

Cuestión de peso: estudio exploratorio hacia la identificación de estereotipos de cuerpo internalizados por mujeres

A Weight Issue: Exploratory study towards the identification of internalized body stereotypes by women

Ana Maria Gallardo Zanetta

Centro de Estudios y Atención Clínica con Enfoque de Cuerpo y Género

Pamela Franco Vivanco

Centro de Estudios y Atención Clínica con Enfoque de Cuerpo y Género

(Rec: junio de 2020- Accept: noviembre de 2020)

Resumen

Los estereotipos se refieren a las creencias populares sobre los atributos que caracterizan a un grupo social. En el caso de las mujeres, existe un estereotipo de género relacionado con una imagen de mujer basada en la delgadez, belleza y el cuidado. En este contexto, se plantea una investigación mayor que aborda las actitudes hacia el cuerpo de la mujer en una muestra de mujeres chilenas y guatemaltecas. El presente artículo contiene los resultados de una parte de dicha investigación llevado a cabo con la muestra de mujeres chilenas. **El objetivo** del presente artículo fue explorar los atributos asociados a dos tallas corporales en la mujer. De este modo, el presente artículo expone el análisis de respuestas que identificaba atributos sobre los conceptos "gorda" y "flaca". **Participaron** 299 mujeres entre 15 y 64 años de edad, de diversas regiones de Chile y un grupo pequeño viviendo actualmente en el extranjero que contestan una encuesta en formato *online*. **Resultados:** se generan siete categorías para la distribución de los atributos. Específicamente, se observa que la palabra "gorda" se asocia preferentemente a atributos negativos asociados al malestar psicológico y físico, mientras que la palabra "flaca" se asocia preferentemente a atributos positivos asociados a la valoración social y adjetivos calificativos.

Palabras Claves: Gorda, flaca, estereotipo de cuerpo, estereotipo de género.

Abstract

Stereotypes refer to popular beliefs about the attributes that characterize a social group. In the case of women, there is a gender stereotype related to an image of a woman based on thinness, beauty and care. In this context, a larger research was carried out addressing attitudes towards the female body in a sample of Chilean and Guatemalan women. This article contains the results of one part of the research carried out with the sample of Chilean women. The **aim** of this article was to explore the attributes associated with two body sizes in women. Thus, this article exposes the analysis of the responses identifying attributes towards the word "fat" and "skinny". **Participants:** 299 women between 15 and 64 years old, from various regions of Chile and a small group currently living abroad, who responded an online survey. **Results:** seven categories were organized containing the distribution of the attributes. Specifically, it is observed that the word "fat" is mostly associated to negative attributes such as psychological and physical discomfort, while the word "skinny" is mostly associated to positive attributes related with social assessment and qualifying adjectives.

Keywords: Fat; thin; body stereotype; gender stereotype.

Introducción

El autoconcepto y la autoestima desempeñan un papel fundamental en la salud mental de las personas. Por una parte, el autoconcepto se refiere a cómo uno se percibe a sí mismo en términos globales -físico, académico, social, personal- (Goñi, Fernández y Infante, 2012), mientras que la autoestima se refiere a la actitud -negativa o positiva- hacia uno mismo (Rosenberg, Schooler, Schoenbach y Rosenberg, 1995), incluyendo todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que un individuo puede ir acumulando durante toda su vida hacia sí mismo (Massenzana, 2017).

El autoconcepto y la autoestima son constructos que conforman parte de nuestra identidad individual, pero con un fuerte componente socio-cultural. Esto, debido a que cada sociedad tiene una definición implícita de lo que significa ser una persona "competente" (Roer-Strier, 2001), que contribuye a construir un "autoconcepto ideal". Dicho ideal incluye tanto expectativas individuales ("quién quiero ser"), como sociales ("lo que debo ser"). La discrepancia entre el autoconcepto ideal y el autoconcepto personal puede traer consigo una alta ansiedad y dificultades en la valoración personal (González, Nuñez, Glez y García, 1997).

Desde un enfoque de género, Simmonds y Rosenberg (1975) explican que las mujeres otorgan una particular importancia a la autoimagen corporal en la construcción de la autoestima. Dentro de las explicaciones posibles se encuentra que las mujeres reciben en público más comentarios acerca de sus cuerpos que los hombres (Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn y Twenge, 1998; González, Valdez, Serrano y 2003) y que están más expuestas a imágenes de un ideal de cuerpo a través de los medios (Gapinski, Brownell y LaFrance, 2003). Dicha exposición se ha vinculado con el desarrollo de una mayor autoconciencia del cuerpo (González et al., 2003).

Desde la teoría de la auto-cosificación propuesta por Fredrickson (Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn y Twenge, 1998, p. 270), la autoconciencia se entiende como "el monitoreo vigilante hacia la apariencia externa del cuerpo". De acuerdo a la autora, una autoconciencia elevada respecto de la imagen corporal tendría consecuencias psicológicas negativas como el desarrollo de vergüenza por el cuerpo (*body shame*), ansiedad y/o menor conciencia de las señales del cuerpo (Fredrickson et al., 1998). Del mismo modo, se ha relacionado con restricción alimentaria, mayor riesgo de depresión, menos recursos cognitivos disponibles y problemas sexuales (Fredrickson et al., 1998; Sánchez y Kiefer, 2007). Incluso, se ha vinculado con un peor rendimiento de niñas en deportes (Fredrickson y Harrison, 2005).

De este modo, se hace relevante profundizar en las expectativas sociales asociadas al autoconcepto ideal que internalizan las mujeres. Para esto, se abordará la noción de estereotipo, profundizando en los estereotipos de cuerpo y género.

Estereotipos de cuerpo y género

Los estereotipos se refieren a las creencias populares sobre los atributos que caracterizan a un grupo social (Mackie, 1973). En otros términos, se asignan ciertas atribuciones hacia las personas, por el solo hecho de pertenecer a ese grupo.

Un ejemplo muy ilustrador de cómo distintos cuerpos elicitaban distintos estereotipos, es el estudio llevado a cabo por

Kirkpatrick y Moody (1978). En dicho estudio, se les muestra a participantes entre los 6 y 60 años, imágenes de las formas clásicas de definir los cuerpos ectomorfo, endomorfo y mesomorfo. Dentro de los resultados, se observa que existen diferencias en los atributos (negativos/ positivos) que se realizan a las distintas estructuras corporales.

Otro ejemplo es el de Puhl y Brownell (2006) quienes señalan la tendencia a considerar que las personas obesas son "malas", "tontas", "feas", "infelices", "menos competentes", "dejados", "flojos", "carentes de autodisciplina", "carentes de motivación" y "con menos autocontrol".

De este modo, en la literatura científica se comienza a hablar de sesgo por peso (*Weight Bias*), definiéndolo como la inclinación a realizar juicios no razonables en base al peso de la persona (Nutter, Ireland, Alberga, Brun, Lefebvre, Hayden, y Russell, 2019; Washington, 2011).

El sesgo por peso ha recibido bastante atención, encontrándose 26.231 artículos publicados en PubMed entre los años 1960 y 2020, con un *peak* el año 2018 con 1.913 artículos, reconociéndose el interés que se ha generado por estudiar los estereotipos de cuerpo.

En cuanto a los estereotipos de género, las Naciones Unidas (2014) los define como la práctica de asignar a una persona determinada, hombre o mujer, atributos, características o funciones específicas, únicamente por su pertenencia al grupo social masculino o femenino. De este modo, el sexo actúa como un sistema de categorización social (Delgado, Sánchez y Fernández, 2011). Esto es interesante para la presente investigación, puesto que, en el caso de las mujeres, un estereotipo de género está relacionado con una imagen de mujer basada en la belleza y el cuidado (Suárez, 2017), sumando a los atributos de debilidad, aceptar el control y necesidad de protección (Delgado et al., 2011). En este sentido, Suárez (2017, p.1), explicita que para el género femenino de nuestra sociedad "se potencia una cultura de la delgadez y la cosificación de las mujeres, emitida desde la sociedad patriarcal que menosprecia a las personas que no se adaptan a estos modelos".

A partir de las ideas expresadas anteriormente, se entiende que existen *ideales del ser* que, en el caso de la mujer, se asocian a ideales estéticos, que no permiten desviaciones. Esto tiene repercusiones para la salud mental, puesto que las mujeres terminan sintiéndose insatisfechas con sus cuerpos, y enfocando su energía a todo tipo de medidas correctivas (por ejemplo: dietas restrictivas, cirugías) (Hernández, 2016).

El presente estudio

Los presentes resultados son parte de una investigación piloto, en donde se realizó una encuesta para explorar las actitudes hacia el cuerpo de la mujer en una muestra de mujeres chilenas y una de mujeres guatemaltecas. En dicha investigación, el primer objetivo abordaba las actitudes de discriminación hacia el cuerpo de la mujer en las relaciones cotidianas (familia y amigos) y en la relación con profesionales de la salud.

Respecto de la muestra de mujeres chilenas, los resultados señalaron que el 72,6% de las participantes mencionó haber recibido comentarios negativos hacia sus cuerpos de parte de familiares y/o amigos, mientras que el 31,8% señaló haber re-

cibido comentarios percibidos como molestos o inadecuados de parte un profesional de la salud (Gallardo, 2019).

El objetivo del presente artículo consiste en dar a conocer la segunda parte de la encuesta, la cual abordaba los atributos asociados al cuerpo de la mujer en dos tallas: gorda o flaca. La decisión en escoger estas palabras y no otras tales como sobrepeso y/o obesidad, se basa en que estas últimas aluden a conceptos biomédicos. Sin embargo, la palabra "gorda" viene de la mano de la construcción de un estereotipo social, asociado a atributos tales como indisciplina, inactividad, poca atracción, falta de autocontrol y, además, con problemas emocionales y psicológicos tales como baja autoestima, inseguridad y depresión (Robinson, Bacon & O'Reilly, 1993; Sobczak, 2014).

De este modo, se busca visibilizar la discriminación hacia el cuerpo de la mujer y el estigma internalizado que aquello implica. En base a lo referido en la literatura (ej. Energici, Acosta, Borquez y Huaiquimilla, 2017; Palmeira, Pinto-Gouveia, y Marina Cunha, 2016; Suárez, 2017), se espera que existan más atributos negativos hacia el cuerpo de la mujer "gorda" que respecto del cuerpo de la mujer "flaca".

Del mismo modo, se espera que, a partir de los resultados obtenidos, se logre construir categorías asociadas a los conceptos. Es decir, que las categorías surjan a partir de las respuestas, y no establecidas a priori desde la literatura. Dichas categorías servirán como insumo para construir futuros instrumentos para medir estereotipos asociados al cuerpo.

Método

Diseño

Para el diseño del presente estudio exploratorio se utilizó una metodología mixta cualitativa y cuantitativa, diseño no experimental, transversal. Es una investigación con un diseño cualitativo, en la medida que son las participantes quienes realizan atribuciones a las palabras señaladas. Posteriormente, se utilizó un diseño cuantitativo que incluyó análisis de frecuencia, análisis comparativo para evaluar las diferencias en los atributos negativos y positivos relacionados con el peso.

Instrumento

La encuesta diseñada es parte de un estudio piloto para estudiar los atributos asociados al cuerpo de la mujer. La primera parte de la encuesta consistió en preguntas para identificar comentarios dirigido al peso de las mujeres, tanto en espacios de familias y amistades, neutros y espacios de atención médica. La segunda parte del instrumento, consiste en solicitarles a las participantes que escribieran todas las emociones, ideas o imágenes asociadas a las palabras "gorda" y posteriormente todas las emociones, ideas o imágenes asociadas a la palabra "flaca".

Participantes

La muestra estuvo integrada por un total de 299 mujeres. Sus edades fluctuaron entre los 15 y 64 años, con una edad promedio de 37.17 años meses (D.S. = 9.202). El 85,9% de las mujeres que contestaron la encuesta fue de la Región Metropolitana, el 3% fue de la Región de Valparaíso, el 2% fue de la Región del Biobío, mientras que el resto se distribuyó entre otras regiones de Chile. El 2% (9) de la muestra fue contestada por mujeres chilenas viviendo en el extranjero.

Procedimiento

Se diseñó el instrumento utilizado en base a la literatura citada. Para esto, se conformó un comité de psicólogos/as expertos/as tanto en temáticas de género como en metodología de investigación.

Posteriormente, la encuesta fue compartida por redes sociales con el objetivo de poder llegar al máximo posible de usuarias. Dicha encuesta circuló una semana en las distintas redes, obteniendo el total final de participantes. De este modo, se realizó un muestreo por conveniencia y por bola de nieve.

Para acceder a las preguntas, todas las participantes debieron haber leído las características del estudio y haber firmado un consentimiento informado en línea. Solo una vez que las participantes marcaban haber leído y estar de acuerdo con las condiciones del estudio, se desplegaba el cuestionario.

Análisis de Datos

El análisis se basó en la operacionalización de dos preguntas abiertas para evaluar los atributos (conceptos, emociones e imágenes) asociados a la palabra "gorda" y "flaca". Para esto, se utilizó el software de análisis de datos ATLAS.ti, versión 9 para Microsoft.

Todas las palabras (atributos) mencionadas por las participantes hacia los conceptos "gorda" y "flaca" fueron codificadas en términos de atributos positivos, *atributos negativos* y *atributos neutros* por un comité experto. Luego se realizó un análisis de frecuencia para determinar el número de palabras perteneciente a cada categoría.

Considerando solo los atributos positivos y negativos asociados a las palabras "gorda" y "flaca", se realizó una comparación estadística por categorías mediante Chi-cuadrado. Todos los análisis cuantitativos se realizaron a través del SPSS 19.0°.

Posteriormente, los atributos negativos y positivos fueron operacionalizados por el comité de expertos en distintas categorías. La tabla 1 muestra las categorías consensuadas por el equipo y las respectivas definiciones utilizadas.

Tabla 1. Operacionalización de las categorías que surgen a partir de las referencias utilizadas por las participantes

Categoría	Definición
Adjetivos calificativos	Conceptos asociados a cualidades para describir el cuerpo de las personas.
Atributos psicológicos	Cualidad o característica psicológicas para describir a las personas.
Hábitos	Conceptos asociados a hábitos alimenticios, rutinas de ejercicios o ausencia de ellos.
Valoración social	Conceptos asociados a la aceptación y valoración social o, por el contrario, conceptos asociados al rechazo y discriminación.
Bienestar y salud mental	Conceptos asociados a salud mental y bienestar psicológico, o por el contrario, ausencia de salud mental o malestar psicológico.
Bienestar y salud física	Conceptos asociados a salud y bienestar físico, o por el contrario, ausencia de salud o malestar físico.
Ropa	Ideas asociadas a la facilidad o dificultad para acceder a ropa.

Finalmente, se utilizaron tablas de frecuencias para observar qué tipo de atributos son más frecuentes para cada uno de los conceptos.

Resultados

Análisis de Frecuencia de los atributos asociados a las palabras "gorda" y "flaca".

Tabla 2. Distribución de atributos positivos, negativos y neutros asociados a los conceptos de gorda y flaca

	Positivos	Negativos	Neutros	Total
gorda	27 (2,76%)	884 (90,4%)	66 (6,75%)	977 (49,36%)
flaca	765 (76,35%)	152 (15,17%)	85 (8,48%)	1002 (50,63%)
			Total	1979 (100%)

Análisis comparativos entre las categorías de atributos positivos y negativos asociados a los conceptos gorda y flaca

Para el análisis comparativo, solo se utilizaron los atributos positivos o negativos asociados a los conceptos de "gorda" o "flaca" (N=1.828). Mediante análisis a través de la prueba de Chi cuadrado, se observó que existe una diferencia estadísticamente significativa entre las distintas categorías $\chi^2(3, N = 1984) = 1021,2, p = 0,000$, observándose una mayor proporción de referencias asociadas a la categoría de atributos negativos hacia la palabra gorda.

Tabla 3. Ejemplo de las referencias utilizadas por las participantes

Categoría	gorda		flaca	
	Atributos Negativos	Atributos Positivos	Atributos Negativos	Atributos Positivos
Adjetivos calificativos	Fea, grasienta, guatona, vieja	Curvas	Fome, huesos o huesuda, palo	Regia, bonita, linda, bella
Atributos psicológicos	Descontrolada, descuidada, fracasada	Simpática, amiga, cariñosa	Frialdad, simple o simplona	Control, fuerza de voluntad
Hábitos	Sedentarismo, mala alimentación, excesos		Hambre o come poco	Preocupación, comida saludable, activa

De las encuestas contestadas, se obtuvo un total de 1.979 conceptos o referencias asociadas a las palabras "gorda" y "flaca".

Se observó que el concepto "gorda" recibió más atributos negativos (N=884) que positivos (N=27); mientras que la palabra "flaca" recibió más atributos positivos (N=765) que negativos (N=152) (Tabla 2).

Operacionalización de los atributos positivos y negativos hacia los conceptos gordos y flaca

En una segunda etapa se organizaron los 1.828 conceptos dentro de 7 categorías. Las categorías se propusieron en base a las respuestas que entregaron las participantes.

En la tabla 3 se presentan algunos de los ejemplos de los conceptos, palabras y/o emociones señalados por las participantes. Es importante mencionar que no todas las casillas contaron con referencias asociadas (por ejemplo: "Valoración social positiva hacia el concepto gorda").

Valoración social	Discriminación, insulto, menos oportunidades		Envidia	Deseable, éxito, ideal, aceptación
Bienestar y salud mental	Depresión, baja autoestima, tristeza	Feliz, risas	Anorexia, angustia, depresión, rabia	Alegre, bienestar, feliz o felicidad
Bienestar y salud física	Enfermedad, poco saludable, pesada		Desnutrición, enfermedad	Salud, saludable, ágil, liviana
Ropa	Ropa fea, apretada, no entra, nada			Ropa linda, ropa bonita, todo queda bien

Distribución de los atributos asociados a los conceptos de flaca y gorda en las categorías operacionalizadas

A continuación, se grafica cómo se distribuyeron los atributos negativos y positivos asociados a las siete categorías operacionalizadas asociadas a los conceptos de gorda y flaca. La tabla 4 muestra la cantidad de atributos realizados a la palabra "gorda" y "flaca" distribuidos en las 7 categorías descritas previamente.

Por otra parte, la figura 1 muestra cómo se distribuyeron los atributos positivos y negativos en las distintas categorías establecidas para la palabra "gorda", mientras que la figura 2 muestra lo mismo para el concepto "flaca".

Tabla 4. Distribución de los atributos negativos y positivos en las distintas categorías

	Atributos flaca		Atributos gorda	
	Negativos	Positivos	Negativos	Positivos
Adjetivos calificativos	24	168	131	2
Atributos psicológicos	6	12	50	10
Hábitos	35	46	124	0
Valoración social	12	237	115	3
Bienestar y salud mental	44	113	265	10
Bienestar y malestar físico	30	130	162	2
Ropa	1	59	37	0
Total	152	765	884	27

Atributos palabra "Gorda"

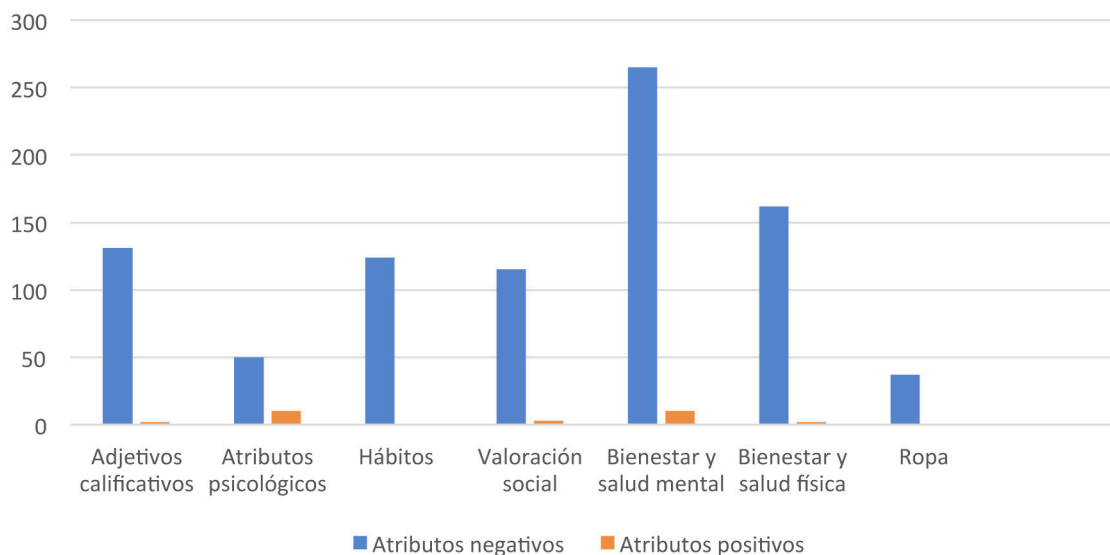


Figura 1. Distribución de las referencias asociadas al concepto gorda, en las categorías operacionalizadas

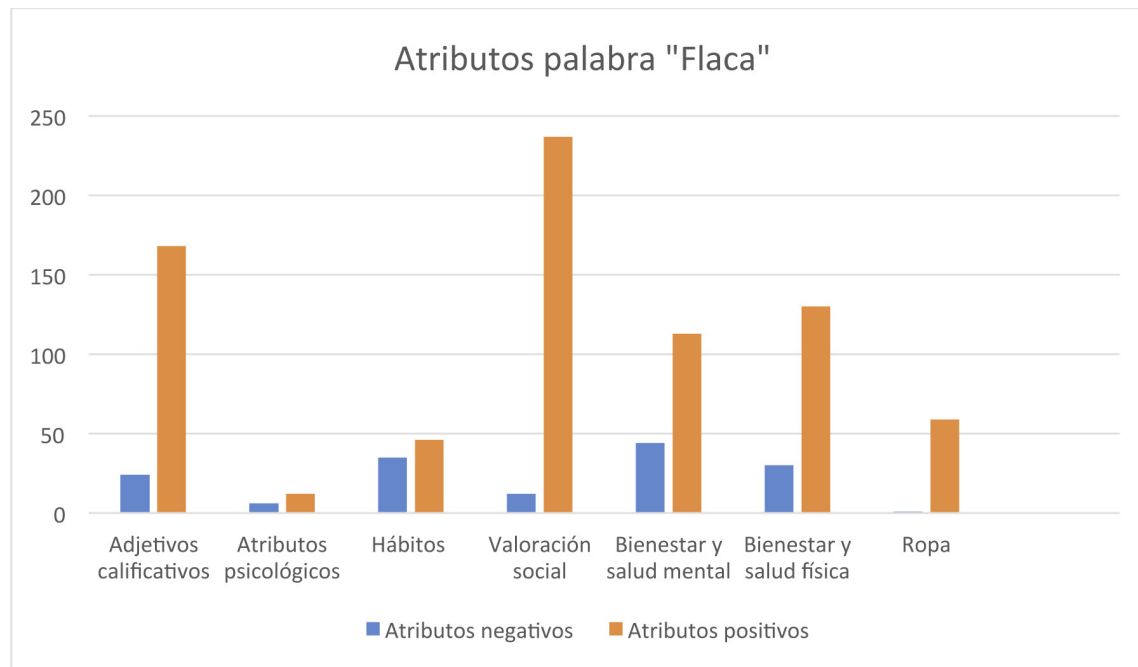


Figura 2. Distribución de las referencias asociadas al concepto flaca, en las categorías operacionalizadas

Discusión

El objetivo del presente estudio consistía en conocer los atributos asociados al cuerpo de la mujer a través de la polarización de dos tallas. Del mismo modo, identificar los atributos más comunes con el objetivo de construir categorías asociadas a los conceptos que surgieran desde las participantes, y no preestablecidas.

Esta metodología se basó, primeramente, en un análisis de frecuencia de los conceptos que emergieron desde las participantes, a partir de lo cual se realizó una construcción de categorías y una posterior comparación estadística, lo que tuvo varios resultados interesantes de discutir.

Como primer hallazgo, cabe mencionar que la polarización de las tallas también implicó una polarización de los atributos asociados al cuerpo de la mujer. En este caso, el concepto de "gorda" se asoció a atributos preferentemente negativos, mientras que el concepto de "flaca" se asoció a atributos preferentemente positivos. Coincidentemente, las referencias negativas asociadas al concepto "gorda" son similares a los descritos por Puhl y Brownell (2006).

Lo interesante de esta discusión, es que cuando se habla de sobrepeso u obesidad se puede comprender que las personas reaccionen a los distintos factores de riesgo para la salud asociados al peso excesivo (OPS, 2017). Sin embargo, los resultados muestran que la salud o el bienestar físico no son necesariamente los conceptos más sobresalientes relacionados con las palabras "gorda y flaca". Al contrario, para la palabra "gorda" la categoría con mayor mención alude a dificultades en la línea de *Bienestar y salud mental* (265 referencias). Por otra parte, *Bienestar y salud física* para la palabra "gorda" aparece en segundo lugar (162 referencias), pero muy cercano a la categoría que alude a *Valoración social* (115 referencias).

Por otra parte, la palabra "flaca", tampoco alude principalmente a los beneficios para la salud, sino que a la valoración social (237 referencias), seguido por adjetivos calificativos positivos (168 referencias).

En este sentido, es llamativo que la palabra "gorda" se asocie a conceptos relacionados con la discriminación y con el estigma que implica tener un cuerpo fuera de lo socialmente deseable, tales como "discriminación", "insulto", "menos oportunidades", "asco", "desagradable", mientras que la palabra flaca conlleva conceptos que aluden a la perpetuación del estereotipo de cuerpo y mujer, tal como "deseable, éxito, ideal, aceptación". Esto es coherente con la idea propuesta por Figueroa y Pacheco (2018, p. 52), quienes resaltan que el cuerpo de la mujer se sitúa como "objeto que cuidar para la performatividad", es decir, verse bien para la evaluación realizada desde la otredad.

Visto desde otro punto de vista, pesaría más la valoración social y la valoración del aspecto físico del cuerpo delgado, que el potencial beneficio que puede tener para el bienestar físico o mental.

Continuando en esta línea, es llamativo que la -pobre- salud mental ocupe el primer lugar en las categorías con mayor número de referencias negativas para "gorda" (27,21% del total de las referencias para "gorda"). Esto es coherente con la literatura que señala la gordura constituye uno de los principales "estigmas sociales", y que ello también tiene repercusión a nivel psicológico (Villaseñor, Ontiveros y Cárdenas, 2006).

Si bien el presente estudio no permite establecer relaciones de causalidad entre las distintas categorías (si las personas perciben que una mala salud mental se relaciona con el sobrepeso, o que ésta es causa de un estigma social asociado al peso), permite observar las atribuciones que se hacen en torno a las mujeres con sobrepeso en términos de bienestar emocional (por ejemplo: "ansiedad", "tristeza", "baja autoesti-

ma", "rabia" y "soledad"). Es por eso que a continuación, se discute la idea del estigma asociado al cuerpo gordo.

Tal como señala Energici y cols. (2017), es relevante reconocer que existe una estigmatización sobre el cuerpo gordo. Dicho estigma se reproduce en distintos ámbitos de la vida de las personas, incluyendo la familia, trabajo, escuela, e incluso en la atención médica (OAC, 2018) y son una fuente de estrés para quienes se identifican con el cuerpo gordo (Curll y Brown, 2020).

En esta línea, Magallares (2014) señala que la autoaceptación y el bienestar psicológico no se determinan necesariamente por el peso corporal de las personas, sino que por las consecuencias derivadas de las experiencias sociales de discriminación y exclusión. En este sentido, las personas tienden a internalizar los estereotipos negativos y culparse a sí mismas, lo que genera un impacto negativo en su bienestar emocional (Curll y Brown, 2020; OAC, 2018).

Es por esto que las autoras del presente artículo proponen que, dentro del estudio de las actitudes hacia la talla corporal de las mujeres, debería incorporarse con mayor fuerza la investigación respecto del "estigma internalizado" del cuerpo.

Específicamente, un estigma se refiere a una "condición, atributo, rasgo o comportamiento que hace que su portador genere una respuesta negativa y sea visto como «culturalmente inaceptable» o inferior" (Flores, Medina y Robles, 2011). De este modo, el estigma internalizado se refiere al estigma que siente cada persona por ser de un determinado grupo (Muñoz, Sanz y Pérez, 2011).

El estigma internalizado ha sido estudiado en el campo de las enfermedades mentales graves, señalando que quienes sufren de estas enfermedades, tienden a estar de acuerdo con los estereotipos que se les asignan (Muñoz et al., 2011). De este modo, el rechazo social también conlleva a una autoestima, autoeficacia y la consecuente pérdida de oportunidades (Wright, Gronfein, y Owens, 2000).

En cuanto al estigma social asociado al sobrepeso y obesidad, se ha señalado previamente que ha aumentado con el tiempo. Palmeira, Pinto-Gouveia y Cunha (2016) explican que dado a que sobrepeso es visible al ojo del otro, las personas quedarían expuestas a la constante evaluación de terceros. De este modo, las personas correrían el riesgo a vivenciar una constante devaluación, pensamientos y sentimientos negativos por tener sobrepeso, además del miedo a pertenecer al grupo estigmatizado (Palmeira, Cunha y Pinto-Gouveia, 2018).

Por otra parte, una característica importante de este tipo de estigma, es que es socialmente validado. El motivo es la falsa creencia que estigmatizar a las personas con obesidad las ayudaría a bajar de peso y, por lo tanto, a mejorar su salud. Sin embargo, la literatura señala que genera el efecto contrario (aumento de peso, desórdenes alimentarios, abandono de dietas y evitación de actividades físicas), desmejoran el bienestar físico y mental (Jackson, 2016).

Finalmente, tal como explica Garrido (2011), a diferencia del estigma estructural y social, el estigma internalizado aborda aspectos subjetivos y propios de la persona, tales como la esperanza, autoestima, empoderamiento, autoeficacia y una

baja calidad de vida. De este modo, estudiar el estigma internalizado en personas con sobrepeso, podría ser un aporte para profundizar en cómo afecta a la salud mental de las personas.

Lamentablemente, una de las limitaciones del estudio consiste en el poco conocimiento sobre las características psicosociales y corporales de las propias participantes (por ejemplo, la relación con su propio peso), por lo que no permite identificar quiénes presentan más referencias negativas frente al concepto de cuerpo gordo, o si existe una relación entre quienes han sido molestadas por su cuerpo y el número de conceptos negativos. Sin embargo, para la presente investigación se buscó conocer los estereotipos sociales asociados al cuerpo, más allá del propio peso. De este modo, se cree que sería relevante profundizar en cómo las personas vivencian su propio cuerpo a partir de los estereotipos internalizados.

Una segunda limitación del estudio, es que se reconoce que polarizar opiniones respecto de dos tallas implica obviar la amplia gama de pesos, diversidades de cuerpos y los rangos de lo saludable-no saludable. Esta decisión se basa en vincular los objetivos de la presente investigación a la creciente y alarmante polarización de las atribuciones hacia la imagen corporal, en que las personas muy delgadas son mejor valoradas, mientras que se acentúa el prejuicio hacia las personas con sobrepeso (Solbes y Enesco, 2009). En este sentido, el presente estudio es un paso para identificar estereotipos hacia el cuerpo de las mujeres, utilizando palabras comúnmente utilizadas y sin connotación de salud (por ejemplo: obesidad, desnutrición).

Por último, se reconoce como una limitación del presente estudio, el que solo aborda las atribuciones hacia el cuerpo desde el punto de vista de la mujer. Mas, es relevante destacar que la violencia hacia el cuerpo gordo se reproduce particularmente en las mujeres, siendo ellas más vulnerables a ser fuente de discriminación y violencia (Energici, Acosta, Huáquimilla y Borquez, 2016; Palmeira et al., 2016). No obstante, se propone abordar esta problemática considerando distintas variables tales como sexo, edad y nivel socioeconómico, entre otras.

Finalmente, los presentes resultados son relevantes ya que permiten poder construir a futuro un instrumento para medir estereotipos asociados al cuerpo con conceptos y categorías construidos a partir de las respuestas de las participantes, apoyados en la literatura. Del mismo modo, son relevantes en la medida en que son el puntapié inicial para continuar investigando acerca de la *gordofobia*, que refiere al odio, miedo o rechazo hacia las personas que tienen sobrepeso (Suárez, 2017) y su internalización en el campo de la salud mental en habla hispana.

Referencias

- Curll, S. y Brown, M. (2020) Weight stigma and psychological distress: A moderated mediation model of social identification and internalised bias. *Body Image*, 35, 207-217.
- Delgado, M., Sánchez, M. y Fernández, P. (2011). Atributos y estereotipos de género asociados al ciclo de la violencia contra la mujer. *Universitas Psychologica*, 11(3), 769-777.
- Energici, M., Acosta, E., Huaquimilla, M. y Borquez, F. (2016). Feminización de la gordura: estudio cualitativo en Santiago de Chile. *Revista de Psicología*, 25(2), 1-17.
- Energici, M., Acosta, E. y Borquez, F. y Huaquimilla, M. (2017). Gordura, Discriminación y Clasismo: un Estudio en Jóvenes de Santiago de Chile. *Psicología & Sociedade*, 29, 1-10.
- Figueroa, R. y Pacheco, L. (2018). El cuerpo como maniquí Una visión gestáltica de las intervenciones estéticas. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 44-60.
- Flores, S., Medina, R. y Robles, R. (2011). Estudio de traducción al español y evaluación psicométrica de una escala para medir el estigma internalizado en pacientes con trastornos mentales graves. *Salud Mental*, 34, 333-339.
- Fredrickson B. L., Roberts T. A., Noll S. M., Quinn D. M. y Twenge J. M. (1998). That swimsuit becomes you: sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *J. Pers. Soc. Psychol*, 75, 269-284.
- Fredrickson, B. L. y Harrison, K. (2005). Throwing like a girl: Self-objectification predicts adolescent girls' motor performance. *Journal of Sport and Social Issues*, 29, 79-101.
- Gapinski, K., Brownell, K., y LaFrance, M. (2003). Body objectification and "fat talk": Effects on emotion, motivation, and cognitive performance. *Sex Roles*, 48, 377-388.
- Gallardo, A.M. (2019). Cuestión de peso: Estudio explorario y comparativo de la actitud hacia el peso de las mujeres en relaciones cotidianas y profesionales de la salud en una muestra de mujeres chilenas. En A.Trimboli, E. Grande, S. Raggi, J.C. Fantin, P. Fridman, y G. Bertran (Eds.) *Abordajes inclusivos en salud mental. Clínica, comunidad y derechos*, (pp. 364-365). AASM.
- Garrido, M. (2011). La rehabilitación psicosocial en los trastornos mentales graves. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 7, 2-5.
- González, J., Núñez, J., Glez, S. y García, M. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9, 271-289.
- González, N.; Valdez, J. y Serrano, J. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia Ergo Sum*, 10(2), 172-176.
- Goñi, E., Fernández, A. y Infante, G. (2012) Autoconcepto personal: diferencias asociadas a la edad y al sexo. *Aula Abierta*, 40(1), 39-50.
- Hernández, Y. (2016). Impacto social del sobrepeso y obesidad en la mujer adulta. *Revista Psicomotricidad, Movimiento y Emoción (PsiMe)*, 2(1), 1-11.
- Jackson, S. (2016). Obesity, weight, stigma and discrimination. *Obesity and Eat Disorders*, 2(16), 1-3.
- Kirkpatrick, S. y Moody, D. (1978). Body Image Stereotypes: A developmental comparison. *The Journal of Genetic Psychology*, 132, 87-95.
- Mackie, M. (1973). Arriving at Truth by Definition: Case of Stereotype Inaccuracy. *Social Problems*, 20, 431-447.
- Magallares, A. (2014). Prejuicios, discriminación y calidad de vida en obesidad mórbida. En M.A. Rubio, M.D. Ballesteros-Pomar, Sánchez-Pernaute, & Torres-García (Ed), *Manual de obesidad mórbida* (pp. 79-84). Madrid: Panamericana
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios? *{PSOCIAL}*, 3(1), 39-52.
- Muñoz, M., Sanz, M. y Perez, E. (2011). Estado del conocimiento sobre el estigma internalizado desde el modelo socio-cognitivo-comportamental Pérez-Santos. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 7, 51-50.
- Naciones Unidas (2014). Los estereotipos de género y su utilización. Recuperado de <https://www.ohchr.org/SP/Issues/Women/WRGS/Pages/GenderStereotypes.aspx>
- Nutter, S., Ireland, A., Alberga, A., Brun, I., Lefebvre, D., Hayden, A. y Russell, S. (2019) Weight Bias in Educational Settings: a Systematic Review. *Current Obesity Reports*, 8, 185-200.
- OAC (2018). Comprensión del Estigma de la Obesidad. Rescatado desde <https://www.obesityaction.org/get-educated/public-resources/brochuresguides/comprehension-del-estigma-de-la-obesidad/>
- OPS (2017). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en américa latina y el caribe. Santiago de Chile
- Palmeira, L., Cunha, M. y Pinto-Gouveia, J. (2018). The weight of weight self-stigma in unhealthy eating behaviours: the mediator role of weight-related experiential avoidance. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(6). 785-796.
- Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J. y Cunha, M. (2016). The role of weight self-stigma on the quality of life of women with overweight and obesity: A multi-group comparison between binge eaters and non-binge eaters. *Appetite*, 105(1), 782-7895.
- Puhl, M. y Brownell, K. (2006). Social and Behavioral Confronting and Coping with Weight Stigma: An Investigation of Overweight and Obese Adults. *Social and Behavioral*, 14(10), 1802-1815.
- Robinson, B., Bacon, L. C., y O'Reilly, J. (1993). Fat phobia: Measuring, understanding, and changing anti-fat attitudes». *International Journal of Eating Disorders*, 14(4), 467-480.
- Roer-Strier, D. (2001). Reducing risk for children in changing cultural contexts: Recommendations for the intervention and training. *Child Abuse and Neglect*, 25, 231-248.
- Rosenberg, M., Schooler, M., Schoenbach, C. y Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Sanchez, D. T., y Kiefer, A. K. (2007). Body concerns in and out of the bedroom: Implications for sexual pleasure and problems. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 808-820.
- Simmonds, R. G. y Rosenberg, F. (1975). "Sex, Sex Roles, and Self-image". *Journal of Youth and Adolescence*, 4, 229-258.
- Sobczak, C. (2014) *Embody: Learning to Love Your Unique Body (and Quiet that Critical Voice!)*. CA: Gürze Book
- Solbes, I. y Enesco, I. (2009). Actitudes hacia la diversidad humana (color de piel y complejión física). Un estudio con niños españoles y latinoamericanos residentes en Madrid. *Diversidad Humana*, 7, 1-26.
- Suárez, C. (2017). Gordofobia: Un tránsito entre la enfermedad y la cosificación del cuerpo femenino. Trabajo de Grado. Universidad La Laguna.
- Villaseñor, S., Ontiveros, J. & Cárdenas, K. (2006). Salud men-

tal y obesidad. *Investigación en Salud. Investigación en salud*, 8(2), 86-90.

Washington, R. (2011). Childhood obesity: issues of weight bias. *Preventing Chronic Diseases*, 8(5), 4-94.

Wright, E. R., Gronfein, W. P. y Owens, T. J. (2000). Deinstitutionalization, social rejection, and the self-esteem of former mental patients. *Journal of Health and Social Behavior*, 41, 68-90.