

Ciencia & Sociedad

“ En esta sociedad que está permanentemente llevándonos a este ideal de belleza, sobre todo a las mujeres, que tenemos que ser delegadas, 90-60-90 y el bombardeo que tenemos por los medios de comunicación; eso va generando esta insatisfacción corporal. ”

Constanza Mosso Corral. Docente de Nutrición y Dietética UdeC.

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

IMAGEN CORPORAL Y AUTOCOMPASIÓN:

Estudio aborda la presión estética y sus efectos en la salud mental de mujeres

La intervención permitió visibilizar altos niveles de insatisfacción corporal en estudiantes de la salud y trabajadoras UdeC y evidenció cómo la presión estética se transforma en un riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios.

FOTO: FREEPIK



Con el objetivo de identificar la presencia de conductas de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria previo y posterior a la intervención del Body Image Program (BIP), la docente de Nutrición y Dietética de la Universidad de Concepción, Constanza Mosso Corral, lideró la aplicación de este programa en estudiantes de las carreras de la salud UdeC, evidenciando que gran parte de las personas participantes compartían amplios niveles de insatisfacción con su cuerpo.

EL BIP es una intervención validada a nivel mundial, que identifica y ayuda a mejorar la imagen corporal, a través de un protocolo en base actividades lúdicas y ejercicios reflexivos en grupos de mujeres, que promueven el activismo corporal. En dos sesiones de aproximadamente dos horas cada una, promueven la reflexión sobre la insatisfacción corporal y la percepción negativa del propio cuerpo.

“En esta sociedad que está permanentemente llevándonos a este ideal de belleza, sobre todo a las mujeres, que tenemos que ser delegadas, 90-60-90 y el bombardeo que tenemos por los medios de comunicación; eso va generando esta insatisfacción corporal”, reflexionó Mosso. Presión social que se transforma en un potente factor de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.

La evidencia científica respalda este tipo de programas: diversos estudios han demostrado que, en adolescentes, mujeres, mayores de 18 años, la participación en intervenciones como el Body Image Program (BIP) contribuye a disminuir la insatisfacción corporal y a prevenir síntomas asociados a trastornos de la conducta alimentaria, como la obsesión por la delgadez, entre otros.

La experiencia con estudiantes de nutrición

La intervención, realizada gracias al apoyo de la Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo, fue apoyada por estudiantes del Magister en Nutrición Humana del departamento, se realizó en la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Farmacia UdeC, un grupo especialmente vulnerable por su doble exposición: además de que estadísticamente hay más mujeres matriculadas, su imagen

corporal carga con estereotipos y la “responsabilidad” de educar con el ejemplo.

“Yo como nutricionista que trabajo en consulta, algunas veces al llamar a mi paciente, se puede observar que hay una revisión del cuerpo del profesional que me ve atender. Porque también hay un juicio que, si tengo un cuerpo grande, ¿cómo me van a ir a decir que tengo que comer?” reflexionó la docente.

En pandemia, año 2020, un proyecto de tesis del Magister de Nutrición Humana realizó una

encuesta online a través de un instrumento validado para conocer cómo estaba el nivel de satisfacción corporal en las y los estudiantes. Los resultados indicaron que el 73% tenía insatisfacción corporal. “Y eso en el fondo lo que demuestran las publicaciones en otros estudios de carreras de nutrición en Chile y a nivel internacional”.

Este problema, identificó Mosso, es muy social, pero la mujer “lo vive como si fuera algo individual. Yo tengo el problema, nuevamente no fui capaz de bajar de peso,

no puedo seguir una dieta. Las mujeres perdemos mucho tiempo, carga mental y recursos emocionales, preocupadas, con culpa, con vergüenza corporal”. Pero en el momento en que este tipo de problemáticas se discutieron, las estudiantes notaron que era una experiencia colectiva, sin importar las diferencias de origen o sus tipos de cuerpos.

Abrir la experiencia a la comunidad UdeC

Después de su trabajo con las estudiantes de Nutrición, el BIP se realizó en estudiantes de distintas carreras, ya de forma presencial. Sumaron un cuestionario para evaluar el nivel de autocompasión de las estudiantes, con el objetivo de disminuir la autoexigencia impuesta socialmente. “En esta intervención no es que las personas salgan y digan ‘yo amo mi cuerpo’, no. Nos dan ciertos elementos para ir atravesando y caminando el camino (de la autocompasión y aceptación corporal), que no es fácil”, adelantó la especialista UdeC.

Debido al éxito de la experiencia, la profesional y su equipo organizaron encuentros con trabajadoras universitarias, a quienes aplicaron el BIP. Las participantes compartieron sus visiones y opiniones, lo que contó con una excelente evaluación. Dentro de los temas conversados, las trabajadoras descubrieron que llevaban gran parte de la vida “peleadas” con su cuerpo, pues esta insatisfacción suele aparecer en la adolescencia.

Del BIP a la alimentación consciente

La segunda etapa de este proyecto es hacer un entrenamiento de Mindful Eating, parte de las enseñanzas del Mindfulness, que es desde la atención plena. La docente explicó que quieren entregar recursos para “empezar a conectarnos las mujeres con nuestra propia sabiduría interna, a ser más conscientes de nuestros pensamientos al comer, cuáles son nuestras creencias que tenemos para empezar a mejorar la relación con la comida”. La profesional destacó que la base de la alimentación no debe estar en la restricción, más bien en las propias necesidades y valores. La convocatoria a este nuevo proyecto se realizará desde octubre.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl

