



*UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA*

**DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**IMAGEN CORPORAL EN NIÑAS DE PRIMARIA**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA  
SOCIAL**

**PRESENTAN:**

**MELBA QUIÑÓNEZ HERNÁNDEZ**

**MARGARITA MÉNDEZ MONTAÑO**

**ASESOR DE TESIS: ANNE REID RATTENBERRY**

**LECTORES: CLAUDIA UNIKEL SANTONCINI**

**FERNANDO ÓRTIZ LACHICA**





*UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA*

**DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**IMAGEN CORPORAL EN NIÑAS DE PRIMARIA**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA  
SOCIAL**

**PRESENTAN:**

**MELBA QUIÑÓNEZ HERNÁNDEZ**

**MARGARITA MÉNDEZ MONTAÑO**

**ASESOR DE TESIS: ANNE REID RATTENBERRY**

**LECTORES: CLAUDIA UNIKEL SANTOSINI**

**FERNANDO ORTIZ LACHICA**

**MÉXICO, D.F.**

# ÍNDICE

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>I. Cuerpo y Género</b>	<b>6</b>
1. Cuerpo y género	
2. Cuerpo e imagen corporal	
3. Cuerpo y cultura de la delgadez	
<b>II. Imagen Corporal</b>	<b>13</b>
1. Definición de imagen corporal	
2. Imagen corporal y niños	
3. Antecedentes sobre la imagen corporal	
<b>III. Diseño</b>	<b>25</b>
1. Justificación	
2. Planteamiento del problema	
3. Objetivos	
<b>IV. Método</b>	
1. Población y muestra	<b>27</b>
2. Instrumentos	
3. Procedimiento	
4. Estudio piloto	
5. Aplicación final de los instrumentos	

**V. Análisis e interpretación de datos**\_\_\_\_\_ **39**

1) Imagen corporal\_\_\_\_\_

a. Cuerpo real\_\_\_\_\_

b. Cuerpo percibido\_\_\_\_\_

c. Cuerpo preferido\_\_\_\_\_

d. Alteración corporal\_\_\_\_\_

e. Satisfacción e insatisfacción corporal\_\_\_\_\_

f. Tipología\_\_\_\_\_

2) Cultura de la delgadez\_\_\_\_\_

a. Medios de comunicación\_\_\_\_\_

b. Familia\_\_\_\_\_

c. Tipología e influencia de medios \_\_\_\_\_

**VI. Discusión**\_\_\_\_\_ **66**

**Conclusiones** \_\_\_\_\_ **69**

**Referencias**\_\_\_\_\_ **71**

**Anexos**\_\_\_\_\_ **74**

# INTRODUCCIÓN

La imagen corporal es un constructo dinámico que se puede describir como un intercambio de sentimientos, percepciones, actitudes, creencias hacia el cuerpo, entre la persona y su contexto social.

En estudios sobre imagen corporal en niños y niñas encontramos que tanto los padres, las amistades, vecinos y maestros fortalecen la conciencia del cuerpo y la preocupación por el mismo y con esto se llega al desarrollo de la imagen corporal, que consiste en percibir al propio cuerpo como único o distinto de los otros.

La percepción del cuerpo depende del contexto en el que se desenvuelva el ser humano y en particular del género, existen diferencias en la forma de ver el propio cuerpo y el cuerpo de los demás. En este caso nos enfocaremos en el cuerpo femenino, como es valorado en la actualidad y las prácticas que se llevan a cabo para conseguir un cuerpo delgado, ya que de acuerdo a lo que se llama *cultura de la delgadez*, encontramos que la influencia de los medios masivos de comunicación en particular la televisión y las revistas, influyen en llevar a cabo prácticas para conseguir un cuerpo esbelto.

En el presente trabajo exploramos cuál es la percepción que tienen las niñas entre 6 y 9 años de su propio cuerpo, en estos tiempos de globalización y consumismo. Saber si conocen o realizan prácticas para tener un cuerpo delgado y cual es la fuente de información sobre tales prácticas como hacer ejercicio, dietas, utilizar productos como cremas corporales e ingerir alimentos para bajar de peso.

Para esta investigación utilizamos escalas de siluetas para niñas realizadas por Tiggermann y Dohnt, que van de un cuerpo muy delgado hasta muy obeso. Con esta escala pretendimos conocer la figura actual, que es como se perciben las niñas, la figura ideal, cuál es su preferencia y las razones de la elección de la siluetas. Para conocer su figura real medimos y pesamos a las niñas para conseguir el índice de masa corporal y los percentiles fueron utilizados de acuerdo con el Centro Nacional de Estadísticas de la Salud (NCHS). Posteriormente realizamos una entrevista para conocer la fuente de información y si llevan a cabo prácticas para bajar de peso.

Subsecuentemente presentaremos el análisis de resultados, primero se desarrollaran los factores de la imagen corporal, a continuación se presenta la propuesta de una tipología para el estudio de la percepción que tienen las niñas de su cuerpo. Posteriormente describiremos la influencia de los medios masivos de comunicación y la familia.

Al finalizar se encuentran apartados donde señalamos la discusión, alcances, limitaciones y propuestas para mejorar las futuras investigaciones.

# I. CUERPO Y GÉNERO

## 1. CUERPO Y GÉNERO

Los estudios sobre género y las tendencias dentro de estas investigaciones han producido una comprensión más compleja del género como fenómeno cultural. “Hoy en día podemos ver que los límites sociales establecidos por modelos basados en el género varían tanto histórica, como culturalmente y que también funcionan como componentes fundamentales de todo sistema social” (Lamas, 1996).

Las normas de género no siempre están claramente explícitas: a menudo se transmiten de manera implícita a través del lenguaje, costumbres, hábitos, y otros símbolos. Uno de los más importantes transmisores de estas normas es la familia, en donde los roles de hombres y mujeres son claramente marcados.

Sobre el género femenino y el cuerpo, a través del tiempo se ha podido ver cómo los significados y la forma del cuerpo femenino han cambiado. El cuerpo femenino ya no es valorado solamente por los fines reproductivos, sino que hoy en día es valorado por su belleza y estética.

Actualmente debido a la globalización y a la industria del consumismo, podemos observar que es el género femenino en el que hay una creciente insatisfacción corporal, pues se construye la representación social y prototipo que señala a la mujer delgada como sinónimo de éxito, de aprobación social, en donde se interpreta que “lo que es bello es bueno” y lo bueno es ser delgada.

Las teorías feministas ofrecen explicaciones de por qué los estándares de belleza afectan la imagen corporal de las mujeres en particular. Estas teorías afirman que,

en general, las mujeres están sobre identificadas con sus cuerpos y el sentido de autovaloración de una mujer a menudo suele estar conformada por la prevaencia de las normas de delgadez y atractivo, una mujer tiene mas relación y valorización a partir de su cuerpo.

## ***2. CUERPO E IMAGEN CORPORAL***

El cuerpo humano es visto como un cuerpo con significados, es una estructura dinámica en la que se entrelazan de forma compleja varios procesos, tanto fisiológicos, como simbólicos. “A partir de esta perspectiva señala Aguado (2004) que, “la imagen corporal es la configuración específica de un sujeto que da las evidencias sobre si-mismo, y que esto es resuelto de forma particular dependiendo de cada cultura y para lo cual existen estrategias y prácticas culturales específicas orientadas hacia la configuración de sujetos pertenecientes a un grupo”.

El cuerpo humano es una estructura simbólica, que tiene una construcción cultural e histórica, por lo cual para su estudio hay que basarse tanto en el cambio, como en la referencia cultural. “Los estilos de crianza, el tipo de familia, las formas de autoridad, el significado social de los nuevos sujetos, el mantener nuevas relaciones a la cosmovisión (tecnología, nuevas ideologías, etc.) determinan el tipo de cuerpo que se le asigna a un sujeto” (Aguado,2004).

La imagen corporal se configura a partir de un proceso en el que se van construyendo significados, que son aquellas evidencias sobre el cuerpo de la persona que contienen un sentido cultural y que surgen en el cuerpo a partir de la experiencia y por esto involucra la sensación, la percepción, su afectividad y procesos cognoscitivos. La construcción de la imagen corporal es un constante



proceso cultural, que involucra a su vez otros procesos como físicos, orgánicos, biológicos, psicológicos y además socioculturales.

### ***3. CUERPO Y CULTURA DE LA DELGADEZ***

El cuerpo es un medio de expresión restringido, puesto que esta mediatizado por la cultura y expresa la presión social que tiene que soportar; el cuerpo y sus fronteras expresan simbólicamente las preocupaciones del grupo en particular en el que se encuentra y, en realidad, se convierte en un símbolo de la situación. (Douglas, 1973, citado en Entwistle, 2002).

Turner (1985 citado en Entwistle, 2002) sugiere que el trabajo de Foucault nos permite ver como los cuerpos individuales son manipulados por el desarrollo de regímenes específicos, por ejemplo la dieta y el ejercicio, que hacen que el individuo se responsabilice de su propia salud y de estar en forma (la disciplina del cuerpo) y la forma en que son controlados y coordinados los cuerpos, este control se consigue mediante un sistema de vigilancia o de panoptismo.

Featherstone (1991 citado en Entwistle, 2002) investigó el modo en que se experimenta el cuerpo en la cultura del consumo contemporánea y nos dice que el cuerpo se ha convertido en el centro de un trabajo cada vez mayor (ejercicio, dieta, maquillaje, cirugía estética, etc.) y hay una tendencia general a ver al cuerpo como parte del propio yo que esta abierto a revisión, cambio y transformación. Los manuales de ejercicios y los videos sobre este tema prometen la transformación de nuestros estómagos, caderas, muslos y demás partes del cuerpo.

El cuerpo se ha convertido en parte de un proyecto cada vez más vinculado a la identidad del yo de una persona. Ya no se hace referencia a la salud, sino ahora es importante el sentirse bien físicamente: cada vez más, nuestra felicidad y realización personal está sujeta al grado en que nuestros cuerpos se ajustan a las normas contemporáneas de belleza y estética.

Featherstone argumenta que el aumento de productos asociados con las dietas y la salud, no solamente demuestran la creciente importancia que tiene nuestro aspecto, sino la que se le concede a la conservación del cuerpo en la sociedad capitalista.

Aunque la dieta, el ejercicio y otras formas de disciplina corporal no sean del todo nuevos para la cultura del consumo, actúan para disciplinar al cuerpo de nuevas formas.

Con el paso de los siglos y en todas las tradiciones, se han recomendado distintas disciplinas corporales: el cristianismo, por ejemplo, ha defendido durante mucho tiempo disciplinar al cuerpo mediante la dieta, el ayuno, las penitencias y demás.

La disciplina del cuerpo mediante la dieta y el ejercicio se ha convertido en una de las claves para conseguir un cuerpo atractivo y deseable, que a su vez proporcionara placer.

La moda juega un papel importante en el modelo del cuerpo ideal, es decir la moda no es más que la imitación de un modelo que tiene la función de cohesionar o aislar grupos (Simmel, 1999). Foucault (1985 citado en Entwistle, 2002) menciona que en el siglo XIX el uso de corsé es un perfecto ejemplo de la disciplina corporal. En el siglo XX Wilson Expresa que el cuerpo se encuentra más relajado, sin

embargo, las normas de belleza exigen el conseguir un vientre firme que exige el hacer ejercicio y controlar lo que se come (1992 citado en Entwistle, 2002).

Las mujeres de las culturas occidentales son bombardeadas por los medios de difusión con imágenes y mensajes, donde el objetivo principal es conseguir un cuerpo perfecto y se muestra que un cuerpo natural no es presentable ni atractivo y es necesario cambiarlo. Por ejemplo, anteriormente en el análisis histórico de Usser (1991) encontramos los contornos redondeados renacentistas que contrastan con la lisura asexual de los años veinte, las curvas pronunciadas de los años 50's y el aspecto famélico de la mujer en los 60's.

Las mujeres van interiorizando que el objetivo principal es alcanzar un cuerpo perfecto, teniendo como resultado una preocupación constante por su peso, aspecto y una insatisfacción con su cuerpo.

En la sociedad occidental contemporánea el ideal cultural del atractivo femenino ha adoptado una imagen ultradelgada, como resultado de una figura ideal que se volvió cada vez más delgada a partir de la década de los 1930. Antes de esto, había sociedades en las cuales se privilegiaba la comida abundante, ahora estas prácticas han sido remplazadas por ciertos patrones de consumo alimentarios y determinados estándares de belleza que han incrementado la incidencia en patologías (anorexia y bulimia) en las cuales su principal característica es un miedo espantoso a la gordura (Pérez Mitre, 1999).

Como señala Valiente (1996) es paradójica la importancia que ahora han alcanzado enfermedades como lo son la anorexia y la bulimia, la cual padecen gran cantidad de adolescentes y mujeres que se someten a la exigencia de no comer pudiendo

hacerlo, cuando a su vez gran parte de la humanidad sufre de hambre y de enfermedades que pueden causar la muerte. Menciona que ya no se busca la contemplación admirada, sino que se busca la acción correctora del aspecto físico, a la eficacia y la optimización estética. Un cuerpo publicitario de donde se desprende este llamado: no es sólo una imagen volátil e inalcanzable, si no que se vende la idea de que tú puedes parecerte a este modelo. La proliferación de modelos, de multitud de imágenes que invitan e incitan a la mejora permanente de cualidades estéticas, ha ido en relación al incremento de la insatisfacción que tienen las personas con su aspecto físico.

Hoy vivimos frente al mercado del cuerpo, la pasión por la delgadez, con todas sus acompañantes para ambos sexos: las dietas y toda su enorme literatura, la alimentación *light*, la industria cosmética y quirúrgica para adelgazar, los deportes, las máquinas y aparatos para fortalecer la musculatura y bajar de peso y el auge de la cirugía estética. Vivimos la época del cuerpo y su mantenimiento, que es lo que guía las energías femeninas. Incluso la moda vista sólo como ropa pasa a un segundo plano, cada vez es más homogénea, en beneficio de un cuerpo esbelto y atractivo.

Para todo esto es muy importante el rol que juegan los medios de comunicación social en la promoción de esta imagen, tanto que se llega a estigmatizar el ligero sobrepeso y por esto muchas mujeres creen que necesitan estar delgadas para ser atractivas y socialmente aceptables.

El ideal de una imagen corporal delgada, también plantea problemas asociados con la imagen corporal y los trastornos de la alimentación, los cuales se extienden rápidamente y se producen en mayor o menor medida en la sociedad moderna.

El cuidado físico, la mercadotecnia de la belleza, la universalización de esquemas uniformes de lo deseable y perceptiblemente difundido por los medios de comunicación, la progresiva saturación del mercado con estrategias cada vez más radicales para conseguir o perder peso, han hecho que en esta cultura del consumismo, el cuerpo asuma una nueva significación social e individual.

El surgimiento de la idolatría de la belleza femenina, el culto a la belleza y la juventud se masificaron y comenzaron su dominio, tal como los conocemos ahora, a partir de las décadas del sesenta y setenta del siglo XX. La belleza y la relación afectiva de la mujer, las mujeres tienen una relación un poco confusa y ambivalente respecto de la belleza. Por un lado, las moviliza mucho (forma parte de su identidad y es una vía importante de valorizarse), pero simultáneamente tienen una relación de contrariedad frente a ella, sobre todo cuando esto las transforma en un objeto que destruye su individualización y su valor como personas.

Con el desarrollo de la cultura industrial y mediática, acompañado de la mercadotecnia y la publicidad, aparecen cánones de belleza muy importantes, los cuales llegan a todas las clases sociales y revelan que se pasará de la estética de tipo decorativo, del maquillaje camuflador, de los grandes peinados, de los trajes con corsé, a una estética del cuerpo delgado donde lo importante será verse joven, atlético, flexible. La piel debe lucir tonificada, reafirmada: no a las arrugas, fuera con la flacidez, celulitis y la grasa.

## II. IMAGEN CORPORAL

### 1. DEFINICIÓN DE IMAGEN CORPORAL

El término imagen hace referencia en primer lugar a una experiencia de registro visual, sin embargo el concepto imagen corporal debe ser entendido como un conjunto que involucra tanto registros perceptuales, como sentimientos, y algo que es muy importante entender, es que la imagen corporal es un proceso que esta en constante movimiento y que se presenta con gran constancia en la experiencia vivida del sujeto.

La imagen corporal se ha definido de varias maneras; puede ir desde un concepto, como es una actitud hacia el propio cuerpo, como puede concebirse con una configuración global, como un conjunto de representaciones, percepciones, sentimientos y actitudes que el individuo elabora con respecto a su cuerpo a lo largo de su vida. También debe entenderse como una categoría psicosocial estructurada cognoscitivamente, perceptualmente y afectiva o emocionalmente evaluada.

- Perceptualmente son las imágenes y valoraciones del tamaño y la forma de varios aspectos del cuerpo.
- Cognoscitivamente supone una focalización de atención en el cuerpo y autoafirmaciones, creencias asociadas al cuerpo y a la imagen corporal.
- Emocionalmente implica experiencia de satisfacción e insatisfacción, de agrado y de desagrado, de aceptación y rechazo, y otras correlaciones ligadas a la apariencia externa.

Desde un punto de vista neurológico la imagen corporal constituye una representación mental diagramática de la conciencia corporal de cada persona.

La imagen de nuestro propio cuerpo es un proceso que se elabora en nuestra mente y esta relacionada con todas las actitudes que tenemos de nosotros mismos. La imagen del cuerpo también puede cambiar según sea nuestro estado emocional.

La imagen corporal que cada individuo tiene, es una experiencia fundamentalmente subjetiva, ya que la imagen corporal tiene varias características: es determinada por influencias sociales que matizan la auto percepción del cuerpo, además la imagen corporal no es estática, es un constructo dinámico que varea a lo largo de la vida, a través de las propias experiencias, la imagen corporal puede llegar a influir en el comportamiento de las personas.

Schilder (1994) menciona varias formulaciones acerca de la imagen corporal de las cuales destacan:

- 1) Las imágenes corporales nunca están aisladas. Siempre se hallan rodeadas por imágenes corporales de los demás, esto se debe a que la imagen corporal es un concepto que se construye socialmente.
- 2) La relación con las imágenes corporales de los demás se halla determinada por el factor de proximidad o lejanía espacial y por el factor de la proximidad o lejanía emocional, este punto se refiere a la parte emocional del concepto.
- 3) Las imágenes corporales son sociales, nuestra propia imagen nunca esta aislada sino que siempre va acompañada de imágenes corporales de los demás.

- 4) Nuestra propia imagen corporal y la de los demás no guardan una dependencia recíproca primaria son iguales y no es posible explicar una en función de la otra, y
- 5) Una de las formulaciones más importantes es que siempre se ha insistido en que el modelo postural del cuerpo no es estático sino que cambia constantemente dependiendo las circunstancias de la vida en las que nos encontremos. La imagen corporal se construye y se disuelve, volvemos a construirla otra vez, hay en la imagen corporal un proceso de identificación, construcción y reconstrucción.

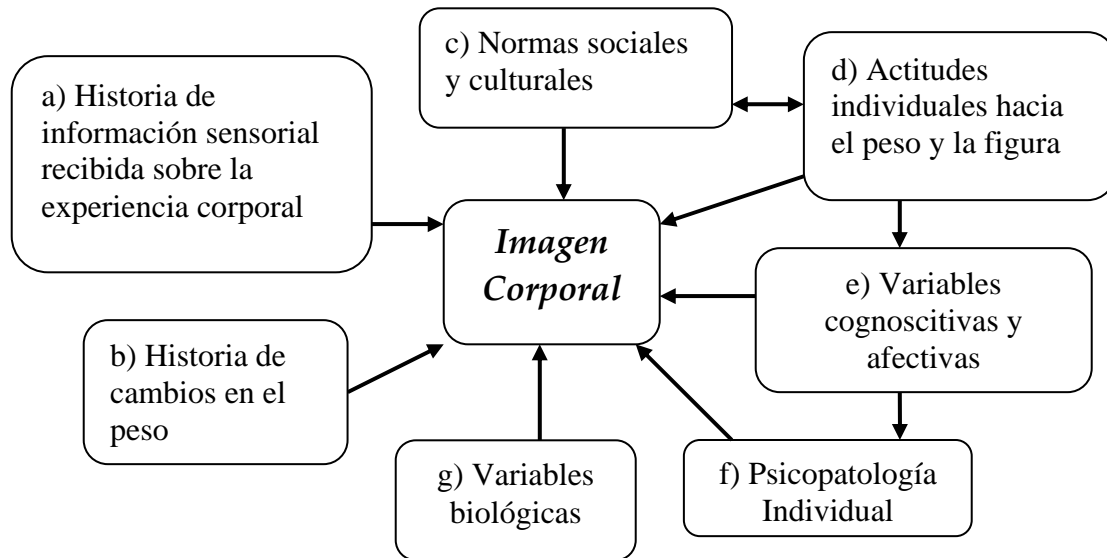
Según Aguado (2004) La mayoría de las definiciones asignadas a la imagen corporal tienen que ver con tres consideraciones importantes.

1. La imagen corporal, siempre debe verse como un proceso, es decir un conjunto de acciones y movimientos de intercambio entre una persona y su contexto social que va a designar la estructura simbólica de sí mismo.
2. La imagen corporal está integrada por una red de funciones orgánicas, sentimientos, actitudes, sensaciones, percepciones, emociones, interpretaciones y pautas de movimiento que se relacionan a través de la experiencia.
3. A esta experiencia la van a comprender sucesos experimentados y vividos y a su vez los significados (conscientes e inconscientes) que se vinculan al sujeto. Con esto se puede decir que la imagen corporal tienen memoria o más bien dicho historia, y esto es importante para la construcción y reconstrucción de la imagen corporal.



A través de las investigaciones realizadas sobre imagen corporal, se han planteado varios modelos, en los cuales se pueden ver todos los factores que intervienen en la construcción de la imagen corporal.

*Modelo de imagen corporal de Slade (1994 citado en Baile 2004)*



Hay otros factores que se pueden observar al estudiar la imagen corporal, como son: la insatisfacción y satisfacción con la imagen corporal que significa la evaluación que realiza un individuo de su propio cuerpo, también pueden ser los sentimientos satisfactorios o insatisfactorios que la persona experimenta con su propio cuerpo o partes de él, con base en esta se va a dar la aceptación o el rechazo hacia la figura corporal propia.

También podemos observar que hay una relación entre la imagen corporal y la identidad. Establecemos nuestra identidad basándonos en nuestro propio cuerpo, partiendo de la idea, de yo soy (identidad) delgado, gordo, etc.

Se ha establecido que una imagen corporal negativa o la insatisfacción con la imagen corporal se relacionan con trastornos de la alimentación, y con otros

factores como son la autoestima, el auto concepto e identidad, y la repercusión que tiene en estos en una valoración negativa.

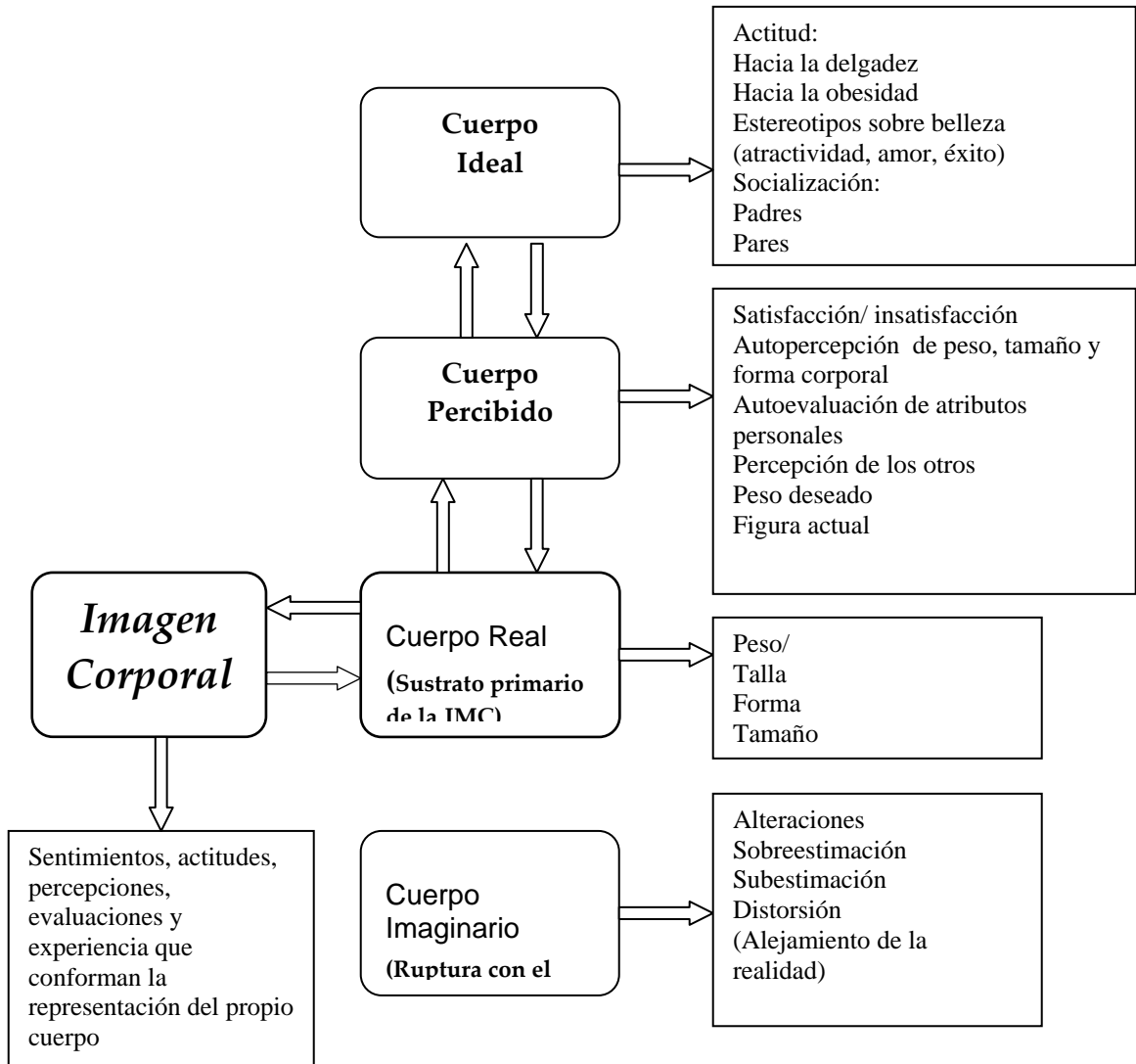
*Esquema de la estructura hipotética del concepto de imagen*

*Corporal por Gómez Peresmitré (1997)*

**CONCEPTO**

**FACTORES TEORETICOS**

**VARIABLES**



**Variabes antecedentes,** Género, Edad, Clase social

## ***2. IMAGEN CORPORAL Y NIÑOS***

La imagen corporal se va formando desde la infancia, en donde poco a poco vamos percibiendo e integrando nuestro cuerpo. Esta adquisición progresiva se apoya sobre múltiples imágenes visuales, cinestésicas, cognoscitivas, afectivas y sociales en la etapa infantil. Tanto los padres, las amistades, vecinos y maestros fortalecen la conciencia del cuerpo y la preocupación por el mismo y con esto se llega al desarrollo de la imagen corporal, que consiste en percibir al propio cuerpo como único o distinto de los otros.

Las niñas desde muy temprana edad y cotidianamente ya se ven expuestas al modelo corporal establecido, que es representado a través de los juguetes como son la Barbie, Bratz, Maxim, y de esta forma van incorporando e interiorizando tan naturalmente las figuras y modelos ideales que más tarde en su etapa adolescente intentaran alcanzar.

También se ha encontrado (Perez-Mitre, 1999) que la percepción del cuerpo infantil esta relacionado con las preferencias y creencias de las madres. Antes se pensaba que los niños gordos o pasados de peso eran niños saludables.

### **3. ANTECEDENTES SOBRE IMAGEN CORPORAL**

En Australia se realizó un trabajo exploratorio (Dohnt y Tiggemann, 2005) entrevistando a 81 niñas entre 5 y 8 años de edad, que cursaban los primeros 3 años de la escuela primaria. Este trabajo se realizó con el objetivo de saber cual era el conocimiento que tenían las niñas sobre las dietas, la preferencia por alguna figura del cuerpo y cual era la influencia para que las niñas se encuentren satisfechas o insatisfechas con su imagen corporal.

Este trabajo contribuye a identificar la existencia de la influencia que tienen los pares sobre la aparición de un descontento con el cuerpo, por ejemplo, la noción sobre las consecuencias del peso, tanto negativas en términos de burlas por sobrepeso, como positivo en términos de popularidad y gusto por ser delgado. Los resultados dicen que en general, la figura ideal del cuerpo entre todas las edades fue la delgada y las niñas más grandes demostraron tener más conocimiento en relación a lo que es una dieta.

Esta investigación hace una importante aportación a la literatura sobre la imagen del cuerpo en torno a la categoría de edad. Explican que las niñas han absorbido creencias sociales con relación a la forma de un cuerpo ideal desde temprana edad y sus consecuencias sociales. Esto sugiere que para ser realmente preventivo, los programas de intervención para trastornos alimentarios, tengan que ser iniciados en la edad de escuela primaria menor, posiblemente tan pronto como en la entrada de la escuela.

También Gilda Gómez-Peresmitré (1999) ha trabajado con preadolescentes mexicanas y la cultura de la delgadez y la preocupación excesiva por el peso

corporal. Los objetivos principales fueron conocer si las niñas jóvenes se encuentran en riesgo de presentar trastornos de la alimentación. Comparando el Índice Nutricional con el Índice de Masa Corporal, se trabajó con niñas entre 9 y 13 años de edad y se encontró que las personas delgadas y muy delgadas sobreestiman su imagen corporal. Más de la tercera parte de la muestra respondió haber hecho cambios en su dieta tanto para bajar como subir de peso. Hacer dieta en estas edades significa, saltarse un alimento al día, ya sea desayuno o cena, dejar de consumir tortillas, pan, frijoles, y en general alimentos que se consideren hipercalóricos. Es importante mencionar para las próximas investigaciones, por qué existe una preocupación excesiva en niñas delgadas, en las que respondieron estar satisfechas y en las niñas que no estaban haciendo dieta y el por qué las niñas hacen dieta para subir de peso se muestran más insatisfechas que las que hacen para bajar.

Con la edad el cuerpo de la mujer va cambiando físicamente y biológicamente. En otra investigación realizada se toma como referencia la menarca, es decir el primer periodo menstrual que tiene una mujer, el cual se divide en tres: temprana (11 años), normal (entre 11 y 14 años) y tardía (después de los 14 años). Es importante señalar que el desarrollo tanto de las niñas como el de los niños es diferente. En el cuerpo de las niñas incrementa el nivel de grasa, mientras que en los varones se desarrolla la musculatura. (Gilda Gómez-Pérez Mitre, 2000)

El objetivo de este trabajo fue investigar la relación que existe entre insatisfacción/satisfacción con la imagen corporal, el seguimiento de dietas con propósitos de control de peso y la edad de la menarca. La importancia de este trabajo reside en que las mujeres se preocupan por su cuerpo, ya que el rol que marca la sociedad

para las mujeres consiste en la búsqueda de una pareja, es decir, el noviazgo y el matrimonio por tal motivo, la insatisfacción corporal es un factor predisponente para desarrollar trastornos alimentarios, y puede iniciarse con el seguimiento de dietas.

Los resultados muestran que casi la mitad de la muestra manifestó estar insatisfechas con su imagen corporal, lo más sorprendente fue que aún las chicas muy delgadas, estaban insatisfechas con su cuerpo y querían ser aún más delgadas.

También se encontró que las chicas insatisfechas con su imagen corporal habían realizado dieta, por otra parte, se encontró que entre mas tarde comienza la primera menstruación, mayor insatisfacción y por lo tanto mayor seguimiento de dieta. Lo más alarmante era que el grupo de dietantes se presentó en el grupo de menor edad con promedio de 11 años.

Otra investigación fue realizada por Romero (2001) sobre problemas de conducta alimentaria en niñas y adolescentes mexicanas. Se menciona que los trastornos de la alimentación tienen una etiología multicausal, ya que intervienen factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Señala que los púberes y los adolescentes están influenciados por una cultura ajena a la suya, donde los medios de comunicación especialmente la televisión, junto con concursos de belleza y moda transmiten actitudes negativas hacia la obesidad. Este tema se ha investigado por medio de la imagen corporal y se ha estudiado en tres etapas: la prepubescencia de 6 a 9 años, pubescencia de 10 a 12 años y la adolescencia de 13 a 19 años. Los estudios realizados con niñas entre 9 y 12 años muestran que comienzan a preocuparse por su peso, ya que es una etapa donde se comienza la maduración

sexual, la menarca, etc. Dejan de consumir alimentos y empiezan a seguir dietas, lo cual causa un problema de desnutrición y es un factor de riesgo para presentar anorexia y bulimia, donde la percepción que tienen de su cuerpo esta distorsionada es decir se sienten gordas a pesar de estar en los huesos y en el peor de los casos puede llevarlas a la muerte.

Los resultados de investigaciones anteriores dicen que el cuerpo preferido es hacia la más delgada y el rechazo hacia una figura obesa. De ahí parte este artículo para promover la prevención de trastornos de la alimentación e incluir planes y programas de la Secretaría de Educación Pública, ya que es preocupante el incremento de los trastornos de la conducta alimentaria en el Distrito Federal.

En México y el mundo se han realizado estudios con niñas, preadolescentes, adolescentes y mujeres en torno a la imagen corporal, ya que se ha encontrado que la distorsión de la misma y la búsqueda de un cuerpo muy delgado por medio de hacer dieta, son factores predisponentes a causar desnutrición, pudiendo estos desencadenar en trastornos de la conducta alimentaria (Gómez-Pérez Mitre, 2000).

Gómez-Pérez Mitre ha estudiado la imagen corporal mediante una escala con una serie de imágenes, con 9 siluetas que van de muy delgada hasta con sobrepeso. Con esta escala las niñas eligen el cuerpo que se parece al de ellas y el cuerpo que les gustaría tener, y midiendo la distancia entre estas dos respuestas se ha estudiado el grado de insatisfacción/satisfacción que tienen las niñas con su cuerpo.

Para nuestra investigación tomaremos en cuenta la escala de siluetas para conocer cuál es la percepción que tienen las niñas de su cuerpo y cuál es el cuerpo con mayor preferencia, sin embargo consideramos que para elegir el número de siluetas que utilizaremos, es necesario realizar un piloteo, en el cual manejaremos, 7 y 9 siluetas y modificaremos el orden y redacción de las preguntas, acerca del cuerpo ideal y su propio cuerpo para conocer si esto influyen en las respuestas que las niñas dan.

Para determinar la edad de las niñas nos basamos en el trabajo realizado en Australia, (Dohnt y Tiggemann, 2005), las niñas que ayudaran a realizar esta investigación estaban cursando los tres primeros años de escuela primaria entre 6 y 8 años, ya que querían explorar el papel que juega la influencia de los pares en el desarrollo de la insatisfacción corporal en niñas pequeñas y desde qué edad se sabe lo que es una dieta, encontrando así que las niñas más grandes entendían más el significado de dieta, sin embargo, la mayoría de las niñas sin importar la edad tenían preferencia por un cuerpo delgado.

También utilizando entrevistas y cuestionarios se han encontrado creencias, valores y actitudes en torno al cuerpo delgado, ya que se piensa que un cuerpo delgado es atractivo, te da popularidad y un cuerpo obeso es causa de preocupación y burlas. (Dohnt y Tiggemann, 2005). La medición del cuerpo real, se hará a través de obtener el Índice de Masa corporal ( $\text{peso}/\text{talla}^2$ )



En el trabajo de Dohnt y Tiggemann (1995) se menciona la influencia que tiene para las niñas la escuela en especial las compañeras de clase, en la forma en como ellas perciben el cuerpo. En adolescentes en los trabajos de Gómez Pérez-Mitré (1999) se señala la influencia de la moda y los medios de comunicación, y por esto consideramos que es importante explorar la influencia que tienen los medios masivos y la familia en la manera en como las niñas perciben su cuerpo y el de los demás.

### *III. DISEÑO*

#### **1. JUSTIFICACIÓN**

Al concepto de cuerpo se le ha dado diferentes significados y usos a través del tiempo, en distintas culturas y contextos sociales. En la actualidad se piensa que un cuerpo delgado te lleva a conseguir el éxito, la felicidad, el amor, etc., y esto ha provocado que la mujer haga lo imposible por conseguir un cuerpo delgado, siguiendo desde dietas restrictivas y rutinas excesivas de ejercicios hasta llegar a la cirugía plástica. Todas estas formas de perseguir un cuerpo ideal pueden llevar a las mujeres a caer en la depresión, en trastornos de la conducta alimentaria, como son la anorexia y bulimia, y estas en casos extremos pueden llegar a conducir hasta la muerte.

Dentro de esta concepción del cuerpo delgado, los medios de comunicación juegan un papel importante, ya que se dedican a la promoción de un cuerpo irreal que busca estandarizar el concepto de belleza, donde el objetivo principal es el consumismo y la homogeneidad.

Es por ello, que nos interesa realizar un trabajo de investigación sobre la imagen corporal en las niñas, ya que pensamos que se puede identificar si las niñas se encuentran satisfechas o no con su cuerpo y conocer los motivos. Así mismo contemplar intervenir en el caso de las mujeres desde pequeñas, promoviendo la importancia de estar satisfechas con la imagen que tienen de su cuerpo y reforzar valores internos que mejoren la satisfacción de su propio cuerpo, disminuyendo el querer alcanzar o tener un cuerpo ideal alterando su alimentación y arriesgando su salud.

## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuál es la percepción que tienen las niñas de su cuerpo y el impacto de la cultura de la delgadez a través de la influencia de la familia y los medios masivos de comunicación?

## 3. OBJETIVOS

- Conocer la percepción que tienen las niñas de su cuerpo.
- Identificar cuál es el ideal de cuerpo que tienen ellas.
- Investigar a qué edad comienza este ideal de cuerpo.
- Explorar la diferencia entre cuerpo real y cuerpo percibido.
- Indagar el conocimiento de prácticas e información para adelgazar.
- Saber de donde proviene el conocimiento de tales prácticas y si las llevan a cabo.

## IV. MÉTODO

### 1. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para este trabajo se escogió la población, basándonos en el trabajo realizado por Dohnt y Tiggemann (2005) y nuestro trabajo previo realizado con niños y niñas del DIF, por lo cual pudimos determinar que trabajaríamos con niñas entre seis y nueve años que cursan los tres primeros años de primaria.

La investigación se realizó en una escuela primaria pública que se encuentra en el Municipio de Nezahualcóyotl, que pertenece al estado de México.

Para el trabajo se contó con la participación de 38 niñas, 15 niñas de primer grado, 6 niñas de segundo grado y 17 niñas de tercer grado, que se encuentran entre los 6 y 9 años de edad.

### 2. INSTRUMENTOS

#### *Imagen corporal*

Shilder (1994) define la imagen del cuerpo como “aquella representación que nos formamos mentalmente de nuestro propio cuerpo”, es decir, la forma en que éste nos aparece.

#### *Escala de siluetas para niñas*

Para medir la percepción que tienen las niñas de su cuerpo y el cuerpo ideal, retomaremos el trabajo realizado en Australia por Dohnt y Tiggemann (2005). El instrumento consiste en una escala que consta de 9 siluetas, con 2 preguntas, ¿Qué niña se parece más a ti? Y ¿Qué niña te gusta más?. Consideramos que nuestra

aportación para este instrumento, es conocer el por qué eligen determinada silueta, ya que este instrumento y la distancia entre percibida e ideal, no es suficiente para conocer el grado de insatisfacción o satisfacción que tienen las niñas con su cuerpo. Para el análisis nosotras decidimos dividir las 9 siluetas en 3 delgadas, 3 normales y 3 con sobrepeso. Tomaremos en cuenta la figura real, figura percibida y la figura ideal y el porqué de la elección de la figura para conocer la percepción que tienen de su cuerpo.

***Factores de la imagen corporal:***

- Figura actual percibida (cuerpo actual)

Selección de la silueta con base en la pregunta ¿Qué niña se parece más a ti? ¿Por qué?

- Figura corporal ideal (cuerpo ideal)

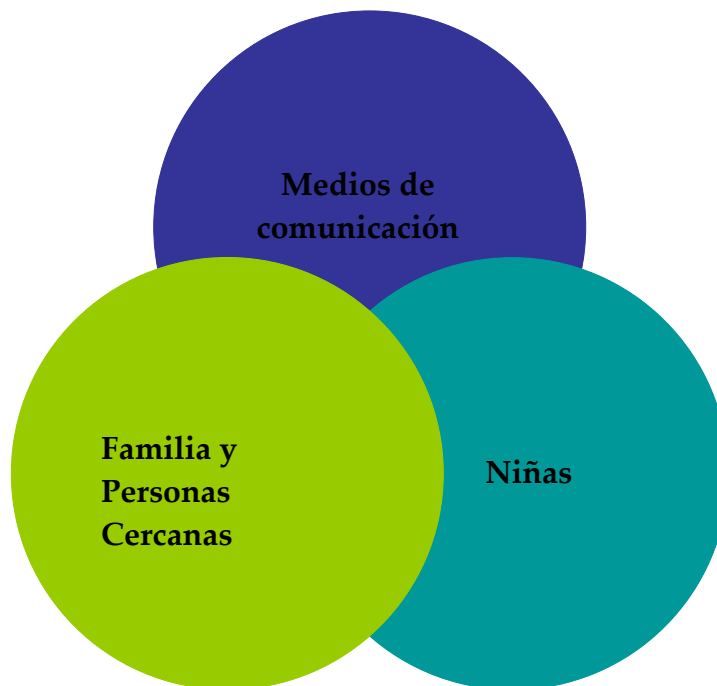
Selección de la silueta con base en la pregunta ¿Qué niña te gusta más? ¿Por qué?

Figura Actual real (cuerpo real)

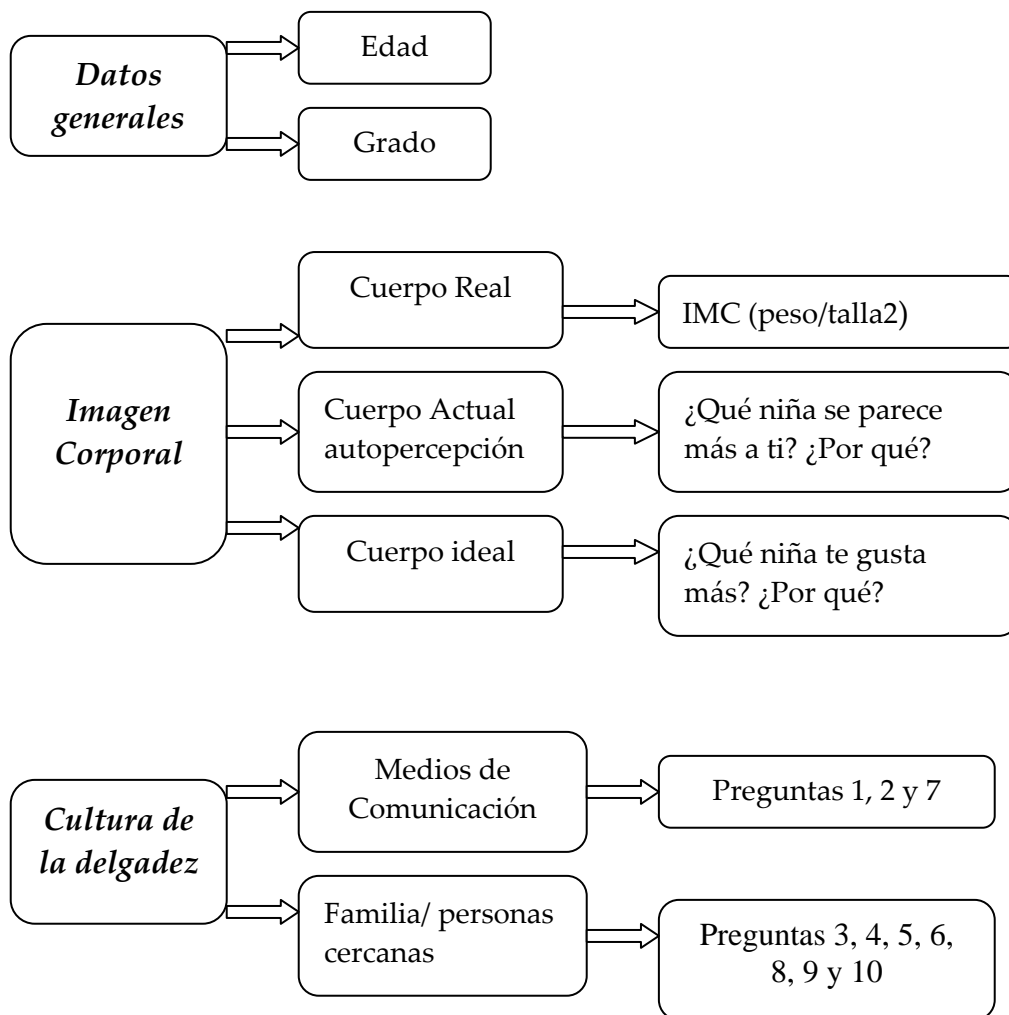
Se obtendría al pesar y medir a las niñas y con esta información sacar el IMC (índice de masa corporal) ( $\text{peso}/\text{estatura}^2$ ).

**Cultura de la delgadez:** investigaremos el conocimiento que tienen los niños acerca de productos y practicas para adelgazar (dietas, ejercicio, productos Light, etc.) y si este conocimiento es obtenido a través de la familia o personas cercanas, o bien por los medios de comunicación, como son la televisión y las revistas.

### **Diagrama de influencia social**



## ÁRBOL DE CATEGORÍAS



### 3. PROCEDIMIENTO

#### *Estudio exploratorio*

Realizamos un trabajo del 16 de mayo al 20 de junio 2005 con los niños y niñas de 5 y 6 años en el DIF que se localiza cerca del metro Pantitlán. Los niños y niñas pertenecen a un grupo llamado CADI (Centro de Asistencia para el Desarrollo Infantil). Este grupo ayuda a madres que trabajan y que no tienen quien les cuide a los niños/as. El curso se realizó los lunes de de 2:00 a 3:00 p.m. y en total se

realizaron 6 sesiones, con el objetivo de conocer la percepción que los niños tienen de su cuerpo.

Nuestras sesiones consistían en realizar juegos de integración y actividades que nos ayudaran a conocer las percepciones que tienen los niños/as de su cuerpo. Para saberlo realizamos cuatro actividades:

1. Pedirles a los niños/as que dibujaran su cuerpo.
2. Aplicamos una entrevista, donde se intentaba identificar el conocimiento que tienen ellos acerca de los métodos para bajar de peso y las dietas.
3. Se les hizo otra entrevista, basada en imágenes donde se les pedía que eligieran la imagen que más se parecía a ellos y la que les gustaría tener.
4. Se formaron equipos, para que entre ellos reconocieran los alimentos saludables de los no saludables

En general todos los niños/as aun no pueden dibujar muy bien, por esto los dibujos que hacían no reflejaban su cuerpo; sin embargo lo interesante de esta actividad era escuchar lo que los niños y niñas decían al momento de dibujarse, ya que una niña decía que está bonita y que iba a tener un novio muy guapo.

Los niños y niñas de cinco años no tienen un conocimiento en relación al concepto de dieta, pero si saben cual es la comida que aumenta de peso, a la cual denominan comida chatarra. Por otro lado los niños y niñas de seis años creen saber por qué las personas hacen dieta. Ya que mencionan que hacen dieta los que tienen obesidad o sobrepeso, y lo hacen para adelgazar. Además, las niñas de 6 años piensan que son las mujeres las que hacen dietas para bajar de peso.



En otra actividad donde utilizamos una escala de siluetas, encontramos que las niñas tienen preferencia por un cuerpo más delgado que el que ellas creen tener, mientras el 50% de los niños elige una figura intermedia y la otra mitad elige una figura delgada para decir a quien se parecen. Notamos que se referían a partes específicas de la silueta como las piernas, los brazos etc., y no a la silueta en general.

Como última actividad encontramos que los niños saben reconocer y hacer diferencia entre los alimentos saludables y los no saludables, a los cuales ellos denominaban alimentos chatarra.

Con base en estas cuatro actividades que realizamos con los niños, referente a la percepción del cuerpo, concluimos que las dos entrevistas, tanto la de saber qué tanto conocen de métodos para bajar de peso y dietas, como la escala de siluetas, son las técnicas que nos ayudaron a conocer más sobre la percepción que tienen los niños y niñas de su cuerpo. Y gracias también a esta actividad, pudimos determinar que la población de nuestro trabajo de investigación sería pequeña y utilizando métodos tanto cuantitativos como cualitativos, porque el tema es delicado y es necesario que existan lazos de confianza entre el investigador y la persona, en este caso las niñas con las que estamos trabajando, así como los instrumentos y técnicas que podemos utilizar

#### **4. ESTUDIO PILOTO**

El día 14 de noviembre se realizó un estudio piloto en donde se aplicó la escala y la entrevista en la escuela primaria Guadalupe Carbonel localizada en el

municipio de Chimalhuacán en el estado de México.<sup>1</sup>. El objetivo era probar distintos formatos de la escala y las preguntas de la entrevista para ver si los niños las entendían, saber cuanto tiempo tardaban en responder las preguntas y conocer el tipo de respuestas.

Llegamos a la escuela y nos dirigimos con el director quien nos ayudó a buscar los salones, después nos presentarnos con las maestras. Les explicamos y mostramos el trabajo que íbamos a realizar.

### *Instrumentos aplicados en el piloteo*

Los instrumentos que aplicamos fueron 4 versiones de la escala, variando el número de siluetas, el orden de las preguntas y una entrevista. Primero nos dirigimos con las niñas de primer grado y salían de cinco en cinco a contestar la escala; pero tuvimos un problema, como las niñas apenas ingresaron aun no saben leer ni escribir bien, así que con ellas se aplicó la escala en forma de entrevista, se les hacia las preguntas y se anotaba lo que contestaban.

Con las niñas de segundo y tercero fue más sencilla la aplicación, porque ya saben leer y escribir. Aplicamos la escala con todas las niñas al mismo tiempo. Es importante mencionar que hay que evitar que las niñas vean las respuestas de otras niñas, ya que puede influir en sus respuestas y para esto las sentamos separadas. La mayoría de las niñas terminaban de responder la escala en un tiempo de dos a cinco minutos, también al preguntarles si les gusto, ellas contestaban que si.

---

<sup>1</sup> Ver escala y entrevista de piloteo en anexos

Para conocer la figura actual percibida se utilizaron distintas preguntas. El objetivo era saber si estas influyen en la manera en que las niñas dirigen la mirada hacia la figura del cuerpo.

¿Mi cuerpo se parece más? ¿Por qué?

¿Qué niña se parece más a ti? ¿Por qué?

Para conocer la figura corporal ideal nos basamos en 2 versiones de una pregunta teniendo como opciones:

¿Qué cuerpo te gusta más? ¿Por qué?

¿Qué niña te gusta más?

### ***Resultados del piloteo***

Se compararon las siluetas seleccionadas con 7 y 9 opciones de siluetas, el tiempo que llevó responder fue entre 3 y 5 minutos y llegamos a la conclusión de que el número de imágenes no afecta las respuestas de las niñas. Confirmamos que preguntarles el ¿por qué?, después de las preguntas es muy importante, para que nos explicara por qué eligen la imagen, algunas niñas nos contestaban en torno a la delgadez y otras por partes físicas.

Decidimos utilizar la escala con 9 imágenes para tener mayores alternativas, ya que no hubo diferencia en la escala de 7 o 9 siluetas, también se decidió que a la mitad de las niñas primero se preguntara ¿Qué niña te gusta más? Y después ¿Qué niña se parece más a ti? Y la otra mitad de manera inversa, y en ambas el ¿Por qué?<sup>2</sup>, para controlar posibles efectos del orden de las preguntas.

---

<sup>2</sup> Ver cuadro I

También se optó por realizar la escala en forma de entrevista con todas las niñas, ya que las de primer grado aún les cuesta trabajo leer y escribir y así tener las mismas circunstancias para todas. De esta manera optamos por maximizar la calidad de la información obtenida, aunque implica un tiempo mayor que una aplicación en grupo. Es importante mencionar que el tema de la imagen corporal requiere de mucha sensibilidad es por eso que se optó por trabajar individualmente.

Para la entrevista en relación con el significado de la delgadez, hicimos grupos de 3 niñas de cada grado por separado. Se mostraron imágenes uno con figura delgada y otro con sobre peso y se les pedía que nos contaran una historia o un cuento. Las niñas de primero se sorprendieron y no sabían que decir, entonces recurrimos a las preguntas ¿qué piensas de esta niña?, ¿cómo es?, ¿a qué se dedica?. Sin embargo no apreciamos alguna diferencia en las respuestas entre los 2 cuerpos, en relación al significado de la delgadez solo mencionaban la diferencia del tamaño de la figura, lo mismo sucedió con los demás grupos.

También se realizó una entrevista enfocada a la cultura de la delgadez. Las niñas de 1° nos mencionaron que hay en su casa, personas como la hermana o la abuelita que hacen ejercicio, la hermana porque esta muy gordita y la abuelita porque va al club y mencionan que han visto productos para adelgazar como el agua.

En el grupo de 2° nos mencionaron que sus mamás tienen aparatos para hacer ejercicio y piensan que lo hacen para adelgazar, para estar fuertes y sanas. Piensan que su mamá se preocupa por el peso. Porque quiere ser flaca como cuando era joven, para verse bonita y porque se siente mal. Mencionan más alimentos para

adelgazar que las niñas de primero, y además también tienen conocimiento de la linaza y la fibra y una niña menciona que su mamá toma medicamentos para adelgazar y conocen alimentos *Light* como la leche y las bebidas. Las niñas dicen que están preocupadas por su peso porque después pueden llegar a estar gordas y que no les van a quedar los vestidos y piensan que se pueden enfermar si se llenan por tanta comida.

En el grupo de 3° dicen que no conocen alguien que tenga aparatos para hacer ejercicio, les gusta ver la telenovela de Rebelde y les gustan los personajes de Mía, Lupita, Roberta porque están bonitas y son rebeldes. Les gusta leer las revistas de artistas de su mamá, conocen productos para adelgazar que se transmiten en el canal 7 como cremas, dietas, inyecciones, y una niña contó que su tía está preocupada porque está gordita y quiere adelgazar, y para ello compra cereales y come verduras y otra nos cuenta que su hermana hace ejercicio.

En cuanto a esta entrevista pensamos que sí nos funcionaron las preguntas ya que mencionan la influencia de los medios masivos y la preocupación de mujeres y las mismas niñas en torno al peso.

## ***5. APLICACIÓN FINAL DE LOS INSTRUMENTOS***

Nos presentamos en la escuela primaria el 22 de Noviembre con el Director del turno Vespertino y le mostramos una carta<sup>3</sup> en la cual presentamos los motivos por

---

<sup>3</sup> ver carta en anexo

los cuales queremos trabajar con las niñas pidiendo su autorización. Ese mismo día nos presentamos con cada una de las maestras de primero, segundo y tercero, diciéndoles de donde veníamos, que pretendemos y quienes somos y cuanto tiempo vamos a trabajar con las niñas. Por medio de una junta las maestras platicarían con los padres de familia para pedirles su autorización.

El 28 de Noviembre nos dirigimos con el Director para proporcionarnos un salón y poder trabajar con las niñas , nos presentamos como sus amigas y les dijimos que íbamos a convivir con ellas a partir de ese momento hasta el viernes, por lo menos esa semana. Después nos salimos al patio a realizar ejercicios estructurados con todas las niñas para establecer el rapport, ya que nos sirve para conocer a las niñas y de esta forma que no nos vean como extrañas y de esta manera a la hora de la entrevista sintieran mas confianza <sup>4</sup>.(ver anexo).

El martes 29 de Noviembre aplicamos ejercicios estructurados, con el grupo de niñas, mientras que una de nosotras aplicaba las escalas de forma individual con cada una de las niñas en el salón que nos prestaron, para que se sintieran en confianza. La aplicación de la escala consistió en pedirles que observaran las figuras y contestaras las dos preguntas ya antes mencionadas, y la compañera escribía las respuestas de las niñas <sup>5</sup>(ver anexo)

El miércoles 30 de noviembre aplicamos 8 entrevistas individuales<sup>6</sup>(ver anexo), cada quien iba y sacaba a una niña de su salón de clases y para que ellas se sintieran cómodas y en confianza. Les dijimos que se acordaran de que somos sus amigas e íbamos a platicar como si estuvieran en el recreo. Para eso aplicamos las

---

<sup>4</sup> ver ejercicios en anexo

<sup>5</sup> ver escala final en anexos

<sup>6</sup> ver entrevista

entrevistas sentadas en el patio y les compartíamos una fruta, les pedíamos que nos platicaran de cosas que les gustan.

El lunes 5 de diciembre aplicamos otras 8 entrevistas siguiendo el mismo procedimiento.

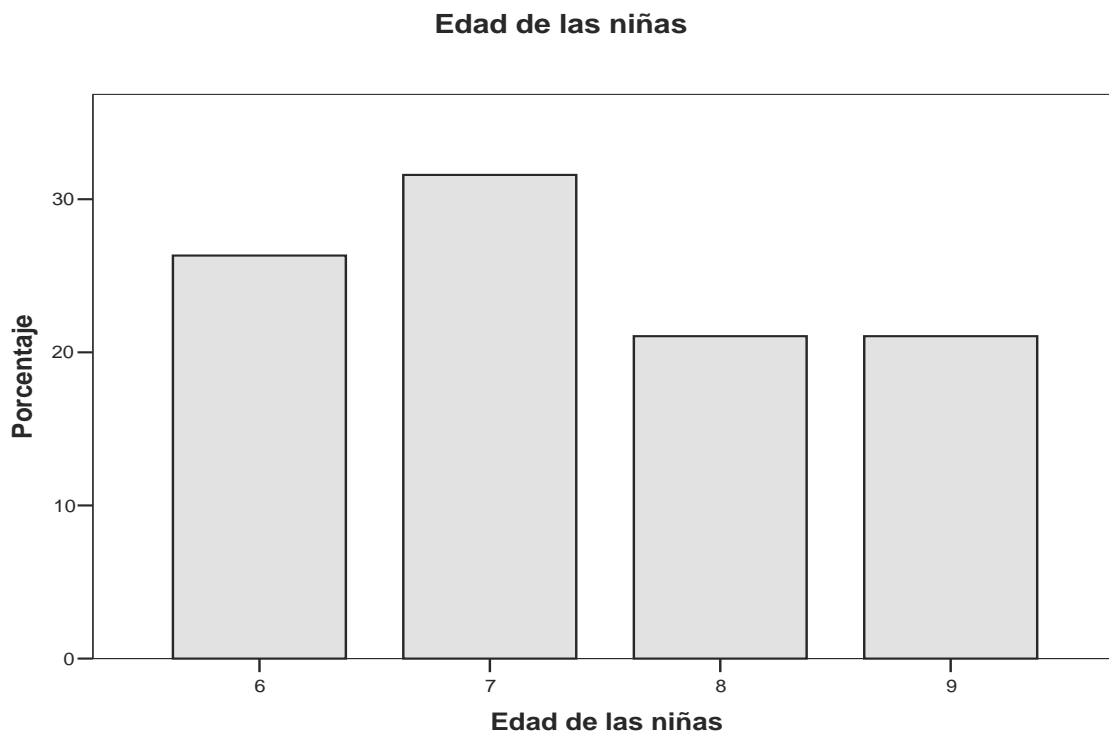
Después el 23 de Enero del 2006 regresamos a medir y a pesar a las niñas, con una cinta métrica y una báscula móvil, les pedimos a las niñas que se quitaran sus zapatos, para medirlas y pesarlas.

Finalmente el 1 de Febrero fuimos a programar otra visita con las niñas y a que el director nos presentara con las maestras y niñas del turno matutino , y el 3 de febrero aplicamos escalas, entrevistamos, medimos y pesamos a niñas de primero y tercer grado, a las de segundo no las pudimos entrevistar porque tenían taller de lectura.

## V. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se trabajó con 38 niñas de entre 6 y 9 años de edad, que cursan los tres primeros años de la escuela primaria, en una escuela ubicada en el municipio de Nezahualcóyotl, que pertenece al Estado de México.

La distribución de las niñas de acuerdo con su edad se puede ver en la grafica 1 con una media de 7.37 años y desviación estándar de 1.101.



**Grafica 1**

### 1. IMAGEN CORPORAL

Estos son los resultados en lo referente al concepto de imagen corporal el cual dividimos en cuerpo real, cuerpo percibido y cuerpo preferido o ideal.



## CUERPO REAL

Para conocer el cuerpo real de las niñas, se les midió y peso, con esta información sacamos el índice de masa corporal.

Para ser más precisos en la edad de las niñas, también calculamos los meses, pidiendo a sus maestros que nos proporcionaron la fecha de nacimiento y de ahí poder calcular la edad en meses.

A continuación se muestra una tabla en donde dependiendo del IMC<sup>7</sup> obtenido y la edad de las niñas se puede determinar si las niñas están dentro del rango considerado como peso normal, bajas de peso o con sobre peso.

<5 percentil	Bajo de peso
5 hasta <85 percentil	Normal
85 hasta <95 percentil	Riesgo de sobrepeso
≥ 95	Sobrepeso

---

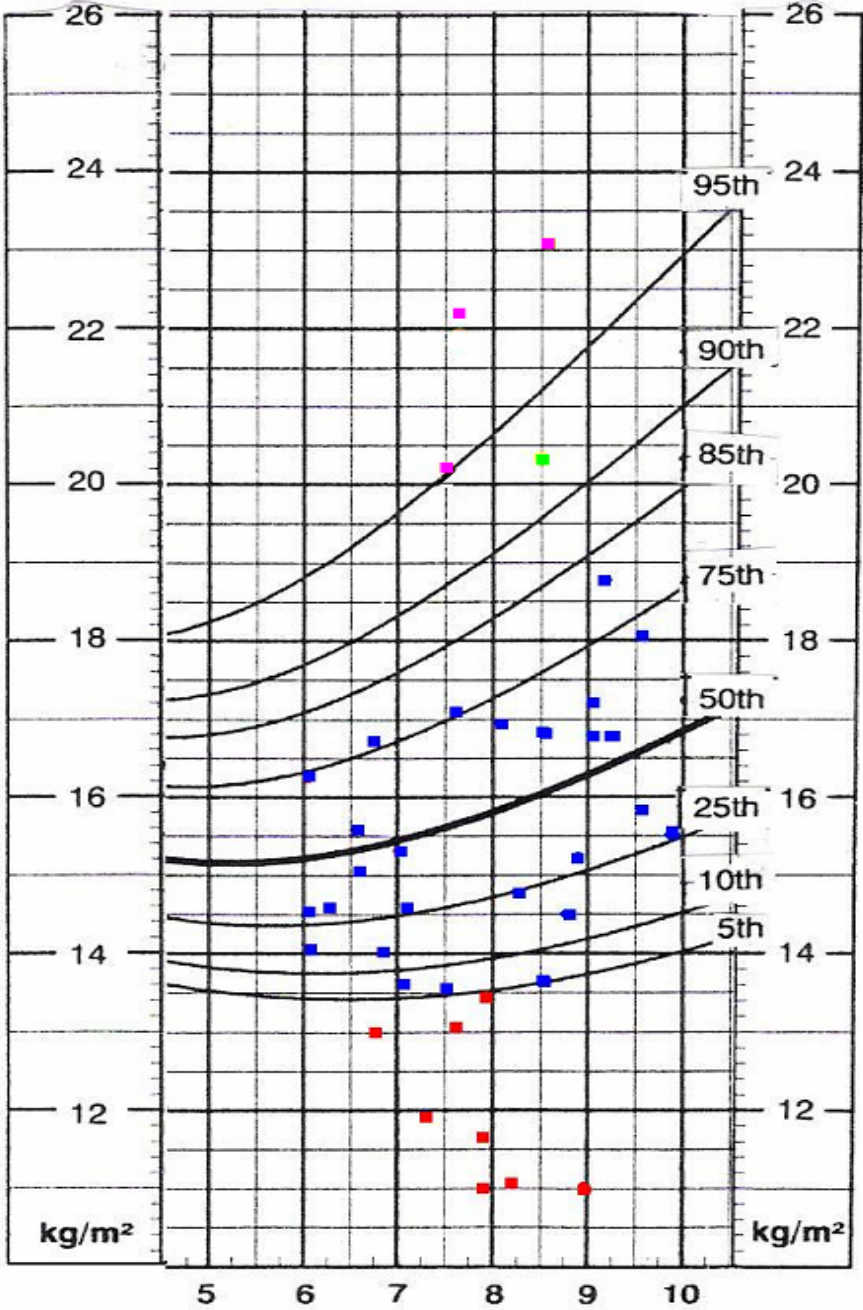
<sup>7</sup> IMC: El índice de masa corporal se obtiene con la fórmula (peso / talla <sup>2</sup>)

*Cuadro con la edad en años, en meses y el IMC de las niñas*

<b>EDAD (Años)</b>	<b>EDAD (Meses)</b>	<b>IMC</b>	<b>Percentil</b>
7	94	11.1	-5
8	97	11.2	-5
7	94	11.7	-5
7	92	12	-5
6	82	13	-5
9	109	13	-5
7	91	13.2	-5
7	94	13.8	-5
7	86	13.6	5
7	89	13.7	5
8	100	13.7	5
6	83	14	10
6	75	14.2	10
8	106	14.5	10
6	75	14.6	25
6	76	14.6	25
7	85	14.6	25
8	104	14.9	25
6	79	15.1	25
8	107	15.4	25
7	84	15.4	25
9	117	15.5	25
9	116	15.7	25
6	79	15.6	50
6	75	16.4	50
6	83	16.6	50
9	110	16.8	50
9	108	16.8	50
8	97	16.9	50
8	105	16.9	50
8	107	17.2	50
9	114	18.1	50
7	91	17.1	75
9	110	18.7	75
8	105	20.4	90
7	89	20	95
7	92	22.2	95
8	103	23.3	95

También se realizó una distribución de acuerdo con una tabla del Centro Nacional de Estadísticas de la Salud (NCHS) en donde se puede observar mejor como están distribuidas las niñas, de acuerdo con el IMC (peso/talla<sup>2</sup>).

*DISTRIBUCIÓN DE LAS NIÑAS DE ACUERDO CON SU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)*

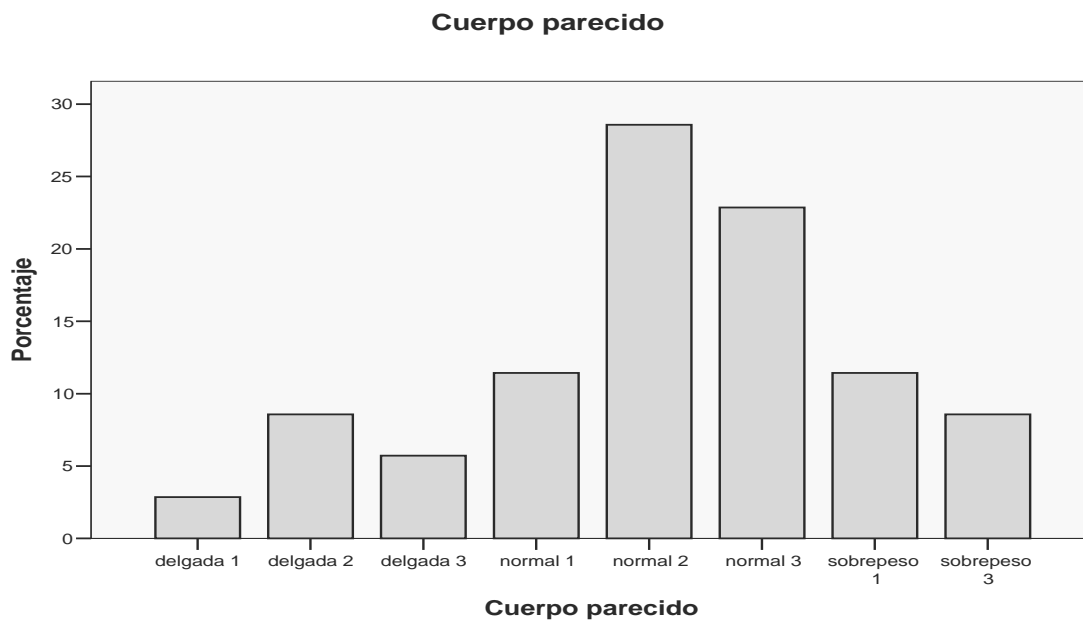


Encontramos según las normas establecidas por el Centro Nacional de Estadísticas de la salud, que el 21% de las niñas se encuentra por debajo del peso normal, el 68% se encuentra en el rango de peso normal, solo el 3% se encuentra en riesgo de tener sobrepeso y el 8% tiene sobre peso.

### **CUERPO PERCIBIDO**

Otro punto de la investigación era conocer como perciben las niñas su cuerpo, cual cuerpo de la escala se parece más al de ellas y los resultados que obtuvimos se puede ver en la grafica 2

Normal	60%
Delgada	20%
Sobrepeso	20%

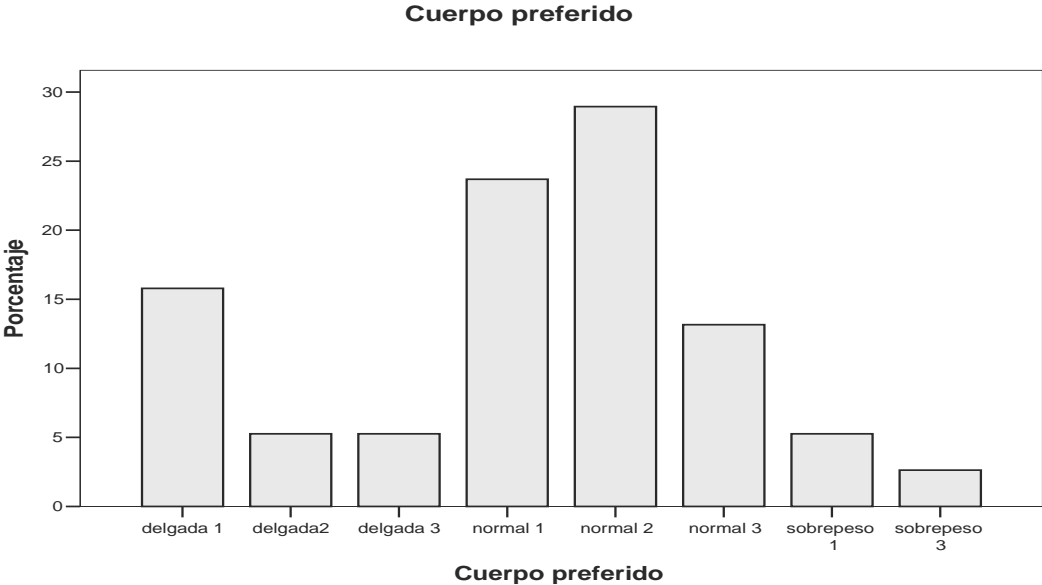


**Grafica 2**

Encontramos que más de la mitad (60%) de las niñas se autopercibe, con un cuerpo que se encuentra dentro del rango de lo normal, un 20% se percibe

delgadas, y otro 20% cree parecerse a los cuerpos con sobre peso. También hubo tres niñas que dijeron no parecerse a ninguna de las siluetas que se le mostraba.

**CUERPO PREFERIDO**



**Grafica 3**

En cuanto al cuerpo que prefieren las niñas, encontramos que el 24% de las niñas prefiere un cuerpo delgado, destacando que de este porcentaje en 14% prefiere el cuerpo más delgado. Más de la mitad de las niñas (66%) prefiere un cuerpo normal, y sólo el 10 % prefiere un cuerpo con sobre peso.

Cuando se aplicó la escala a las niñas, se les preguntaba el ¿Por qué? de esa elección. Se buscaba ver si las niñas se fijan en la delgadez o gordura del cuerpo o en otros aspectos. Nuestros resultados nos confirman que no siempre las niñas se fijan en el peso corporal. Como se puede observar en los siguientes cuadros:

*¿Por qué se parece a ti?*

Flaquita	29%
Gordita	29%
Partes del cuerpo	18%
Bonita	8%
No sé	3%
No respondió	13%

En las repuestas obtenidas de por qué creen que esa silueta se parece más a ellas, el 58% de las niñas responde al describir a la silueta de acuerdo con la delgadez o gordura, la mitad de ellas dicen que se parece por flaquita y la otra mitad por gordita o llenita; sin embargo, un 13% se refiere a partes de el cuerpo en específico tales como los brazos, las manos y la cabeza. Otras tres niñas hablan respecto a la belleza (bonita) que estaría en función de la cultura de la delgadez, se le asigna un calificativo positivo a la delgadez. Otro porcentaje de las niñas (16%) no contestaron.

*¿Por qué te gusta?*

Flaquita	53%
Gordita	18%
Partes del cuerpo	13.0%
Bonita	8%
No respondió	8%

En cuanto al por qué esa silueta les gusto más, las respuestas giraron sobre lo mismo de por qué se parece, sólo que ahora el porcentaje que se fija en la delgadez o gordura, es mayor (71 %). Pero aquí es mucho mayor el porcentaje (52%) el que habla acerca de la delgadez, y 18% se refiere a la gordura. Pero sigue habiendo un porcentaje (21%) que habla de partes del cuerpo o no respondían, y tres niñas

nuevamente se refieren a la belleza, les gusta la silueta por que la consideran bonita.

Con esto podemos darnos cuenta que las niñas no sólo se fijan en la gordura o delgadez de las siluetas que les presentamos, sino que hay niñas que refieren más a determinadas partes del cuerpo, o no saben por que se parecen o les gusta esa figura.

Los trabajos revisados, dan por hecho que las respuestas se refieren a la delgadez o gordura de la figura. No se preguntaba la razón del por qué elegían la silueta, nosotras decidimos agregarle el ¿por qué? a las preguntas de la escala. Con esto nos dimos cuenta que no siempre las niñas se fijan en la delgadez o gordura de la figura, sino que un buen porcentaje (26%) no contesta en referencia a esto, si no a partes del cuerpo.

## ***ALTERACIÓN CORPORAL***

Comparando su cuerpo real (IMC), con su cuerpo percibido, nos encontramos con el efecto de alteración corporal:

“La ausencia de diferencia entre la percepción subjetiva y el IMC real se interpreta como no distorsión, mientras que la diferencia positiva corresponde al efecto de sobreestimación (me percibo mas gruesa de lo que estoy) y una negativa al de subestimación (me percibo más delgada de lo que estoy).”

De acuerdo con las investigaciones revisadas encontramos que en las niñas desde los 6 años se cumple el efecto de alteración de la imagen corporal, ya que señalan que las personas delgadas sobreestimaban y las obesas subestimaban (Nelson y Gilyez, 1993 citado en Gómez-Peresmitré 1997)

A cada silueta le otorgamos un valor equivalente al percentil del índice de masa corporal que va desde <5 hasta 95 el percentil, dependiendo de la silueta, que va desde la muy delgada (D1) hasta la que tiene sobrepeso (S3).

D1	D2	D3	N1	N2	N3	S1	S2	S3
<5	5	10	25	50	75	90	95	

Se encontró que la mitad de las niñas no alteran su cuerpo, sin embargo se encontraron efectos de alteración en la otra mitad, en donde 13 niñas



sobreestiman, es decir se perciben más gruesas de lo que son. Sólo 4 niñas, subestiman su cuerpo, es decir se perciben más delgadas de lo que están.

*Sobreestimación (N=13): Me percibo más gruesa de lo que soy*

<b>Edad</b>	<b>Parece</b>	<b>Percentil</b>
6	N-3	-5
7	N-2	-5
7	N-2	-5
7	N-1	-5
7	S-3	-5
7	N-3	-5
8	N-2	-5
9	N-2	-5
6	S-1	10
8	N-3	10
7	N-3	25
6	S-3	50
9	S-1	50

*Subestimación (N=4): Me percibo más delgada de lo que soy*

<b>Edad</b>	<b>Parece</b>	<b>Percentil</b>
8	D-2	25
6	D-2	50
7	N-2	95
7	S-1	>95

*No distorsión (N= 19): cuando mi cuerpo coincide con el percibido y el real*

<b>Edad</b>	<b>Parece</b>	<b>Percentil</b>
7	D-1	5
8	D-2	5
6	N-1	10
6	N-2	25
6	N-1	25
6	N-2	25
7	D-3	25
8	D-3	25
9	N-2	25
6	N-2	50
8	N-3	50
9	N-3	50
6	N-2	50
8	N-3	50
9	N-3	50
9	N-1	50
7	N-3	75
8	S-1	75
9	N-2	75
8	N-3	90
8	S-3	>95

## *SATISFACCIÓN E INSATISFACCIÓN CORPORAL*

En la literatura revisada, encontramos una manera de medir la satisfacción e insatisfacción de la imagen corporal utilizando las escalas/siluetas que van de muy delgada hasta obesa. La satisfacción-insatisfacción se mide operacionalmente como la diferencia entre figura actual (autopercepción) y figura ideal (la que les gusta).

La fórmula con la que se obtiene el nivel de satisfacción e insatisfacción es:  $\text{figura actual} / \text{figura ideal} \times 100$ . Una diferencia igual a cero o una razón de 100 se interpreta como satisfacción; diferencias positivas o  $> 100$  y negativas o  $< 100$ , respectivamente, se interpretan como insatisfacción (Gómez Pérez-Mitre, 1997).

<i>Figura actual/ideal</i>	<i>Figura actual/ figura ideal)x100</i>	<i>Satisfacción/insatisfacción</i>
Diferencias negativas	<100	insatisfacción
Diferencias = 0	100	Satisfacción
Diferencias positivas	>100	insatisfacción

De acuerdo con la fórmula para medir la satisfacción, encontramos que de 35 niñas con las que trabajamos solamente el 20% están satisfechas con su imagen corporal. Sin embargo nosotras consideramos que es necesario tomar en cuenta el Índice de masa corporal.

*Insatisfacción*  
*Diferencias positivas <100*  
*Figura actual más delgada que la figura ideal*

<i>Edad</i>	<i>Figura Actual</i>	<i>Figura ideal</i>	<i>Grado de insatisfacción</i>
7	5	6	86
9	5	6	86
7	1	3	33
8	2	4	50
6	7	9	78
7	3	4	75
8	3	4	75
8	2	6	33
9	5	7	71
6	2	5	40
9	5	6	83

*Insatisfacción*  
*Diferencias negativas >100*  
*La figura actual más gruesa que la ideal*

<i>Edad</i>	<i>Figura actual</i>	<i>Figura ideal</i>	<i>Grado de insatisfacción</i>
7	9	7	129
7	6	5	120
8	5	4	125
6	6	5	120
8	6	3	200
6	4	1	400
6	5	2	250
6	5	2	250
7	6	1	600
6	9	1	900
8	6	5	120
9	7	5	140
7	6	5	120
8	7	4	175
8	6	1	600
7	7	6	116
8	9	5	180

*Satisfacción*  
*Diferencias =0*  
*Figura Actual igual que la figura ideal*

<i>Edad</i>	<i>Figura actual</i>	<i>Figura ideal</i>	<i>Grado de insatisfacción</i>
7	5	5	100
7	4	4	100
6	4	4	100
6	5	5	100
9	6	6	100
9	4	4	100
7	5	5	100

Posteriormente nosotras comparamos no solo el IMC y con el cuerpo percibido, sino que también comparamos con el cuerpo ideal. Hicimos una interrelación entre estas tres variables de la imagen corporal dándonos como resultado:

***TIPOLOGÍA***

Con todos los datos obtenidos con las niñas, tratamos de hacer una interrelación entre su cuerpo real, el cuerpo que ellas perciben y el cuerpo que les gusta elaboramos una tipología, en donde intentamos hacer una clasificación de las niñas y encontrar así datos más específicos y en los que se pueda observar más detalladamente lo que se encontró.

De acuerdo a los resultados obtenidos con las niñas, encontramos que no existe una tendencia generalizada a preferir el cuerpo delgado.

Se encontraron niñas que creen parecerse y gustarles una figura con más peso que la de su cuerpo real, ya que este es por debajo del peso normal.

*Cuadro I: Niñas que les gusta una figura más delgada de la que se perciben.*

En

<i>Edad</i>	<i>Meses</i>	<i>IMC</i>	<i>Autopercepcion</i>	<i>Ideal</i>	<i>Percentil</i>
7	94	13.8	S-3	S-1	Bajo
7	94	11.1	N-3	N-2	Bajo
8	97	11.2	N-2	N-1	Bajo
6	82	13	N-3	N-2	Bajo
8	106	14.5	N-3	D-3	Bajo
6	76	14.6	N-1	D-1	Normal
6	79	15.1	N-2	D-2	Normal
6	75	14.6	N-2	D-2	Normal
7	84	15.4	N-3	D-1	Normal
6	79	15.6	S-3	D-1	Normal
8	105	16.9	N-3	N-2	Normal
9	114	17.1	S-1	N-2	Normal
8	97	16.9	S-1	N-1	Alto
8	105	20.4	N-3	D-1	Alto
7	92	22.2	S-1	N-3	Alto
8	103	23.3	S-3	N-2	Alto

este

cuadro encontramos niñas con bajo peso que se autoperciben más llenitas de lo que realmente son y les gusta una figura mas delgada de la que se auto perciben. También encontramos, que una niña con riesgo a tener sobrepeso se percibe dentro de las figuras normales y le gusta una figura muy delgada. Por otra parte existen niñas con riesgo o con sobre peso y les gusta una figura más delgada de como se perciben.

*Cuadro II: Niñas que les gusta una imagen más llenita de la que se perciben.*

<i>Edad</i>	<i>Meses</i>	<i>IMC</i>	<i>autopercepcion</i>	<i>Ideal</i>	<i>Percentil</i>
7	91	13.2	N-2	N-3	Bajo
9	109	13	N-2	N-3	Bajo
7	89	13.7	D-1	D-3	Bajo
8	100	13.7	D-2	N-1	Bajo
6	83	14	S-1	S-3	Normal
7	85	14.6	D-3	N-1	Normal
8	106	15.4	D-3	N-1	Normal
8	104	14.9	D-3	N-3	Normal
9	116	15.7	N-2	S-1	Normal
6	75	16.4	D-2	N-2	Normal
9	110	18.7	N-2	N-3	Alto

Sorpresivamente también encontramos que hay niñas (29%) que prefieren un cuerpo más llenito del que ellas perciben tener. En este grupo de niñas es interesante que no encontráramos a ninguna niña con sobrepeso. Sin embargo hay una niña cuyo peso es normal y sin embargo se percibe con sobre peso y le gusta una figura con de sobrepeso.

*Cuadro III: Niñas que prefieren una figura igual a la que se parecen.*

<i>Edad</i>	<i>Meses</i>	<i>Parece</i>	<i>Gusta</i>	<i>IMC</i>	<i>Percentil</i>
7	86	N-2	N_2	13.6	Bajo
7	92	N-1	N-1	12	Bajo
6	75	N-1	N-1	14.2	Normal
6	83	N-2	N-2	16.6	Normal
9	108	N-3	N-3	16.8	Normal
9	110	N-1	N-1	16.8	Normal
7	89	N-2	N-2	20	Alto

También se encontraron niñas en las que coinciden en la imagen corporal que ellas perciben y con el cuerpo que gusta más. Entre ellas cuatro niñas sobre sale porque a su vez coincide con el cuerpo real normal. También algo interesante es que hay dos niñas que están bajas de peso y se perciben y les gusta una silueta normal y otra niña que padece sobre peso pero se percibe y le gusta una silueta normal. Estas niñas serian las que están satisfechas con el cuerpo que creen tener, sin embargo en estas 3 niñas hay una distorsión de su imagen corporal.

*Cuadro IV: Niñas que no creen parecerse a ninguna figura, pero que coinciden su peso con la que les gusta.*

<i>Edad</i>	<i>Meses</i>	<i>IMC</i>	<i>Autopercepcion</i>	<i>ideal</i>	<i>Percentil</i>
7	94	11.7	NR	D-1	Bajo
9	117	15.5	NR	N-2	Normal
8	107	17.2	NR	N-1	Alto



Hubo niñas que no creyeron parecerse a ninguna de las siluetas que les presentamos, sin embargo si respondieron a la silueta que más les gusta y esta corresponde a su cuerpo real.

## 2. CULTURA DE LA DELGADEZ

### *MEDIOS DE COMUNICACIÓN*

Después de investigar la imagen corporal, se entrevistaron a 29 niñas entre 6 y 9 años de edad. A todas les gusta ver televisión y sus programas favoritos (79%) son las telenovelas y las caricaturas como: Bob Esponja, Las chicas súper poderosas y especialmente la telenovela de Rebelde, para la mayoría (62 %) sus personajes favoritos son actores, en su mayoría son las actrices de Rebelde, como Roberta, Lupita y Mía, y para el 17% son las caricaturas. El 59% habla de sus personajes favoritos basándose por sus cualidades físicas, como el cabello, que son bonitas y el 38% por comentarios en torno al cuerpo como la delgadez.

*“Mía...porque es rebelde, es fresca y se pelea con Roberta...es flaquita, la que no me gusta es Celina la gordita porque come muchos dulces y chocolates.” (7 años)*

Por otro lado al 90% le gusta leer, al 37% le gusta leer cuentos y al 15% lee otros textos, como son libros de la escuela y al 15% les gusta leer revistas del espectáculo. Más de la quinta parte dice que las revistas o cuentos las compra su mamá, el 7% su papá y un 3% ellas mismas.

*“Tengo todas las de Rebelde yo me las compro con el dinero que me da mi mamá.”(9 años)*

Después de explorar su consumo de programas y revistas, nos enfocamos en la cultura de la delgadez (alimentos, aparatos, dieta, ejercicios, etc.). En cuanto a los comerciales para adelgazar casi la mitad dice que si los han visto y el 41% dice que no. De las niñas que respondieron que si los han visto un poco más de la quinta parte han visto anuncios de alimentos y aparatos, y un 7% medicinas, el 18% dice que si conoce a alguien que los compre y los usa, en especial un familiar masculino (40%). La quinta parte se dividió entre un familiar femenino, ellas mismas, un familiar masculino y una conocida.

*“Mi mamá tiene una cosa azul, la compró en la tele, porque dice que se esta poniendo gordita....mi mamá me compró una cosa azul y hago diario ejercicio, me levantan a las 6 de la mañana, me subo a la bicicleta que no corre solo pedalea y luego en el azul (aparato para hacer abdominales) y en la noche hago con mi sobrinita” (7 años)*

De las niñas que eligieron la misma figura para el cuerpo que se parece a ellas y al que prefieren, las opiniones se dividen la mitad de las entrevistadas no conocen a alguien que use aparatos para hacer ejercicio, no saben que es una dieta, no conocen a alguien que se preocupe por el peso, no conocen los productos Light.

La mitad conoce a alguien que tiene aparatos para hacer ejercicio o vaya al gimnasio, saben que es una dieta, han visto comerciales que inciten a adelgazar, saben cuales son los productos *Light* y conocen a alguien que se preocupe por el peso.

*“Me gusta que estoy flaquita, porque mi papá le dice a mi hermano gordo cacheton y a mi me dice flaquita que tengo los dientes bien.”(9 años)*

*"...una señora que vive por mi casa toma unas malteadas, se las toma en la mañana y en la noche para adelgazar." (7 años)*

La mayoría de las niñas que fueron entrevistadas y prefirieron un cuerpo más llenito del que piensan que se parece a ellas, menciona que no conocen a alguien que tenga aparatos para hacer ejercicio o que vayan al gimnasio, dicen que no saben que es una dieta, no han visto comerciales para adelgazar y no conocen a alguien que se preocupe por su peso, dos de ellas no leen revistas y a una no le gustan las telenovelas.

*"No me gusta tanto mi cuerpo, porque dicen que estoy muy flaca." (8 años)*

*"Mi mamá... se preocupa porque ella come mucho, y dice que ya no va a comer tanto y el doctor le dice que vaya correr, nosotros la vemos más flaca pero ella se queja de que esta gorda." (8 años)*

Las niñas que no respondieron al cuerpo que se parece, pero eligieron el cuerpo que les gusta de acuerdo a su cuerpo real, tienen en común, que las personas que conocen que hacen ejercicio son familiares masculinos.

*"mi tío y mi papá se van a la calle a correr... mi tío no quiere comer porque esta gordo y va a l baño a cada ratito, no come."(9 años)*

*"mi papá, tiene una liga para estirarse, también tiene pesas...para estar fuerte." (7 años)*

Existen dos casos en particular donde la percepción que tienen las niñas de su cuerpo no coincide con su peso real, por ejemplo una niña que esta normal se ve con sobre peso

*“Mi mamá se preocupa por el peso, hace ejercicio y dieta” (6 años)*

Y la otra que tiene sobre peso se ve normal, sin embargo, una figura normal para ella era gorda. :

*Se parece más a mi porque esta gordita... mi mamá me dice gorda de cariño.” (7 años)*

### **FAMILIA**

En lo que se refiere a la familia o personas cercanas a ellas, la mayoría (70%) de las niñas acepto conocer a alguien que tenga aparatos para hacer ejercicio o que vaya al gimnasio, el 43% de las estas personas que ellas mencionan es alguno de los padres de las niñas, destacando que es un porcentaje muchos mayor (33%) el de la figura paterna, A demás también destaca que mencionan (29%) a un familiar o conocido masculino.

Las niñas dicen:

*“mi hermano hace pesas, para estar fuerte” (7 años)*

*“mi papá, va al gimnasio para estar fuerte, compra sus aparatos, tenemos pesas y otro que no sé como se llama, también mi mamá hace ejercicio para que enflaque porque dice que esta gorda.”(8 años)*

En dos casos encontramos que las niñas hacen ejercicio:

*“No, pero yo si acostada subo las piernas para verme bonita mi tío y mi papá se van a la calle a correr” (6 años)*

*“A mi, mi mamá me compró una cosa azul y hago diario ejercicio, me levantan a las 6 de la mañana, me subo a la bicicleta que no corre solo pedalea y luego en el azul (aparato para hacer abdominales) en la noche con mi sobrinita.”(7 años)*

Un poco más de la mitad de las niñas piensa que tienen aparatos para hacer ejercicio o asisten al gimnasio para mejorar sus aspecto físico, ya sea para bajar de peso o hacer masa muscular, otro 20% de las niñas opina que hacen ejercicio por salud, para estar sanos.

Cuando se les preguntaba el por que iban al gimnasio o tenían aparatos para hacer ejercicio, las niñas contestaban:

*“Sí, mi hermana va al gimnasio, porque quiere estar flaca pero ya esta flaca, come cosas que no tengan grasa, no come pastel, también tengo una bicicleta y salgo en las noches para dar vueltas cerca de la iglesia.”(9 años)*

*“Para no estar gorda, y estar sana” (7 años)*

*“Mi prima, dice que se ve gorda y ella si va a al gimnasio, pero esta flaca, mi mamá me dice de cariño gordita y a mi hermana le dicen flaquita...” (7 años)*

El 62% de las niñas conoce a alguien que se preocupe por su peso y al preguntarles quien, es muy interesante encontrar que casi un 70% es un familiar masculino el que se preocupa, lo cual nos deja ver que no solo las mujeres están influenciadas por la estética de la apariencia física, sino que también hoy en día los hombres se preocupan por su cuerpo. En esta pregunta encontramos que 2 de las niñas dicen ser ellas las que se preocupan por su peso lo cual es muy preocupante.

*“dice (mama) que está bien gorda, que quiere hacer ejercicio, dice que esta bien gorda pero esta flaquita dice que parece un marrano y yo le digo que no, a veces dice que va a hacer su dieta para no estar gorda, pero yo no sé que es eso no entiendo” (9 años)*

*“ella (mama) no le gusta estar gorda, dice que se ve gorda pero no esta gorda, siempre dice que ya esta engordando” (7 años).*

*“Mi tía toma agua tibia para hacer del baño porque esta gorda” (6 años)*

Y principalmente estas personas se preocupan por su peso, por el aspecto físico y un porcentaje mínimo lo hace por salud.

Las niñas señalan que las personas que se preocupan por su peso, tienen varias formas de buscar bajar de peso, el 40% de estas personas hacen ejercicio, 12% hace dieta y un porcentaje igual hace ejercicio y dieta.

Más de la tercera parte de las niñas a alguien que haga dieta y al preguntarles quien hace dieta, prevalece de nuevo las respuestas en cuanto a figuras masculinas. Un 20% de las niñas conoce a alguien que compra productos para

adelgazar, e igual que las anteriores preguntas son familiares masculinos los que compran estos productos.

*“hacen dieta “mi hermana, Wendy y Manuela, para enflacar pero están flacas” (8 años).*

Al preguntarles si conocen a alguien que consuma productos *Light*, mencionan que si y el 60% son familiares femeninos e incluso algunas niñas dicen decir que ellas los consumen.

Dicen:

*“Yo y mi hermana comparamos yogurt “(9 años)*

*“Mi papá porque esta gordito...” (7 años)*

## **TIPOLOGÍA E INFLUENCIA DE LOS MEDIOS**

Gracias a la tipología podemos darnos cuenta que la medición de la Imagen corporal va mas allá del efecto de alteración de la imagen corporal, y la medición de la satisfacción e insatisfacción, por tal motivo proponemos que se tomen en cuenta las variables cuerpo actual (el que ellas perciben que tienen), cuerpo ideal (el que ellas eligieron como el cuerpo que les gusta y cuerpo real(el que se obtuvo del IMC), y para analizar la interrelación que existe entre estas, junto con otras variables para conocer el contexto en el que se encuentran las niñas. En este caso nosotras comparamos nuestros resultados con la información que adquieren por parte de los medios de comunicación y su familia.

Al Revisar las entrevistas en el caso de las niñas que prefieren un cuerpo delgado y el otro grupo que prefiere un cuerpo más llenito encontramos que:

Para las niñas que están bajas de peso, encontramos una gran influencia de su familia y los medios de comunicación, sobre la cultura de la delgadez.

Todas estas niñas excepto una, conoce alguien que tiene aparatos para hacer ejercicio o vaya al gimnasio y en varios casos no es solo una persona, sino dos o tres las que de su familia hacen ejercicio, y son tanto mujeres como hombres.

*“Mi hermano hace pesas para estar fuerte... (7 años)”*

*“Mi mamá tiene una cosa azul, la compró en la tele, porque dice que se esta Poniendo gordita.” (7 años)*

*“Mi prima, dice que se ve gorda y ella si va a al gimnasio, pero esta flaca, mi mamá me dice de cariño gordita y a mi hermana le dicen flaquita.”(7 años)*

*“mi papá, tiene una liga para estirarse, también tiene pesas...para estar fuerte.”  
(7años)*

Hay niñas que dicen ya hacer a su edad ejercicio

*A mi, mí mamá me compró una cosa azul y hago diario ejercicio, me levantan a las 6 de la mañana, me subo a la bicicleta que no corre solo pedalea y luego en el azul (aparato para hacer abdominales) en la noche con mi sobrinita. (6 años)*

También las niñas mencionan como en la televisión se promueve el como conseguir un cuerpo esbelto

*“Galilea dice, manda dieta al 21111...”(9 años)*



También la mayoría de las niñas dice conocer los productos Light y saber que estos productos son para no subir de peso, y algunas mencionan ya haberlos consumido.

*“Mayonesa y leche, también hay de la normal pero yo como de la Light para no engordar, porque luego engordas engordas y engordas” (9 años)*

Niñas en las cuales sus familias hacen comentarios despectivos acerca de la gordura.

*“no comer tanta grasa hacer ejercicio, para que no te veas tan fea, porque engordas mi tío todos los días le dice a mi hermana te ves más fea gorda” (7 años)*

La mayoría de las niñas que fueron entrevistadas y prefirieron un cuerpo más llenito del que piensan que se parece a ellas, menciona que no conocen a alguien que tenga aparatos para hacer ejercicio o que vayan al gimnasio, dicen que no saben que es una dieta, no han visto comerciales para adelgazar y no conocen a alguien que se preocupe por su peso, dos de ellas no leen revistas y a una no le gustan las telenovelas.

*“No me gusta tanto mi cuerpo, porque dicen que estoy muy flaca.” (8 años)*

*“Mi mamá... se preocupa porque ella come mucho, y dice que ya no va a comer tanto y el doctor le dice que vaya correr, nosotros la vemos más flaca pero ella se queja de que esta gorda.” (8 años)*

Las niñas que no respondieron al cuerpo que se parece, pero eligieron el cuerpo que les gusta de acuerdo a su cuerpo real, tienen en común que las personas que conocen que hacen ejercicio son familiares masculinos.

*“mi tío y mi papá se van a la calle a correr... mi tío no quiere comer porque esta gordo y va a l baño a cada ratito, no come.”(9 años)*

*“mi papá, tiene una liga para estirarse, también tiene pesas...para estar fuerte.”  
(7 años)*

Existen dos casos en particular donde la percepción que tienen las niñas de su cuerpo no coincide con su peso real, por ejemplo una niña que esta normal se ve con sobre peso

*“Mi mamá se preocupa por el peso, hace ejercicio y dieta” (6 años)*

Y la otra que tiene sobre peso se ve normal, sin embargo, una figura normal para ella era gorda. :

*“Se parece más a mi porque esta gordita... mi mamá me dice gorda de cariño.”  
(7 años)*

## VI. DISCUSIÓN

El propósito central del presente estudio era conocer la imagen corporal que tienen las niñas y explorar que conocimiento tienen las niñas acerca de la cultura de la delgadez.

Los resultados encontrados en Australia por Tiggerman y Dohnt(2005) nos dicen que las niñas de 7 años 11 meses tienen más conocimiento sobre dietas. También se encontró que más de la mitad de las niñas, incluyendo a las 6 a 9 años piensan que una dieta es un alimento que sirve para adelgazar, y la mitad de las niñas piensa que los productos *Light* son para comer y beber. Con estos resultados podemos darnos cuenta de que las niñas, en una edad aun más temprana ya tienen conocimiento de lo que es una dieta y de alimentos que sirven para adelgazar.

De acuerdo con nuestros resultados, las niñas desde los 6 años de edad se encuentran inmersas en lo que se llama "*la cultura de la delgadez*", es decir, tienen un fácil acceso a la información a través de los medios masivos y su familia o personas cercanas a ellas.

En los medios encontramos la televisión por ejemplo, las telenovelas, programas, comerciales y también las revistas, que se encargan de promover *la delgadez*, y las diferentes formas de conseguir un cuerpo esbelto, como es el caso de dietas restringidas, la promoción de aparatos para hacer ejercicio que funcionan como arte de magia, el uso de alimentos o pastillas que con su constante uso, en tan sólo unas semanas tu cuerpo se transforma de obeso a delgado.

También las revistas se encargan de publicar artículos a favor de la delgadez, te mantienen al día de los nuevos métodos y formas para bajar de peso y tener un cuerpo esbelto.

*“Me gustan las revistas, leo chismes... los cuerpos de los artistas son flaquitos, pero a mí me gustan flaquitas, porque son unas personas normales.”(Aída, 3°)*

En este caso a la mayoría de las niñas les gusta ver la telenovela de *Rebelde*, en esta telenovela hablan de los trastornos de la alimentación, incluso una de las actrices preferida de las niñas fue anoréxica. En esta telenovela muestran lo popular y atractiva que es ser delgada y los problemas y la mala suerte a la que se enfrenta una persona con sobrepeso.

Por otro lado podemos ver que no todas las niñas tienen acceso a la información acerca de las dietas, por medio de telenovelas o revistas, ya que sus padres no se lo permiten o simplemente a ellas no les gustan y prefieren leer textos de la escuela y ver las caricaturas.

Respecto a la familia encontramos que muchos de los conductas despectivos a hacia la gordura o sobre peso, son transmitidos a las niñas por sus familiares o las personas con las que conviven.

Las niñas de esta manera van interiorizando de manera muy natural y a veces sin que ellas mismas se vayan dando cuenta estas ideas despectivas hacia personas con sobre peso y de la misma manera apreciar o sobre valorar más la delgadez.

También muchas de las niñas mencionan que sus madres y familiares cercanas dicen estar gordas, cuando en realidad no es así, están delgadas, y empiezan a decirles a las niñas que se van a poner a dieta o hacer ejercicio. Esta información llega a las niñas y empiezan a creer que entre más delgada mejor o que cuando crean estar gordas van hacer dieta y ejercicio.

También encontramos que no sólo son las mujeres las que se preocupen por su cuerpo, sino que muchas niñas contestaron que son familiares masculinos los que hacen ejercicio, y no solamente lo hacen por salud sino por el aspecto físico, ya que en el trabajo "Recreando cuerpo en el Gimnasio Black Gym" (Báez y Ortiz, 2004), encontramos una gran influencia hacia los hombre para conseguir un cuerpo perfecto a través de los medios.

En cuanto a la imagen corporal, también podemos concluir que existe una tendencia aunque no generalizada a preferir un cuerpo más delgado, además encontramos que en las niñas se manifiesta el efecto de alteración corporal es decir que las personas delgadas se perciben más llenitas de lo que son y las personas obesas se perciben más delgadas.

## *CONCLUSIONES*

Para llevar a cabo investigaciones sobre la imagen corporal en niñas pensamos que es de gran importancia tener un trabajo previo, que permita establecer un vínculo de confianza entre los niños y el investigador, ya que hablar del cuerpo, es un tema muy sensible y más para aquellas niñas que pueden estar un poco pasadas de peso. Esto se puede lograr a través de los ejercicios estructurados, en donde les permite a las niñas conocer al investigador, tanto como al investigador conocer a las niñas en visitas previas.

También fue muy importante para nuestro estudio el saber por qué eligen las niñas determinada figura, ya que pudimos darnos cuenta que no siempre se fijan en la delgadez-gordura del cuerpo, sino que encontramos que varias niñas se fijan en partes específicas del cuerpo o no saben el por qué o simplemente no responden.

Otra aportación, es que no solamente realizamos la escala de siluetas, sino que también llevamos a cabo una entrevista con cada una de las niñas, en donde buscamos ver que tan inmersas están en la cultura de la delgadez.

Una limitación es por falta de tiempo y por adoptar un acercamiento personal con cada una de las niñas. No pudimos trabajar con más niñas, sin embargo nos permitió el análisis exhaustivo de los resultados.

Esperamos que nuestro trabajo aporte a la literatura sobre la imagen corporal y la cultura de la delgadez. Sería interesante hacer un estudio exploratorio con niños, ya que es muy importante conocer que tan inmersos se encuentran en la cultura de la delgadez, pues como lo vimos con las niñas el fenómeno es más complejo y complicado de lo que se ha investigado, y que cada vez la influencia llega a edades más tempranas.

Es importante que en trabajos próximos a realizar, se tome en cuenta la relación entre los tres factores que intervienen en la imagen corporal (figura actual, figura real y figura ideal) ya que es importante tomar en cuenta estas tres variables, para conocer la percepción que tiene las niñas de su cuerpo y tener en cuenta que la imagen corporal es dinámica, y cambia por distintos factores.

## REFERENCIAS

- Aguado, V. José. (2004). *Cuerpo humano e imagen corporal*. UNAM, México.
- Aguilera, Guadalupe. (2002). *Cuerpo identidad y Psicología*. Plaza y Valdez, México.
- Baile, A. José I. (2004). ¿Qué es la imagen corporal?, Cuadernos del Marqués de San Adrián. Extraído en Junio, 2005 de [http://www.uned.es/ca-tudela/revista/n002/baile\\_ayensa.htm](http://www.uned.es/ca-tudela/revista/n002/baile_ayensa.htm)
- Balbier, E. Et al. (1995). *Michel Foucault filósofo*. Gedisa, Barcelona.
- Baños, Rosa M. Baños. (1990). *Distorsión de la imagen corporal.: Un estudio en adolescentes*. Extraído en Junio, 2005 del sitio Web de la Universidad de Valencia: [http://64.233.179.104/search?q=cache:Vct7LKf3xKMJ:www.um.es/analesps/v06/v06\\_1/01-06\\_1.pdf+trastornos+de+la+imagen+corporal+&hl=es](http://64.233.179.104/search?q=cache:Vct7LKf3xKMJ:www.um.es/analesps/v06/v06_1/01-06_1.pdf+trastornos+de+la+imagen+corporal+&hl=es).
- Báez, A. E. y Ortiz, H. A. (2004). *Recreando el cuerpo en el gimnasio Black Gym*. Tesis de Licenciatura para obtener el título de Psicóloga Social, UAM-I, México, DF.
- Boltanski, Luc. (1975). *Los usos sociales del cuerpo*. Periferia, Buenos Aires.
- Bruch Schweitzerzer, Marilou. (1992). *Psicología del cuerpo*. Herder, Barcelona.
- Denis, Daniel. (1980). *El cuerpo enseñado*. Pardos, Buenos Aires.
- Dohnt, Hayley K.; Tiggemann, Marika. (2005). Peer influences on body dissatisfaction and dieting awareness in young girls. *British Journal of Developmental Psychology*, 1 (23), 103-116.
- Entwistle, Joanne. (2002). *El cuerpo y la moda*. Paidós, España.
- Gómez- Pérez Mitré G. et al. (1997). Imagen corporal en los Trastornos de la Alimentación: La Psicología Social en el campo de la Salud, en *Psicología Social y Salud en México*. Fondo de cultura, México.
- Gómez Pérez-Mitre, G. (1997). Alteraciones de la Imagen corporal en una muestra de escolares mexicanos preadolescentes. *Revista Mexicana de psicología*, 14, 31-40.
- Gómez Pérez-Mitré. (1999). Preadolescentes Mexicanas y la cultura de la delgadez:



Figura ideal Anoréxica y Preocupación Excesiva por el peso corporal. *En Revista Mexicana de psicología*, 16, 153-165.

Gómez Pérez-Mitre, G. (1999). Factores de Riesgo en desordenes del comer: Hábitos alimentarios y Auto-Atribución en un a muestra de niños escolares Mexicanos, *Revista Mexicana de Psicología*, 16, 117-126.

Hernández, R. (1998). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill, México.

Keats, Daphne. (1992). *La entrevista perfecta*. Pax, México.

Knapp, Mari. (1985). *La comunicación no verbal: el cuerpo y el entorno*. Paidos, México.

Lamas, Marta. (1996). *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual*. Porrúa, UNAM, México.

Le Breton, David. (1990). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Nueva visión, Buenos Aires.

Margalis María, et al. (2003). *Juventud, Cultura y Sexualidad*. Biblos, Buenos Aires.

Mauss, Marcel. (1991). *Sociología y antropología*. Tecnos, Madrid.

Palafox, I. (2003). *Influencia de los anuncios publicitarios que proyectan estereotipos de genero en la satisfacción corporal de niños y niñas de quinto y sexto grado de primaria*, Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología. UNAM, México.

Pérez Gauli, Juan C. (2000). *El cuerpo en venta. Relación entre el arte y publicidad*. Catedra, Madrid.

Pérez Rincón, Héctor. (1992). *Imágenes del cuerpo*. FCE. México.

Pineda, García G. et al.(2000). Menarca, imagen corporal y conducta alimentaría de riesgo en preadolescentes, en *La Psicología social en México*, 8, Pág., 660-667.

Raich, Rosa María. (2000). *Imagen corporal, conocer y valorar el propio cuerpo*. Pirámide, Madrid.

Romero Laura. (2001). Problemas de conducta alimentaría en niñas y adolescentes mexicanas, *Gaceta UNAM*, Julio, 4, 5.

Rovaletti, Ma. Lucrecia. (1998). *Corporalidad "la problemática del cuerpo"*. Buenos Aires.

Schilder Paul (1994). *Imagen y apariencia del cuerpo humano*, Paidos, México.

Simmel, George. (1999). *Cultura Femenina y otros ensayos*. Alba, Barcelona España.

Taylor, S.(1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidos.

Téllez G., Lourdes. (2002). *Imagen corporal en niños preescolares mexicanos*, Tesis para obtener el título de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. México.

Toro, Joseph. (1996). *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Ariel, España.

Turner, Bryan. (1989). *El cuerpo y la sociedad, exploraciones en teoría social*. FCE, México.

Unikel, S. C.y Gómez Perez-Mitre, G. (1996).Trastornos de la conducta alimentaría en muestras de mujeres adolescentes: estudiantes de danza y estudiantes de secundaria y preparatoria. *Sicopatología (Madrid)*, 16, 121-126.

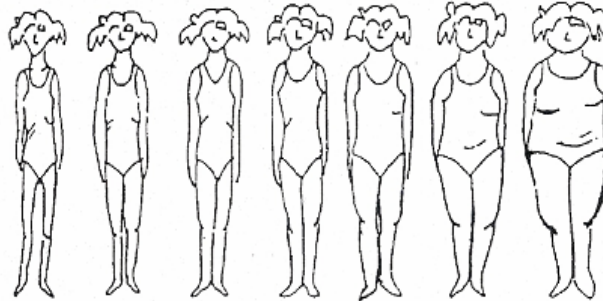
Usser, Jane. (1991). *La psicología del cuerpo Femenino*. Arias Montano, Madrid.

Valiente, Enrique. (1996). Anorexia y Bulimia: el corsé de la autodisciplina, en Margulis Mario .*La juventud es más que una palabra. Ensayos sobre cultura y juventud*. Biblos, Buenos Aires.

## ANEXOS

- **Anexos (Escala para pilotoeo)**

### Escala de siluetas para niñas Versión 1(A)



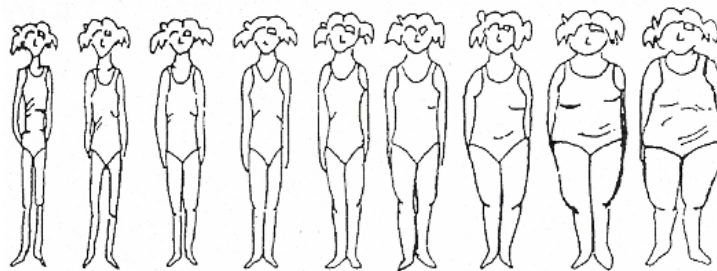
1. ¿Mi cuerpo se parece más?

¿Por qué?

2. ¿Qué cuerpo te gusta más?

¿Por qué?

### Escala de siluetas para niñas Versión 1 (B)



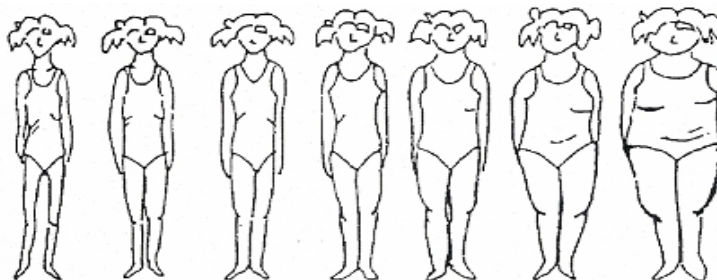
1. ¿Mi cuerpo se parece más?

¿Por qué?

2. ¿Qué cuerpo te gusta más?

¿Por qué?

**Escala de siluetas para niñas**  
Versión 2 (A)



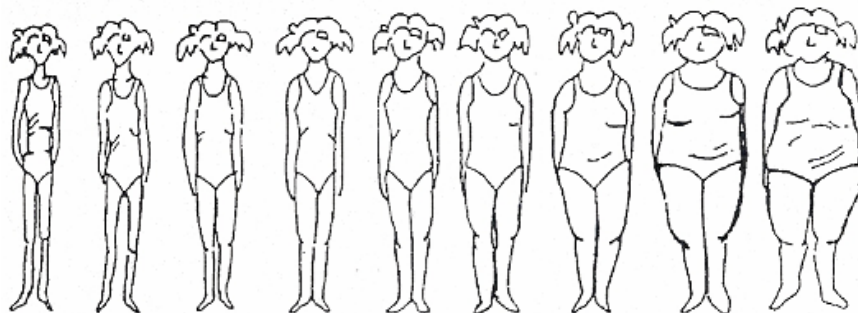
1. ¿Qué cuerpo te gusta más?

¿Por qué?

2. ¿Mi cuerpo se parece más?

¿Por qué?

**Escala de siluetas para niñas**  
Versión 2(B)



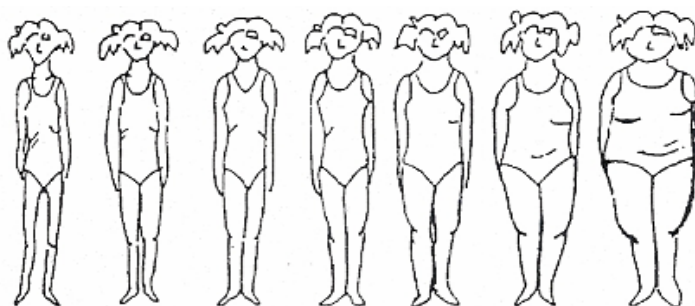
1. ¿Qué cuerpo te gusta más?

¿Por qué?

2. ¿Mi cuerpo se parece más?

¿Por qué?

**Escala de siluetas para niñas**  
**Versión 3(A)**



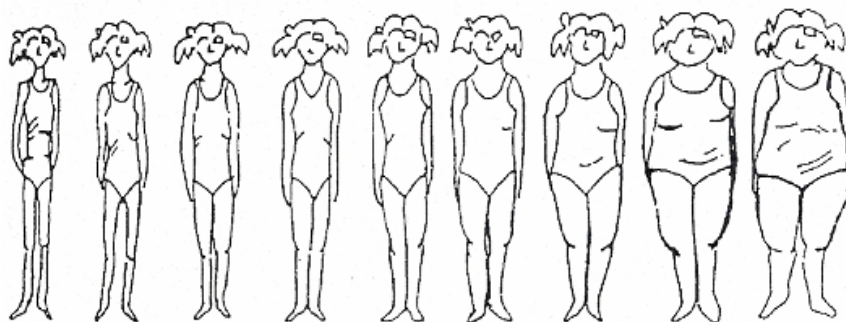
1. ¿Qué niña se parece más a ti?

¿Por qué?

2. ¿Qué niña te gusta más?

¿Por qué?

**Escala de siluetas para niñas**  
**Versión 3 (B)**



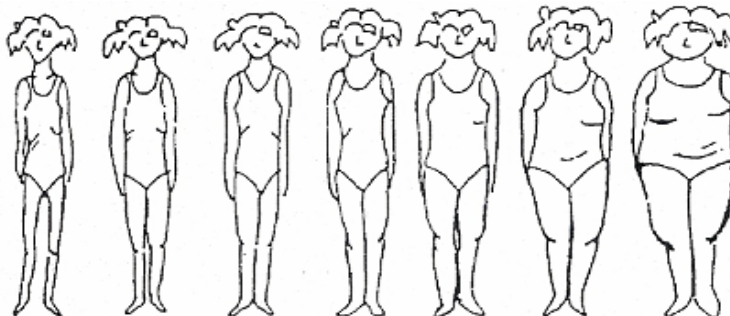
1. ¿Qué niña se parece más a ti?

¿Por qué?

2. ¿Qué niña te gusta más?

¿Por qué?

**Escala de siluetas para niñas**  
Versión 4(A)



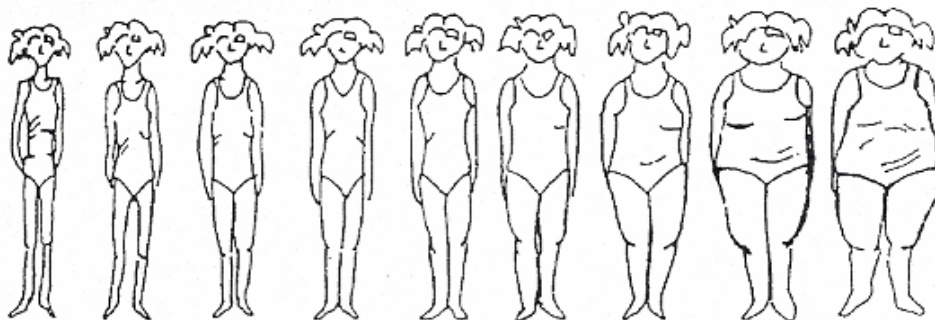
1. ¿Qué niña te gusta más?

¿Por qué?

2. ¿Qué niña se parece más a ti?

¿Por qué?

**Escala de siluetas para niñas**  
Versión 4 (B)



1. ¿Qué niña te gusta más?

¿Por qué?

2. ¿Qué niña se parece más a ti?

¿Por qué?

## *Entrevista Piloteo*

- 1.- ¿En tu casa hay aparatos para hacer ejercicio?
- 2.- ¿Quién de tu casa hace ejercicio?
- 3.- ¿Alguien de tu familia va al gimnasio?
- 4.- ¿Te gusta ver la televisión?
- 5.- ¿Qué programas te gusta ver?
- 6.- ¿Tú lees revistas?, ¿Cuáles?
- 7.- ¿Has visto anuncios de productos adelgazantes?, ¿Cuáles?
- 8.- ¿Alguien de tu familia los compra?
- 9.- ¿Alguien de tu familia se preocupa por el peso?
- 10.- ¿Y que hace para bajar de peso?
- 11.- ¿Hay alimentos dietéticos en tu casa?
- 12.- ¿Qué productos son *Light*?

## Matriz de correlación

¿Qué niña se parece mas a ti? \* ¿Qué niña te gusta mas? Crosstabulation

		¿Qué niña te gusta mas?							Total	
		1	2	3	4	5	6	7		9
¿Qué niña se parece mas a ti?	1	Count	1	1	1		1	2		6
		% within ¿Qué niña se parece mas a ti?	16,7%	16,7%	16,7%		16,7%	33,3%		100,0%
2	Count	1	2	2	1	1	2		1	10
		% within ¿Qué niña se parece mas a ti?	10,0%	20,0%	20,0%	10,0%	10,0%	20,0%		10,0%
3	Count		2	1	2	1				6
		% within ¿Qué niña se parece mas a ti?		33,3%	16,7%	33,3%	16,7%			100,0%
4	Count		3	2	1	3	1	1		11
		% within ¿Qué niña se parece mas a ti?		27,3%	18,2%	9,1%	27,3%	9,1%	9,1%	100,0%
5	Count		1	3	6	7	5			22
		% within ¿Qué niña se parece mas a ti?		4,5%	13,6%	27,3%	31,8%	22,7%		100,0%
6	Count		1		1	2	4			8
		% within ¿Qué niña se parece mas a ti?		12,5%		12,5%	25,0%	50,0%		100,0%
7	Count			2						2
		% within ¿Qué niña se parece mas a ti?			100,0%					100,0%
Total	Count	2	10	11	11	15	14	1	1	65
		% within ¿Qué niña se parece mas a ti?	3,1%	15,4%	16,9%	16,9%	23,1%	21,5%	1,5%	1,5%



# Cuadro I

## Silueta delgada

Pregunta	Primero	Segundo	tercero
1. Platíqueme una historia de esta niña. 2. ¿Como es esta niña?	1.esta vestida 2.tiene un ceja 3.tiene cabello	1.había una vez una niña 2.que estaba en la playa 3.y se baño en el agua	1.Flaca 2.alta 3.
2. ¿A qué se dedica?	1.jugar 2.juega en la playa 3. con patines	1.trapear/ no le gusta escombrar la mesa 2.barrer/ no le gusta sacudir los muebles 3.lavar los trastes/ no quería lavar los trastes	1.juega con su riata 2. a las escondidillas 3. no sé
3. ¿Tiene amigos?	1.no 2.no se ve sola 3.no	1. 2. 3.	1.sí 2.sí 3.sí
4. ¿Qué crees que coma?	1.arroz 2.leche 3.sopa y donas	1.verduras 2.espaguete 3.albóndigas	1.de todo 2.espaguete 3. sopa, carne 1.
5. ¿En tu casa hay aparatos para hacer ejercicio?	1.si mi hermana tiene una bicicleta 2.mi abuelita hace ejercicio 3.	1.pesas/las usa mi papá 2.tapete para hacer ejercicio/ mi mama 3.no	1.no 2.si hay una bicicleta la usamos todos 3.no
6. ¿Les gusta ver la televisión? ¿Qué programa les gusta?	1. si, bob esponja 2.las wings 3.chicas súper poderosas	1.si, podemos ver el canal 11 o el 5 2.el 5 y el 11 3.el 5 y el 11	1.si , 11 niños 2.si el 5/ Tom y Jerry 3.si bizbirije
7. ¿Les gusta leer? ¿Qué leen?	1.libros que nos deja la maestra 2.cuentos 3.libros	1.revistas 2.cosméticos 3.no me gusta leer	1.si las que mi mamá compra de artistas, las que cantan, las que actúan en las telenovelas, me gusta ver rebelde mi me gusta lupita

			2.yo veo rebelde me gusta cuando cantan, me gusta Mía 3. yo también veo rebelde y a mi me gusta Roberta por su cabello
8.¿Han visto productos para adelgazar	1.si, en la tele como el agua 2. sí, el jugo 3.sí, las bicicletas	1. la linaza 2. la fibra 3. mamá toma medicamentos para adelgazar	1. sí, en el 7, como cremas. 2. las dietas que ponen en la tele. 3. inyecciones
9. ¿Alguien los compra?	1.Mi mama compra agua alpura 2.también 3. igual	1 mi mamá/ para estar sana/ mi mamá se preocupa por el peso/ yo me preocupo porque después puedo llegar a estar gorda. 2.para adelgazar/ porque quiere ser flaca como cuando era joven/ no me van a quedar los vestidos 3.para estar fuerte/ para verse bonita y porque se siente mal como esta/ me puedo enfermar por tanta comida	1. no 2.no/ mi hermana se preocupa hace ejercicio come muchas verduras pero esta flaquita 2. no Mi tía se preocupa por su peso porque esta gordita y quiere adelgazar , compra productos cereales como la esa de la K
10.¿Cuáles son los productos Light?	1.no 2.no 3.no	1.leche 2.bebidas 3.no sé	1.no 2.no 3.no
11.¿Sabes que es una dieta?	1.no 2.no 3.no	1. 2. 3.	1. 2. 3.

### Silueta con sobre peso

Pregunta	Primero	Segundo	tercero
1. ¿Como es esta niña?	1.tiene cabello 2.es gorda 3.tiene una blusa y	1.Había una vez una niña que comía mucho y se	1.gordita 2.chaparrita 3.

	nariz	engordo, /después de la playa se cambio porque ya no le quedaba su ropa 2.y después quiso ir a la playa/ estaba fresca 3.para que se limpie bien/ se fue a su casa	
2. ¿A qué se dedica?	1. alas muñecas 2. a los trastecitos 3. juega	1.guardar los trastes 2.barrer 3.limpiar	1.estudia 2.ayudarle a su mamá 3.a leer
3.¿ Tiene amigos?	1.no, porque esta sola 2.no 3.no	1.sí/ son muy guapos 2.sí/ son grandes 3.sí/ tienen ropa bonita	1.si 2.si 3.si/ porque todos tenemos que tener con quien jugar
4. ¿Qué crees que coma?	1.sopa de camarón 2.frijoles 3.pan, leche, macarrones	1.plátano 2.zanahoria 3.sandia	1.de todo 2.sopa 3.sincronizadas

## *Carta*

UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA

UNIDAD IZTAPALAPA



México, D. F. a 18 de Octubre de 2005

A quien corresponda:

Por medio de la presente hago conocimiento que las alumnas, Melba Quiñónez Hernández (202214380) y Margarita L. Méndez Montaña (202214877), se encuentran cursando la Licenciatura en Psicología Social en la Universidad Autónoma Metropolitana y están trabajando en el proyecto "Percepción del cuerpo en niñas de primaria".

En México y el Mundo han aumentado los casos de trastornos alimenticios (bulimia, anorexia y obesidad). Se ha encontrado que las mujeres dan más importancia a la imagen corporal. El estar satisfechas o no con nuestra imagen corporal depende mucho del cuerpo ideal que nos marca la sociedad, es por eso que pensamos realizar este trabajo para explorar la percepción que tiene las niñas de su cuerpo.

Nos gustaría solicitarle a usted la oportunidad de poder reunirnos y conversar con las niñas.

Sin otro particular por el momento y agradeciendo sus facilidades que se sirva brindar al portador de la presente, quede de usted.


Atentamente

---


Responsable del proyecto

Anne Cecilia Reid Rattenberry


## Ejercicios estructurados

 <p>Casa abierta al tiempo</p>	<p><i>Psicología social</i></p>	<p>Fecha: 28 de Noviembre 2005 Lugar: Primaria Nezahualcóyotl</p>	<p>Responsables: Melba Quiñónez Hernández Margarita Leticia Méndez Montaña</p>
---	---------------------------------	---	--


<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
Bienvenida	Conocer sus nombres y saber su edad	Presentarnos como sus amigas y que vamos a convivir del lunes hasta el viernes.	
Reglas Verde, blanco y rojo	Crear un acuerdo que nos permita el desempeño del trabajo en equipo Integración del grupo	Se coloca un papel bond en el pizarrón y se les va pidiendo que ellas nos digan las reglas y se van anotando, luego se les pide que las repitan todos en voz alta y se coloca en un lugar donde lo puedan ver y recordar.	Papel Bond y plumones.
Pato, pato, ganso	Coordinación y participación	Se ponen en círculo y una compañera queda fuera este los va ir tocando diciendo pato, pato, ganso al que le diga ganso debe correr al lado contrario y gane la que llegue al lugar y así sucesivamente	
Conejos y conejeras	Establecer un ambiente de confianza	Las niñas se ponen en parejas y se agarran de las manos, para se las conejeras, y una niña se coloca dentro que seria el conejo, una niña queda sin conejera y es la que grita conejos o conejeras y ella debe correr y buscar un lugar y la que va quedando fuera es quien ahora dice las instrucciones.	
Estatuas de marfil	Conocer cual el su juego favorito	Se colocan en círculo y cantan, a las estatuas de marfil, 1, 2,3, así el que se mueva baila es tuis con su hermana la lombriz y su tío José Luis que le apesta el calcetín yo mejor me quedo, así. Y la primero que se mueva pierde.	
Despedida	Terminar con las actividades	Nos despedimos de las niñas y agradecemos su colaboración.	Dulces

 Casa abierta al tiempo	<b>Psicología social</b>	<i>Fecha:</i> 29 de Noviembre <i>Lugar:</i> Primaria Nezahualcóyotl	<i>Responsables:</i> Melba Quiñónez Hernández Margarita Leticia Méndez Montaña
---	--------------------------	--	--


<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
Bienvenida		Saludar a las niñas y preguntarles como están.	
Relevos	Coordinación y cooperación grupal	Se forman tres equipos de 5 niñas cada una, estas van a estar colocadas en fila, y se fijara una meta, las primeras niñas salen de cojito, las que siguen de ranita y así entrelazándose, gana el equipo en el que todas terminen primero.	
Estatuas de marfil	Conocer cual el su juego favorito	Se colocan en círculo y cantan, a las estatuas de marfil, 1, 2,3, así el que se mueva baila es tuis con su hermana la lombriz y su tío José Luis que le apesta el calcetín yo mejor me quedo, así. Y la primero que se mueva pierde.	
Pulpo	Conocer su juego favorito	Todas se toman de las manos formando un circulo, una niña queda fuera con los ojos vendados, mientras los de el circulo empiezan a entrelazarse, de manera que queden enredador, y la niña debe buscar la forma de que vuelva a quedar el circulo.	Paliacate
Escala de siluetas	Conocer la percepción que tienen del cuerpo	De una en una se les pide que observen y respondan las preguntas, mientras la entrevistadora las apunta.	Entrevistas
Despedida	Terminar con las actividades	Nos despedimos de las niñas y agradecemos su colaboración	Dulces

 Casa abierta al tiempo	<b>Psicología social</b>	Fecha: 30 de Noviembre 2005 Lugar: Primaria Nezahualcóyotl	Responsables: Melba Quiñónez Hernández Margarita Leticia Méndez Montaña
---	--------------------------	---	---


<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
Bienvenida		Saludar a las niñas y preguntarles como se sienten.	
Entrevista	Conocer la percepción que tienen las niñas del cuerpo	En el patio, platicar con ellas de una en una	cuestionarios y mandarinas
Cierre	Terminar con las actividades del día	Nos despedimos de las niñas y agradecemos su colaboración	Paletas

 Casa abierta al tiempo	<b>Psicología social</b>  <b>Psicología social</b>	Fecha: 5 de diciembre del 2005 Lugar: Primaria Nezahualcóyotl	Responsables: Melba Quiñónez Hernández Margarita Leticia Méndez Montaña
--	--	--	---

<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
Bienvenida		Saludarlas y comentar sobre las actividades que han realizado durante el día.	
Entrevista	Conocer la percepción que tienen las niñas del cuerpo	En el patio, platicar con ellas de una en una	cuestionarios y mandarinas
Cierre	Terminar con las actividades del día	Nos despedimos de las niñas y agradecemos su colaboración	Paletas

 <p>Casa abierta al tiempo</p> <p><b>Psicología social</b> <i>Psicología social</i></p>	<p><i>Fecha:</i> 6 de diciembre del 2005 <i>Lugar:</i> Primaria Nezahualcóyotl</p>	<p><i>Responsables:</i> Melba Quiñónez Hernández Margarita Leticia Méndez Montaño</p>
--	--	---

<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
Bienvenida		Saludarlas y comentar sobre las actividades que han realizado durante el día.	
Entrevista	Conocer la percepción que tienen las niñas del cuerpo	En el patio, platicar con ellas de una en una	cuestionarios y mandarinas
Cierre	Terminar con las actividades del día	Nos despedimos de las niñas y agradecemos su colaboración	Paletas

 <p>Casa abierta al tiempo</p> <p><b>Psicología social</b> <i>Psicología social</i></p>	<p><i>Fecha:</i> ¿' de diciembre del 2005 <i>Lugar:</i> Primaria Nezahualcóyotl</p>	<p><i>Responsables:</i> Melba Quiñónez Hernández Margarita Leticia Méndez Montaño</p>
---	---	---

<b>NOMBRE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
Bienvenida	Recordarles a las niñas que es nuestra última sesión.	Saludarlas, preguntarles como están, si les han gustado las actividades y recordar que es el último día que convivimos con ellas.	
La pelota recta	Participación y coordinación	Se forman varios equipos y un integrante se pone enfrente esta avienta la pelota al primero de su equipo y corre para atrás, el otro se coloca en la posición del anterior y así sucesivamente.	Pelotas de colores
Barco	Establecer un ambiente de confianza	Se forma un círculo y el que dirige va pedir que se forman equipos de 2, 4, 5, etc. Y la que quede sin equipo va perdiendo.	
Canción	Coordinación y cooperación grupal	A la víbora, víbora de la mar Por aquí van a pasar. Las de adelante corren mucho, Las de atrás se quedaran.	

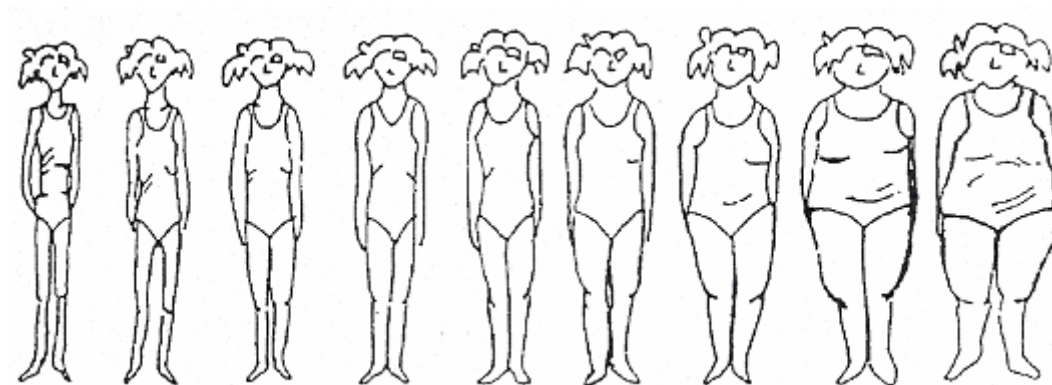


		<p>Coro:  Una mexicana que fruta  vendía  ciruela, chabacano, melón o  sandía.  Verbena verbena jardín de  matatena.</p> <p>Campanita de oro déjame  pasar con todos mis hijos  menos el de atrás, será melón  será sandia será la niña del  otro día día día</p>	
Cierre	Terminar con las actividades de la semana	Nos despedimos de las niñas y agradecemos su colaboración	Recuerdito

## Instrumento Final

Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_



1. ¿Cuál niña se parece más a ti?

¿Por qué?

---

---

---

---

2. ¿Cuál de estas niñas te gusta más?

¿Por qué?

---

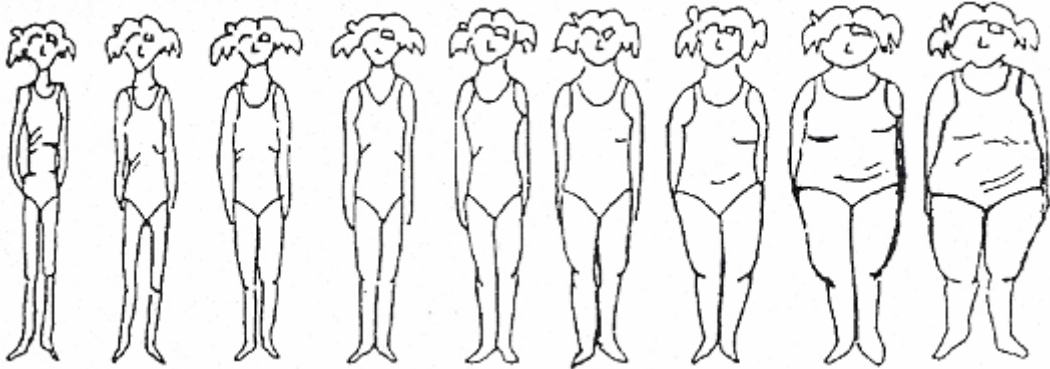
---

---

---

Nombre \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_



1. ¿Cuál de estas niñas te gusta más?

¿Por qué?

---

---

---

---

2. ¿Cuál niña se parece más a ti?

¿Por qué?

---

---

---

---

### Entrevista:

1. ¿Te gusta ver televisión? No ( ) Si ( ) ¿Qué programas te gusta ver? .....  
    ¿Te gusta ver telenovelas? No ( ) Si ( ) ¿Cuáles?.....  
    ¿Cuáles son tus personajes favoritos? .....  
    ¿Por qué? ( descríbelos).....
2. ¿Te gusta leer? No( ) Si ( )  
    ¿Qué lees?.....  
    ¿Te gusta leer revistas? No ( ) Si ( ) ¿Cuáles?.....  
    ¿Quién las compra? .....
3. ¿Qué te gusta comer? .....  
    ¿Qué no te gusta comer? .....
4. ¿Conoces a alguien que tenga aparatos para hacer ejercicio o vaya al Gimnasio?  
    ¿Quién? ..... ¿Para qué? .....
5. ¿Conoces a alguien que se preocupa por el peso?  
    ¿Quién?..... ¿Por qué?..... ¿Qué hace? .....
6. Qué es para ti una dieta? .....
- ¿Conoces a alguien que haga dieta?... ¿Quienes?.....
7. ¿Te gustan los comerciales? No ( ) Si ( )  
    ¿Has visto comerciales de productos para adelgazar? ¿Cuales?  
    ¿Conoces a alguien que los compre?.....
8. ¿Cuáles son los productos *Light*?..... ¿los has probado?..... ¿Cuáles?.....
9. ¿Qué debemos hacer para que nuestro cuerpo este bien?
10. ¿Qué te gusta más de tu cuerpo? .....y ¿hay algo que no te gusta tanto?.....  
    Fíjate a mí no me gusta mí.....
11. ¿Cómo se llaman tus mejores amigas?.....  
    Cuéntame cómo son ellas.....