Sujeto 5: Sí o sea yo también pienso lo mismo que unas como hay veces que uno es muy bonito y se me siente muy bonito, pero como que cuando sale a la calle y otras personas uno empieza a comparar mucho y uno y empieza como a dudar. Pues depende como el momento y cómo me esté sintiendo.

Psicóloga: Bueno, entonces digamos que les puedo cumplir un deseo y éste sería poderse cambiar por otra persona ¿se cambiarían? ¿Por quién se cambiaría? o ¿cambiaría ciertos aspectos de ustedes por los de otra persona, o todo completo? ¿que eligen? **Sujeto 1:**

Pues la verdad a mí me dice cámbiate completamente yo no me cambió pues como que de pronto pues como que yo sé que yo no soy gorda pero tampoco tengo el cuerpo que quisiera tener entonces como que quién será el cuerpo como de un famoso, pero no pero no sé cuál en este momento. **Sujeto 3:** yo sí tengo el cuerpo una persona pues como que a mí me gustaría

tener el cuerpo de una modelo que llama Elisa Londoño, y si a mí me dicen como que te puedes cambiar el cuerpo como pues como pero no así yo sí pero no tampoco me cambiaría completa, me cambiaría aspectos como el cuerpo de ella pero no me cambiaría completa.

Sujeto 4: Yo no me cambiaría nada, pues es como obviamente que me gustaría tener un abdomen marcado, pero tampoco me cambiaría por otra persona, pues como que si voy a tener un abdomen marcado fue porque yo luché para tenerlo... Bueno, de pronto me daría como como fuerza de voluntad, pero no me cambiaría por otra persona. **Sujeto 6:** yo no sé cómo que alguien que yo diga cómo quiero ser como esta persona, pero pues como mucho lo que uno ve en Instagram pues obviamente la modelo no va a poner la foto donde se acabó de comer una hamburguesa y esta inflada, entonces yo digo como, obviamente puede que la haya editado entonces como que trabajar por lo que uno quiere ser.

Psicóloga: Bueno y... ¿qué han hecho ustedes en la vida, pues como a lo largo de sus vidas para cambiar algún aspecto pues como para verse mejor físicamente? ¿han hecho algo? ¿que han hecho? **Sujeto 1:** yo pues como lo normal, el cuidado de la piel, hacerme mascarillas intentar hacer ejercicio, pero no tanto como es como para hacerme sentirme mejor y intentar comer saludable. **Sujeto 6:** yo como que también intentó como tener la piel bonita pues que lavarme la cara como para que no me salgan barritos, o si tengo pues como que antes yo tenía unas manchitas entonces pues como echarme crema. **Sujeto 2:** yo cómo no tanto como por el lado físico, pero más como por lo emocional, cómo tratar de mejorar mi autoestima, pues porque yo una vez fui donde una psicóloga y ella lo que me decía era como que no hagas cosas que a ti no te nazcan y es como más meterme en la cabeza como que soy bonita pues cómo subirme la autoestima, pues como pensar en las cosas positivas que tenemos cada uno. También escuchar a los demás, como cuando alguien me dice que sí estoy linda pues como creérmelo, y si alguien va pues como dice algo malo mío pues no dejarme derrumbar por eso. **Sujeto 5:** Pues siento que son como las cosas básicas Cómo hacerse las uñas las cejas peinarse pues como cosas así, que es entre aseo y verse lindo. **Sujeto 3:** Yo como hacer deporte, pero también aprender a decir que no, pues yo no sé decir que no, pues lo que pida la gente yo le voy a decir que sí pero no soy capaz de decir no, entonces estoy aprendiendo cómo frenar a las personas, porque la gente se toma provecho de uno. **Sujeto 4:** Yo como que una vez compré una cosa como para arreglarme la nariz y dormía con él todas las noches, pero pues obviamente no funcionó. **Psicóloga:** Listo eso fue todo muchas gracias niñas.

Anexo 3. Segundo grupo focal grado octavo

En el segundo grupo focal fueron participes seis adolescentes del grado octavo, las cuales tenían 14 años de edad. Se abarcaron temas como la belleza y la autoimagen.

Psicóloga: Bueno niñas bienvenidas al grupo focal, queremos empezar que nos cuenten para ustedes ¿Que es la belleza? **Sujeto 2:** Para muchas personas la belleza es cómo tú te ves o te sientes, pero para otras es algo que te dicen que tiene que ser. **Sujeto 5:** Yo pienso que la belleza es cómo algo de medir, una manera de medir. **Sujeto 3:** Yo pienso que la belleza es como algo que es como placentero mirar o sentir, por ejemplo, yo puedo decir que la comida es bella porque me sabe rico. **Sujeto 6:** Yo pienso que la belleza no es sólo algo físico, sino que, pues también es algo como del interior, una persona que es linda no es solamente porque es atractiva, sino que también es porque es buena persona. **Sujeto 4:** Yo digo que uno lo puede mirar de varias formas, porque hay muchos tipos de belleza y la belleza es subjetiva y yo creo que es más como es como una forma que la sociedad ha utilizado para medir y poner en ciertos grupos a la persona y darle una categoría a un humano. **Sujeto 1:** Pues yo opino que la belleza es cómo la gente lo ve a uno y cómo le dice que tiene que ser, y yo pienso que la belleza pone en niveles a la gente. **Psicóloga:** Lo que dicen está muy bien, entonces ¿ustedes que sienten que es eso que se espera para ser bello? **Sujeto 5:** Yo digo que delgado. **Sujeto 4:** No, yo digo que está más en la cara, pues porque una persona no necesariamente tiene que ser delgada, pero si tiene que tener una cara bonita, pues ya como que todo el mundo la va a considerar bella por decirlo así. Pues tiene que tener nariz linda, dientes bonitos, no necesariamente ojos claros pero que sea proporcional a la cara. **Sujeto 2:** A mí también me parece que hay una manera decir ese estereotipo de llegar a ser bello que es de él interior, pues, cómo tienes que ser correcta, no puedes hacer esto, no te ves bonita

llorando, entonces no es como un estereotipo pues como físicamente sino también del interior. **Sujeto 3:** yo también pienso que es como la belleza está mayormente en la cara, pero también pienso que hay algunos atributos que pesan más que otros, entonces por ejemplo no sé, una persona tenga la nariz muy grande puede pesar más que sea mona o que tenga los ojos cafés pues como que unos atributos pesan más que otros cuando se va a decir que una cara bonita.

Psicóloga: Listo, entonces cuando yo digo: Una mujer paisa es... ¿Que se le viene a la mente? ¿Cómo es una mujer paisa? **Sujeto 2:** Verraca. **Sujeto 6:** Si verraca y también independiente **Sujeto 5:** Pues yo toda la vida he escuchado bonita siempre pues como yo siempre escuchó como las mujeres parecen muy lindas las parejas son divinas. **Sujeto 4:** Si, yo digo que sí con la mujer son verracas, valientes, luchadoras. pues como echada para adelante, fuerte, pues cómo puede posarle mil cosas y aun así sigue, es una persona perseverante. **Sujeto 3:** Uno cuando ve como películas o como series y hay mujer paisa la gente es como ay es bonita porque es paisa. **Sujeto 1:** O muchas veces, es como de qué tipo de paisa estamos hablando, Porque claro nosotros comimos en la ciudad pues como que estamos cercanos a una mujer como a unas ideas no tan tradicionales como si nos vamos o municipios más chiquitos de Antioquia si vamos a ver cómo lo más conservador de que una mujer se quede en la casa qué una mujer casi no trabaja. **Sujeto 6:** hay otro que no es tanto como de belleza, sino que es como mal hablada o como grillas, también cómo gritonas y rumberas.

Psicóloga: Bueno, entonces ahora cambiando de pregunta... ¿Qué elogio se acuerdan que ustedes hayan recibido de otras personas? **Sujeto 4:** El que me suelen decir más a menudo es inteligente y es cómo a lo que más le prestó atención porque no más importante en mi cuerpo es mi mente, en resto la verdad no me importa tanto. **Sujeto 5:** A mí una vez me

dijeron que tenía una personalidad muy pues como que tenía buenas vibras pues como que irradiaba buenas energías. y me dijeron que como que influenció a la gente como al bien y pues la verdad me gusta mucho. **Sujeto 6:** pues me dicen que tengo como mucha buena energía y que soy muy alegre y que como que tengo una energía muy bacana. **Sujeto 3:** Una vez me dijeron cómo pues como algo como súper negativo y súper grosero, me dijeron cómo eres demasiado inteligente para ser una mujer, y eso de verdad que me dio mucha rabia, pues porque yo siempre ha sido una persona como de igualdad y feminista, entonces pues sí me dio demasiada rabia. **Sujeto 1:** Pues yo creo que como por parte del deporte pues como que me han dicho que, de muy buena deportista, y sí me hace sentir muy bien, muy feliz.

Psicóloga: Ahora, algún comentario negativo que les hayan hecho. **Sujeto 6:** Yo me acuerdo una vez que estaba hablando con amigas que no son de Medellín y entró un amigo de ella y dijo cómo uy ese acento de Medellín que es de grilla. **Sujeto 2:** Me acordé de algo, pues como que me dio miedo y rabia al mismo tiempo, pues yo estaba comprando como una camisa con mi mamá y yo no me acuerdo si yo tenía chores un vestido qué, y cómo unos manes se quedaron mirando y me sentí incómoda y qué me dijeron cómo Uyyy que linda y como que me dio miedo y me dio rabia y me sentí cómoda entonces pues, como que uno no se puede poner nada porque le van a gritar a cosas. **Sujeto 4:** Pues sí cuando dicen ese tipo de cosas cómo que no lo dicen de una manera correcta, sino que le dicen como en un tono pervertido. **Pues porque ni siquiera es un comentario sino como silbidos y uno ya sabe cómo el tono horrible que lo dicen.** **Sujeto 5:** Sí la verdad es horrible y como que siempre es como que le dicen a uno esas cosas, no en una forma agradable, sino que lo hacen gritándole y eso es horrible.

Psicóloga: Bueno, si yo les dijera a ustedes que pueden cambiar algo de ustedes mismas, ¿Que sería? **Sujeto 1:** Mis codos y las rodillas, no me gustan. **Sujeto 5:** Yo

cambiaría mis dedos y dientes, pues no tengo cómo un diente un poquito torcido y no me gusta. **Sujeto 3:** La piel, pues a mí no me gusta que me salgan barros ni nada. **Sujeto 6:** Yo creo que yo cambiaría mi pelo, no se no me gusta, mis uñas también, son horribles, son cómo cuadradas. **Sujeto 4:** Mis dientes, pues están cómo torcidos y no me gusta. **Sujeto 2:** Yo más como en lo emocional, pues ser como más tolerante.

Psicóloga: Entonces... ¿Cómo se sienten con ustedes mismas? **Sujeto 6:** Bien, Pero yo la verdad siento que hay algo como la sociedad que la gente como que intenta cambiarse porque los demás piensan algo de ti, pero yo pienso que uno debería cambiar la perspectiva que tienen los otros de uno para cambiarme, pues como que si hay algo malo obviamente intentar cambiarlo. pero ¿porque voy a cambiar como soy porque los otros están diciendo?

Sujeto 5: Si yo también opino lo mismo pues como que yo no yo tenía como un diente torcido y no me había dado cuenta hasta que alguien me dijo como Ay mira tienes un diente torcido entonces como eso creo en mí una inseguridad. **Sujeto 3:** Ósea yo me siento bien conmigo misma pues como yo sé cómo cuidarme la piel y eso, pues como que arreglarme como por verme bien conmigo misma. **Sujeto 2:** Pues sí y la verdad como que uno no se puede quedar ahí como en las cosas como negativas y no decir cómo ve bueno no me gusta eso de mí, pero también tengo muchas cosas que me gustan, entonces cómo enfocarme más en lo bueno y en lo malo. **Sujeto 1:** Yo me siento muy bien conmigo misma. **Sujeto 4:** Yo la verdad soy una persona como muy perfeccionista, pues como muy, y soy muy autoexigente, entonces si yo tengo un error me cobró muy fuerte, muy duro todo por esas cosas, entonces como cuando cometo errores o cuando no logró hacer lo que yo quería hacer, pues como que me frustró mucho, entonces ahí es como cuando me da mucha rabia conmigo misma.

Psicóloga: Bueno, entonces digamos que yo tengo una varita mágica y las puedo cambiar por otra persona físicamente, ¿les gustaría cambiarse por alguien más? **Sujeto 4:** No. **Sujeto 2:** No para nada. **Sujeto 5:** No. **Psicóloga:** ¿A ninguna? ¿Por qué? **Sujeto 6:** Cómo porque yo soy yo pues porque a mí me gusta como yo soy no les gusta pues de malas. Pero como yo por mí me pondría un pelo más como liso como un cuerpo más marcado, pero no me cambiaría todo yo no y también me gustaría ser más alta. **Sujeto 4:** Como yo cambiaría no ser tan pálida estás como tan blanca como yo voy al sol y me pongo roja pues como roja después no me gusta tanto mi color de piel. **Sujeto 3:** A mí me gustaría ver como más alta. **Sujeto 5:** Yo no pues como que yo no cambiaría nada pues como que yo digo que como que mucha parte como de uno es cómo lo que hay por dentro, entonces pues no pues como que si yo me he cambiado físicamente como que me vería distinto. **Sujeto 1:** Pues, como que aparte de mis codos y mis rodillas me cambiaría cómo por un cuerpo más marcado. **Sujeto 4:** Ay dios que descaro. **Sujeto 6:** Disque más marcado, a todas nos gustaría un cuerpo como el del sujeto 1 y ella no hay dios.

Psicóloga: ¿Han implementado algún cambio en la vida de ustedes para verse mejor? ¿Han hecho algo para verse mejor físicamente? **Sujeto 1:** Ejercicio. **Sujeto 3:** Ir al gimnasio. **Sujeto 6:** Yo digo cómo lo básico, como brackets, cómo lavarse la cara para los granos ir al gimnasio. **Sujeto 3:** Yo cuando era pequeña era muy insegura de mi pelo, entonces me hice varias veces la queratina. **Sujeto 1:** Dejar de tomar jugo de cajita. **Sujeto 3:** Yo deje de comer dulce, pero es muy difícil. **Sujeto 6:** Yo amo comer, pues lo último que cambiaría para verme mejor sería la comida. **Sujeto 4:** Yo tuve que eliminar las salsas, pero más porque yo tengo gastritis, pues en médico me dijo que no podía comer, entonces cómo que la verdad prefiero nutrir más mi mente, pues entonces por eso lo hago tanto, pues como para sentirme mejor internamente. **Sujeto 5:** Antes para mí las notas eran muy importantes, entonces me tocó

bajar a eso, pues yo me criticaba mucho y llegaba muy mal a mi casa, llorando por unas notas como demasiado altas, pues como que yo decía que no era suficiente para mí misma pues como yo era demasiado fuerte conmigo. **Sujeto 3:** Antes me sentía como inútil, entonces como que empecé a cambiar eso y me empecé a levantarme más temprano, como a trabajar con mi papá en unas cosas como ayudando en la casa como para sentirme tan inútil y como para crecer como internamente.