

308923

UNIVERSIDAD PANAMERICANA 67

Facultad de Pedagogía

Des,

Incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México



**ANALISIS EDUCATIVO DEL ACTUAL CONCEPTO
DE MUJER COMO CAUSA DE ANOREXIA
NERVIOSA Y BULIMIA EN ADOLESCENTES**

Tesis profesional que presenta:

Nayeli Posadas Urtusuástegui

para obtener el título de:

Licenciado en Pedagogía

Director de tesis:

Lic. Ana Rosa Pallach Alvarez

México, D.F.

1998

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

260131



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A DIOS, que sin su amor nada de esto sería realidad.

A mi padre, que con su ejemplo de responsabilidad, honradez y tenacidad ha hecho que este paso en mi vida sea una realidad. A ti, por tus esfuerzos y sacrificios.

A mi madre, mujer en toda la extensión de la palabra; mi ejemplo a seguir; que con su amor maternal, sus guías y su apoyo incondicional ha hecho de mí una persona feliz y dichosa. A ti por estar cada vez que te necesito.

Gracias a los dos por haber formado a una familia a la cual le doy gracias a Dios por ser parte de ella y por habérmelos puesto como padres. **Los amo.**

A mis hermanos, Irene y Alejandro, que han sido desde mi bautizo personas indispensables en mi vida. A ustedes con todo mi amor .
Gracias por sus enseñanzas, consejos y momentos de plena felicidad.

A mis tíos, Ernesto y Pía, quienes sembraron en mí valores y experiencias desde mi infancia, los cuáles nunca olvidaré. Gracias por todo su amor y por esos momentos de plena felicidad: simplemente por ser como unos padres.

A Jorge con todo mi amor, por ser mi amigo y compañero, quien me ha seguido con su amor y apoyo en estos siete años de mi vida; a ti: por formar parte de mi existencia.

A la Gobi, por sus alegrías e interesantes platicas, por su influencia en luchar siempre por el bien de la mujer y por mantener eso en mi corazón.

A mis familias, Posadas y Urtusuástegui.

GRACIAS

a mis amigas del Moderno, amigas de la niñez y de la juventud, amigas de todo corazón, a Ceci, Claudia, Liliana y Julia ,

a mis primos Cecilia, Marcela, Ernesto y Adolfo, por siempre hacerme sentir como parte de su familia. Los quiero,

a Liliana y Javier por formar parte de mi familia y de mi felicidad,

a mis profesores, desde preescolar hasta universidad, por su formación,

a mis amigas de la Universidad por esos momentos juntas,

al baile, mi modo de expresión y superación constante,

a la Escuela Moderna Americana por sus bases y todo el cumulo de experiencias y aprendizajes

GRACIAS

a Lic. Ana Rosa Pallach Alvarez, por su tiempo y apoyo en esta investigación,
por ser una excelente asesora y profesora

a la Dra. Marveya Villalobos Pérez-Cortés por sus enseñanzas y tiempo
prestado para mejorar esta investigación

INDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I EDUCACIÓN : BASE DE LA FORMACIÓN HUMANA 7

I.1 PEDAGOGÍA : CIENCIA Y ARTE	7
I.2 CONCEPTO DE EDUCACIÓN	12
I.3 FINALIDADES DE LA EDUCACIÓN	18
I.4 CONCEPTO DE PERSONA	23
I.5 TIPOS DE EDUCACIÓN	25
I.6 NECESIDAD DE LA EDUCACIÓN EN LA COMUNICACIÓN	28

CAPITULO II MUJER, CONCIENTIZACIÓN DE SU VALOR REAL, NO IDEAL. 33

II. 1 CONCEPTO DE LA MUJER, UN PEQUEÑO VIAJE A TRAVÉS DEL TIEMPO	34
II. 2 SIGNIFICADO DEL SER MUJER	44
II. 3 CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER.	53
II.4 LA MUJER EN LA MODA O LA MODA EN LA MUJER	56

CAPÍTULO III ADOLESCENCIA : ETAPA FUNDAMENTAL DE ORIENTACIÓN Y FORMACIÓN 66

III. 1 ADOLESCENCIA, MOMENTO DE CAMBIOS, MOMENTO DE REFLEXIONES.	66
III. 2 ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA	74
III.3 CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA	76
III.3.1 NACIMIENTO DE LA INTIMIDAD	76
III.3.2 CAMBIOS FÍSICOS	78
III. 3. 3 CAMBIOS PSICOLÓGICOS	84
III.3.4 CARACTERÍSTICAS SOCIALES	86
III.3. 5 LA AFECTIVIDAD	87
III.3.6 ASPECTO MORAL	89
III.3.7 EDUCACIÓN DE LA FEMINIDAD	90

CAPÍTULO IV ANOREXIA NERVIOSA Y BULIMIA: ENFERMEDADES QUE AFECTAN A LA PERSONA HUMANA 92

IV.1 CONCEPTO DE ANOREXIA NERVIOSA Y BULIMIA	94
IV. 2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA ANORÉTICA O ANORÉXICA	102
IV. 3 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA BULÍMICA	108
IV. 4 AYUDAS PARA LOS CASOS DE ANOREXIA Y BULIMIA	115

CAPÍTULO V INVESTIGACIÓN SOBRE EL CONCEPTO ACTUAL QUE TIENEN LAS ADOLESCENTES SOBRE LA MUJER **118**

V.1 ANTECEDENTES PARA LA INVESTIGACIÓN	118
V.2 PILOTAJE	119
V.3 INVESTIGACIÓN	119
V.4 ANÁLISIS CUALITATIVO	160
V.5 ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA PREVENIR CASOS DE ANOREXIA NERVIOSA Y BULIMIA ENTRE LAS ADOLESCENTES	168

CONCLUSIONES GENERALES **182**

BIBLIOGRAFÍA **184**

HEMEROGRAFÍA **188**

ANEXOS **189**

MANUAL PARA LAS ADOLESCENTES

INTRODUCCIÓN

La idea de realizar esta investigación surge, precisamente de la vida diaria al observar a muchas adolescentes y jóvenes, que una gran mayoría, actúan y piensan como mujeres fuertemente influidas por los dictámenes de la moda y de los medios de comunicación. De ahí, la necesidad de revalorar el concepto de mujer, para que así algunas adolescentes comprendan que existen otros aspectos más importantes que el aspecto físico.

Hoy en día, la obsesión por no engordar también se ha convertido en una obsesión por mantenerse delgadas a como de lugar. Por ello, hasta las conductas alimentarias han cambiado. Cada día se observan más personas, y por lo general mujeres, ocupadas al 100% en mantener un cuerpo esbelto. Y muchas veces el comer poco es sinónimo de feminidad, y el sometimiento a controles muy estrictos a la hora de ingerir alimentos se observa como normal. Asimismo se ha fomentado el ejercicio físico diario, pero no por salud sino por vanidad quizás de conservar un cuerpo delgado. De la misma manera el concepto de una mujer bella ha sido substituido por el de una mujer pálida, demacrada y muy delgada. Lo anterior se puede comprobar al observar a las modelos que se presentan en las portadas de las revistas, anuncios de televisión, etc.

Todo esto puede llegar a afectar a las mujeres y en especial a las adolescentes. Y estas conductas se pueden convertir en normas de vida diaria de cualquier mujer y por ende se comienzan a vivir patologías muy graves como la anorexia nerviosa y la bulimia. Éstas se han convertido en las enfermedades de las adolescentes y jóvenes actuales, de las que

poco se conoce y consecuentemente no se les da la importancia que en la actualidad tienen.

Lo anterior quizás pueda ser entendido por las propias mujeres que se encuentran en esta situación. Es difícil ignorar lo que el medio les exige y con lo que las bombardea diariamente. Por ello la necesidad de dar una orientación al respecto, de educar en el verdadero concepto de mujer e infundir mayor seguridad en sí mismas como mujeres que son.

La educación es un proceso en donde se pretende el perfeccionamiento de la persona, y en este caso es necesario lograr ese mejoramiento por medio de la formación e información específica en la mujer, en las escuelas, que son las instituciones formales de educación, así como en la familia, el principal agente educador y en la comunidad que es en donde se desenvuelve la persona y en donde surge el problema que anteriormente se describió.

La mujer ha sido objeto de estudio de varios autores; en la mayoría de los acontecimientos siempre está presente. La presencia de la mujer y su figura ha sido cuestionada a través del tiempo. La mujer ha ganado mucho terreno en el campo laboral, en la política, en la economía, en la sociedad, en la familia, en la comunidad. Ha ganado derechos que antes se le negaban. Pero en esa lucha a muchas se les ha olvidado el verdadero concepto de mujer, y en general esto ha generado que a las generaciones actuales se les herede un concepto erróneo de lo que mujer significa. No se está diciendo que se vuelva a la sumisión, simplemente que se viva y se actúe como mujeres íntegras y auténticas.

Por ello el objetivo primordial de esta tesis es el de analizar el concepto actual de la mujer, si éste es diferente que en otras épocas, con el fin de establecer si éste es verdadero o no, si es necesario revalorarlo. Asimismo analizar y comprobar que este concepto que se tiene de la mujer es una de las causas de la anorexia nerviosa y la bulimia y tratar de prevenir casos de dichas enfermedades por medio de la formación, a las adolescentes, en el concepto correcto y en el significado real de ser mujer.

La metodología para la realización de la tesis comprendió primeramente la investigación de tipo documental y posteriormente la investigación de tipo experimental entre adolescentes por medio de un cuestionario y una prueba de anorexia nerviosa. Con ello se obtuvieron resultados valiosos y por lo tanto se elaboraron una serie de orientaciones a los profesores para educar a las adolescentes en el concepto de mujer e informarlas y hacerles conciencia sobre la anorexia nerviosa y bulimia. Asimismo se realizó un manual como apoyo o recurso para los profesores, quienes lo entregarán a sus alumnas; éste está dirigido a las adolescentes.

La tesis abarca cinco capítulos. En el primero se describe a la Pedagogía como ciencia de la educación, y ésta como un proceso de perfeccionamiento de la persona, en donde ambas son necesarias para dar una base sólida y fuerte a la persona para evitar caer en manipulaciones e influencias erróneas del medio.

El segundo capítulo trata de la mujer, se hace un pequeño análisis de la mujer a través del tiempo, se analiza el concepto actual de la mujer y las influencias de la moda que ésta recibe. Asimismo se exponen el significado real de la mujer, sus características, lo que en sí la mujer debe

de ser. Este capítulo trata de sensibilizar a los lectores sobre el problema actual de la mujer y despertar en cada mujer un sentimiento propio de valía y orgullo.

En el capítulo tercero se describen las características generales de la adolescencia y los cambios críticos que presentan. Asimismo se enumeran ciertas acciones para fomentar la feminidad en las adolescentes.

El capítulo cuarto se refiere a anorexia nerviosa y a la bulimia, explicándolas como enfermedades de la adolescencia. En éste se explican los conceptos de cada enfermedad y las características que presentan las mismas, explicando como la educación y la pedagogía pueden intervenir en el tratamiento de dichas enfermedades.

En el capítulo cinco se describe la investigación experimental, los resultados obtenidos y se exponen las serie de orientaciones pedagógicas, así como el manual.

Con esta investigación se pretende que se tome consciencia de la realidad en la que vivimos las mujeres y lo difícil que en ciertos momentos puede ser actuar sin importar lo que el medio diga, pero esto se puede lograr únicamente con el esfuerzo mismo de cada mujer y que entre nosotras nos ayudemos a salir adelante y sobretodo llevar esta educación desde la infancia y a toda aquella que lo necesite y se quiera ayudar.

CAPÍTULO I

EDUCACIÓN : BASE DE LA FORMACIÓN HUMANA

El presente capítulo tiene una finalidad, dar las bases sólidas y fuertes a la persona para no caer en manipulaciones. Asimismo para realizar un análisis educativo del actual concepto de mujer, es necesario retomar algunos conceptos, como: la educación, sus finalidades, tipos, la persona humana, la comunicación, etc.

Para iniciar una explicación de todo lo educativo es necesario con anterioridad definir lo que es la Pedagogía.

I.1 PEDAGOGÍA : Ciencia y Arte

¿ Qué se entiende hoy en día por Pedagogía ?. Actualmente la Pedagogía es la única ciencia que educa al hombre y cuyo objeto de estudio es la educación. Pero antiguamente la palabra pedagogía tenía otra significación. Etimológicamente pedagogía viene del griego *paidagogia*, que significa arte de educar a los niños. En su origen, *paidagogos* era el hombre esclavo que llevaba a los niños al maestro, quien era la persona que se encargaba de la enseñanza del niño. Aquí se puede notar que reducen a la pedagogía a la educación de niños y no toman en cuenta a toda la persona humana. Debe de quedar claro que el pedagogo no es sólo aquella persona que lleva al educando, sino que es aquel que aspira a formar al ser humano vivo, dotado de un fin en sí mismo¹, es decir a formar hombres y mujeres, sin importar la edad, y lograr

¹ ALTAREJOS, Francisco., Educación y Felicidad ., p. 17.

que éstos alcancen su fin en sí mismos, que sería la perfección que cada uno se plantea y con ella alcanzar la felicidad, que todo ser humano la busca por naturaleza.

Los primeros brotes de pensamientos pedagógicos aparecen en combinación con ideas religiosas, morales y políticas. Por ejemplo, los antiguos escritos de los Upanishads en la India, la Biblia, así como en las culturas griegas y romanas. Las obras de Aristóteles, La política y La Ética, son un claro ejemplo de pensamientos pedagógicos políticos y morales; así como las obras de Platón, La República y Las Leyes. Asimismo estas culturas ya se planteaban problemas educativos. Lo anterior se observa en la obra de Quintiliano, quien dedica toda una obra a la educación.

Durante los siglos XVI y XVII se expresaban pensamientos pedagógicos en las obras de algunos autores como Juan Luis Vives, El Tratado de la Enseñanza, y Comenio, Didáctica Magna, quienes dieron un cimiento muy fuerte para que en el siguiente siglo, con el movimiento de la Ilustración y el auge de las ciencias, se hiciera posible el planteamiento de la Pedagogía como ciencia. Fue Herbart quien, a principios del siglo XIX, planteó a la Pedagogía como una ciencia autónoma en su libro: Pedagogía General Derivada del Fin de la Educación, donde plantea que la Pedagogía pertenece a las ciencias de la Filosofía Práctica, entre la Ética, que señala los fines de la educación, y la Psicología, que estudia la estructura funcional del hombre. Herbart es quien establece los fundamentos de la Pedagogía sistemática para los siglos XIX y XX.

Hoy en día se define a la Pedagogía como la ciencia y el arte de la educación. Es ciencia porque encuentra en el fenómeno educativo

fundamentos sólidos para desarrollarse como una rama autónoma de las ciencias humanas, que tiene ante sí, como las otras ciencias, un campo de estudio e investigación específico y propio. Nadie estudia a la educación en su totalidad como lo hace la Pedagogía. El fenómeno educativo es estudiado o tratado por esta ciencia como: " un ideal que ha de ser alcanzado y perfeccionado, una problemática que debe de ser solucionada, un proceso que debe de ser orientado y llevado a cabo con eficacia y el resultado concreto y acumulativo de ese proceso".²

Asimismo, como ciencia, se encarga de la ontología de la educación, que es el ser de la educación, cuyo punto de partida es el hombre. Asimismo estudia el ser del educando, el ser del educador y el ser de la comunidad educativa. Como ciencia, la pedagogía trata de indagar el cómo se origina la educación y el cómo se educa al hombre, mediante el estudio, el análisis y explicaciones de la educación como hecho dentro de una realidad singular, e intenta comprenderla y realizar comparaciones.

Por otro lado, a la Pedagogía también se le considera un arte; debe de adecuarse a cada persona. Se fundamenta en la teleología (ciencia de los fines) y en la axiología (ciencia de los valores), es decir en el cómo se debe llevar a cabo la acción educativa y lo que persigue ésta en particular. " El arte de la educación va más allá de las experiencias educativas aisladas; formula normas y consejos basados en la consideración global, normas elaboradas teórica y prácticamente a las que puede atenerse el educador en la práctica educativa diaria."³ El arte del pedagogo consiste en adaptar todos los medios necesarios a una acción concreta y llevarla hasta donde sea posible (encaminar al

² MATTOS, Luiz., Compendio de Didáctica General, p. 18.

educando en la capacitación de la adquisición de valores) siempre hacia un estado de mejora.

La Pedagogía a su vez estudia, concibe y analiza a la educación desde tres aspectos: filosófico, científico y técnico. Desde el punto de vista filosófico, la pedagogía determina los valores éticos y sociales y el ideal que se debe de proponer la educación. Asimismo fija las normas de lo que debe de ser la educación. Desde el punto científico, la pedagogía, basándose en el método de investigación objetiva, estudia y analiza las condiciones reales, las limitaciones que el hombre y la sociedad imponen a la acción educativa y así procura determinar los parámetros y las posibilidades reales de la educación. Entonces tomando en cuenta al hombre, los medios, la finalidad y el entorno educativo, técnicamente la pedagogía se encarga de mejorar al docente en su calidad educativa, para llevar así el proceso educativo al objetivo propuesto. Se encarga de mejorar, perfeccionar planes de actuación docente y programas de acción administrativa para llevar con calidad la tarea educativa. Por ende establece el modo como se ha de realizar ésta.

Se puede decir que la Pedagogía requiere de la ayuda de otras ciencias como lo son la Antropología Filosófica, la Psicología, la Biología y la Sociología para conocer a su sujeto de estudio, que es el hombre y así poder educarlo.

La educación, como objeto de estudio de la Pedagogía, puede ser estudiada en forma general o en forma diferencial, es decir " la Pedagogía general es esencialmente analítica, porque estudia de un

³ HENZ, Hubert., Tratado de Pedagogía Sistemática, p. 19.

modo aislado los distintos fenómenos educativos o las distintas formalidades de la educación como elementos de ulteriores aplicaciones"⁴ . Aquí se estudian y analizan los elementos y las leyes o normas en común a todo tipo de educación. Por el contrario "la Pedagogía diferencial es sintética porque estudia, no los fenómenos pedagógicos aislados , sino su actuación conjunta en determinado tipo de sujetos o en determinada situación"⁵, es decir que parte de lo universal del conocimiento de la educación para aplicarlo a lo particular de una situación educativa.

Con todo lo anterior se puede afirmar que la Pedagogía es una ciencia normativa porque señala los fines de la educación y es por igual una ciencia descriptiva porque estudia e investiga los sistemas educativos en su realidad tanto individual como social.

Con todo lo anterior se puede citar la definición que de Pedagogía realiza Luiz Mattos: la pedagogía "es el conjunto de conocimientos sistemáticos relativos al fenómeno educativo" ⁶ . Con lo anterior se puede fundamentar que el objeto específico de estudio de esta ciencia es la educación. Al referirse que es un conjunto de conocimientos sistemáticos, esto alude a que la Pedagogía es una ciencia autónoma porque tiene su propio objeto de estudio. Así mismo es ciencia porque educa con base en leyes.

⁴ GARCÍA HOZ., Principios de Pedagogía Sistemática., p. 54.

⁵ idcm.

⁶ MATTOS, Luiz., Compendio de Didáctica General., p. 17

I.2 CONCEPTO DE EDUCACIÓN

Hablando definido y explicado la ciencia que estudia la educación, ahora será necesario definir y explicar lo que educación significa, así como los diferentes tipos de educación que existe y la finalidad de la misma.

" La educación en el concepto vulgar se ha concebido como el resultado de un proceso que termina en la posesión de determinadas formas de comportamiento social".⁷ Es decir, es una cualidad que se adquiere dentro de los usos o costumbres de la sociedad, y por la cual el hombre se adaptará a su medio. Lo anterior se podría ejemplificar al decir que un hombre educado es aquel que saluda, que habla correctamente o sabe comportarse adecuadamente. En este concepto vulgar de educación no se toma en cuenta si esta persona es interiormente malvado, solamente se toma en cuenta el resultado de esa influencia externa que se expresa por medio de comportamientos sociales adquiridos y pulimentados.

Lo que hace referencia a esa interioridad de la persona es la definición etimológica de educación.

Etimológicamente educación viene de la palabra *educare* que significa conducir, guiar u orientar. Por medio de esta definición, educación vendría a ser una intervención, o un modelo que dirige algo o a alguien.

También la versión de *educere*, alude a extraer, hacer salir o dar a luz. Esta nueva significación, que se le da a educación, se refiere a un desarrollo, que se trata de sacar algo del interior del sujeto, por lo que éste requiere de voluntad, de querer educarse, de ponerse en acto. Y por otro lado se puede inferir como un movimiento en el que se pretende pasar de un

⁷ GARCÍA HOZ, Victor., Principios de Pedagogía Sistemática, p. 16.

estado no educado a un estado educado. En este sentido se podría incluir la definición que de educación hace Herbart, quien concibe a la educación como una formación del hombre, en un desarrollo en todos sus aspectos, aludiendo a la parte moral del hombre y esta es: " la educación tiene por objeto formar el carácter en vista de la moralidad; es el arte de construir, de edificar y de dar las formas necesarias."⁸

Si se combinaran ambas definiciones de educación, se podría decir que la educación es un proceso que dirige y desarrolla. ¿ Pero qué es lo que se desarrolla y qué es lo que dirige? La educación siempre va a pretender una mejora en la persona. Por lo tanto trata de desarrollar al máximo las capacidades de cada persona y a quien dirige es al educando hacia el logro de su fin, hacia el perfeccionamiento.

La educación es un proceso que sólo le es característico al ser humano, porque presupone capacidades que son exclusivas del hombre, como lo son la inteligencia y la voluntad. Por medio de estas capacidades superiores el hombre aprende, se desarrolla y por lo tanto alcanza lo que todo hombre pretende en su vida que es la felicidad. Por medio de la inteligencia el hombre aprende y se desarrolla como persona, y por medio de la voluntad, el hombre es capaz de decidir que es lo que le conviene o no y utilizar esa libertad para autorealizarse. Por eso a la educación no se le puede concebir únicamente como la adquisición de hábitos ni de aprendizajes, porque con lo anterior se esperaría una respuesta a cierto estímulo y esto la reduce a lo que los animales realizan. Es decir, la educación, como proceso, requiere en un inicio de hábitos, pero no se queda en este nivel, sino que el hombre utiliza su inteligencia y su voluntad

⁸ FERMOSO, Paciano., Teoría de la Educación, Una Interpretación Antropológica, p. 154.

para llevar esos hábitos hacia un mejoramiento personal. Aquí depende de la persona misma, cosa que a nivel animal no sucede; la educación es un proceso de cambio, en donde se involucra a la persona en ello.

Por su parte, Victor García Hoz define a la educación como el "perfeccionamiento intencional de las facultades específicamente humanas." ⁹ Esta definición podría estar completa, pero ¿qué pasa con las personas que tienen alguna disfunción cerebral?, ¿son personas que no pueden educarse?

La definición de García Hoz no es completa al no tomar en cuenta que puede existir y existe en realidad educación a nivel de motricidad o sensitivamente y esto no es lo específicamente humano. Por lo que se podría aclarar que esta definición es incompleta. Quizás se podría pensar que esto se encuentra ya implícito dentro de las facultades superiores del hombre, pero existen personas como el niño con una deficiencia mental, por ejemplo, que no puede comenzar una educación por la inteligencia y la voluntad y que por lo mismo se inicia a nivel de motricidad o sensitivo y con ello se estimula la inteligencia y la voluntad, caso que no sucede en los animales, por ello la educación es específica del hombre y en esto no se puede refutar. La educación, es por tanto, un proceso que lleva a la persona a un estado de mejora, de acuerdo a sus potencialidades y limitaciones. Es un proceso de perfeccionamiento, de formación, que empuja o estimula las diversas dimensiones de la persona para adquirir nuevos modos de ser.

⁹. *ibidem.*, p. 25.

Con todo lo anterior surge una nueva interrogante, ¿ puede haber educación negativa?. Indudablemente que no, porque toda educación lleva implícito un cambio de mejora y una vinculación a los valores. Cuando una persona aprende mejores técnicas para robar o para realizar algo que no es positivo a la persona, entonces no está siendo educado sino enseñado.¹⁰

Es importante recalcar que la persona o el educando es el responsable de su educación; sólo el hombre se construye por sus propias acciones. Como el hombre es principio de operación, entonces se conduce libremente hacia su perfeccionamiento. Y como la educación es un proceso que se da paulatinamente, el educando se va ir formando como persona y al mismo tiempo se va a ir haciendo en la medida que se vaya conduciendo y lo vayan guiando, pero el éxito de este proceso dependerá en gran medida del educando mismo, que tenga voluntad, para llegar así a un estado de mejora. Por ende, el papel de educador en este proceso es sólo de coadyuvar, de guiar, de poner las condiciones necesarias y apoyar al educando a descubrirse y perfeccionarse. Asimismo el educador tiene que formar al educando para que actúe bien, y por ello la trascendencia del ejemplo de los docentes, para que el hombre vaya construyendo su propio estilo de vida y modo de ser, es decir para que obre según él mismo. La educación requiere de la presencia de alguien, que actúe como modelo, como guía, como emisor y como interventor, para que ayude al educando en ir construyendo su propio patrón, su propia personalidad.

¹⁰ vid infra, P. 30-31.

Con todo lo antes mencionado se puede afirmar que la educación tiene un sentido personal, porque es un proceso de personalización en donde se da el desarrollo consciente de uno mismo, de su yo. Pero ¿qué pasa con la parte social, si el hombre por naturaleza es un ser social? La educación por igual tiene un sentido social; sin este aspecto la persona no podría realizarse. Esto se debe a que no se tiene que perder de vista que la educación se da en un sistema social, está integrado a uno, y por medio de las relaciones que se dan en ese sistema social, por medio de la convivencia entre hombres se da un aprendizaje. Todas esas conductas, valores, etc., ayudan al educando a poder llegar a ese sentido de personalización; el hombre va tomando los valores, conductas, costumbres, etc. que le rodean y los va haciendo suyos y los va adaptando a su nuevo entorno, entonces por ello se dice que el hombre se personaliza.

Así la sociedad puede tener un influjo en la educación, pero ésta no debe de perder sus objetivos y su autonomía, no perder su identidad y no dejarse llevar por sistemas sociales cerrados y dogmáticos. Por igual la educación se puede considerar como un proceso que conlleva la conservación y la transmisión de valores culturales; no puede perder de vista que es importante transmitir todo el acervo cultural con el fin de que el educando se logre adaptar al medio en el cual se desarrolla. Así es como Edgar Faure* entiende a la "educación como el proceso cultural que busca la eclosión y el desarrollo de todas las virtualidades del ser y su sociedad."¹¹ Es decir que la finalidad de la educación es el nacimiento y el desarrollo

* Político francés, que ha hecho grandes aportaciones en el campo educativo. Una de ellas fue el de dirigir el grupo de trabajo de la Organización de las Naciones Unidas para Educación, la Ciencia y la Cultura en la realización del informe Aprender a Ser.

¹¹ SUAREZ Díaz, Reynaldo., La Educación, p. 16.

de todas las virtualidades del ser y su sociedad, es decir aprender a ser más hombres para dominar al mundo, para poder adaptarnos a él y trascender.

Así pues, " la educación, bien como proceso de ayuda, ya como perfección de cada persona, ha de tener como coordinada necesaria el marco de la realidad social de la que aquélla forma parte." ¹²

Entonces, " para algunos la educación es un proceso que termina con la madurez del individuo, es obra de la escuela y de la familia. Para otros, es un proceso permanente, obra de la sociedad, que dura tanto como nuestra existencia, como seres inacabados que somos. Hay quienes la consideren predominantemente como transmisión de conocimientos y valores. Para unos la educación debe centrarse en el individuo; para otros en la sociedad." ¹³ Lo que es cierto es que la educación si es un proceso que se da durante toda la vida; día a día el hombre se va perfeccionando y mejorando dado que la naturaleza del hombre es inacabada y abierta a más y mejor; y asimismo la educación es un proceso social, porque el hombre es un ser social por naturaleza y requiere de esas relaciones con otros hombres, ya que por medio de esa comunión el hombre se conoce más a sí mismo, se encuentra o se descubre más como hombre y como persona, y en esa experiencia de comunión el hombre se hace más hombre, se perfecciona y asimismo trasciende. La educación se da principalmente en la familia, en la escuela y en la comunidad y por ello no se puede desligar de la sociedad, pero sin decir que la educación es obra de la sociedad porque sólo es obra de la persona que lo experimenta.

¹² PALACIOS, Leopoldo., et al., Concepto de Persona., p. 34.

¹³ op. cit., p. 15 .

Se puede concluir con la frase de Whitehead, "*el educarse no es recibir sino hacerse*"¹⁴, es decir para educar y formar hombres de bien y responsables es necesario que el educador no de todo y que el educando reciba sin ningún esfuerzo de por medio; entonces no se educa, y se habla generalmente de un hombre sin responsabilidades, por ello hay que hacer que el educando esté activo en su proceso de enseñanza-aprendizaje y esté obligado a realizar un esfuerzo para que pueda llegar al fin y al medio que pretende.

Por lo tanto la educación es un proceso continuo, en donde se pretende ir a más y mejor, hacia un perfeccionamiento del individuo dentro de un contexto social y cultural. Un proceso de formación, el cual nunca termina.

Las finalidades de la educación se exponen a continuación.

1.3 FINALIDADES DE LA EDUCACIÓN

La educación es sin duda una actividad y toda actividad conlleva a una acción y a la terminación de la misma. Por ello es necesario conocer cual es el fin de toda acción educativa; al conocer el fin se hace más fácil escoger cuáles son las acciones más ideóneas para llegar a éste.

La educación requiere de un objetivo, una finalidad, que oriente su proceso y su acción. Como la educación es un proceso de ayuda, todo proceso tiene una intención y la intención de la educación es la perfección de la persona, entonces es al hombre al que le pertenece ese

¹⁴ idem.

fin. Como ya se ha dicho que la educación no se recibe sino que hace al hombre, el objetivo y lo que le da sentido a la educación es el de contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida, tanto la actual como la futura del educando, y por consiguiente a la mejora de la calidad de los procesos de desarrollo de la sociedad. Lo que influye en el hombre, influye en la sociedad, y al tener mejores hombres, éstos forman una mejor sociedad.

La educación es el proceso cuya finalidad es la de "realizar de forma concomitante las potencialidades del individuo y llevarlo a encontrarse con la realidad, para que en ella actúe conscientemente, con eficiencia y responsabilidad, con miras, en primer lugar, a la satisfacción de necesidades y aspiraciones personales y colectivas y, en segundo lugar, el desarrollo espiritual de la criatura humana" ¹⁵. En lo anterior, Nerici expone que la finalidad de la educación es la de formar y desarrollar al hombre tanto en su parte social como en su interioridad. Por otra parte, Hubert Henz piensa que la finalidad de la educación es la de forjar la personalidad del educando, es decir, lograr una persona autónoma que sea distinta en todos sus rasgos (intelectuales, temperamentales, conductuales, morales, etc.) a los demás. Pero otros autores como Francisco Altarejos expone que la felicidad, bien práctico que pertenece al hombre en cuanto a ser espiritual, es el fin final de la educación, " la aspiración a la felicidad es una aspiración a la plenitud del propio ser o autorealización, y nada más puede quietarla. La felicidad es el fin último del hombre y, por ello, el fin último de la educación." ¹⁶ Sabemos que todos los hombres anhelan y desean la felicidad, pero para alcanzar esa

¹⁵ NERICI, Imideo., Hacia una didáctica General Dinámica, p. 21.

¹⁶ ALTAREJOS, Francisco., Educación y Felicidad, p. 24.

felicidad o gozo se requiere del ejercicio de la voluntad y de la libertad; el hombre elige y decide libremente lo que desea y los medios para alcanzarlo, y con ello se autogobierna y llega a un gozo. Esa aspiración a la felicidad es una aspiración a la plenitud del propio ser, también llamada autorealización. Con todo lo anterior se puede concluir que el fin de la educación es hacer que el hombre alcance el bien, es decir que se desarrolle (alcance a formar virtudes) y alcance una actitud responsable de su libertad, por la cual gobierna su vida de acuerdo a las exigencias de su dignidad como persona, y en el momento que alcanza este autogobierno se perfecciona y trasciende y con ello alcanza su felicidad.

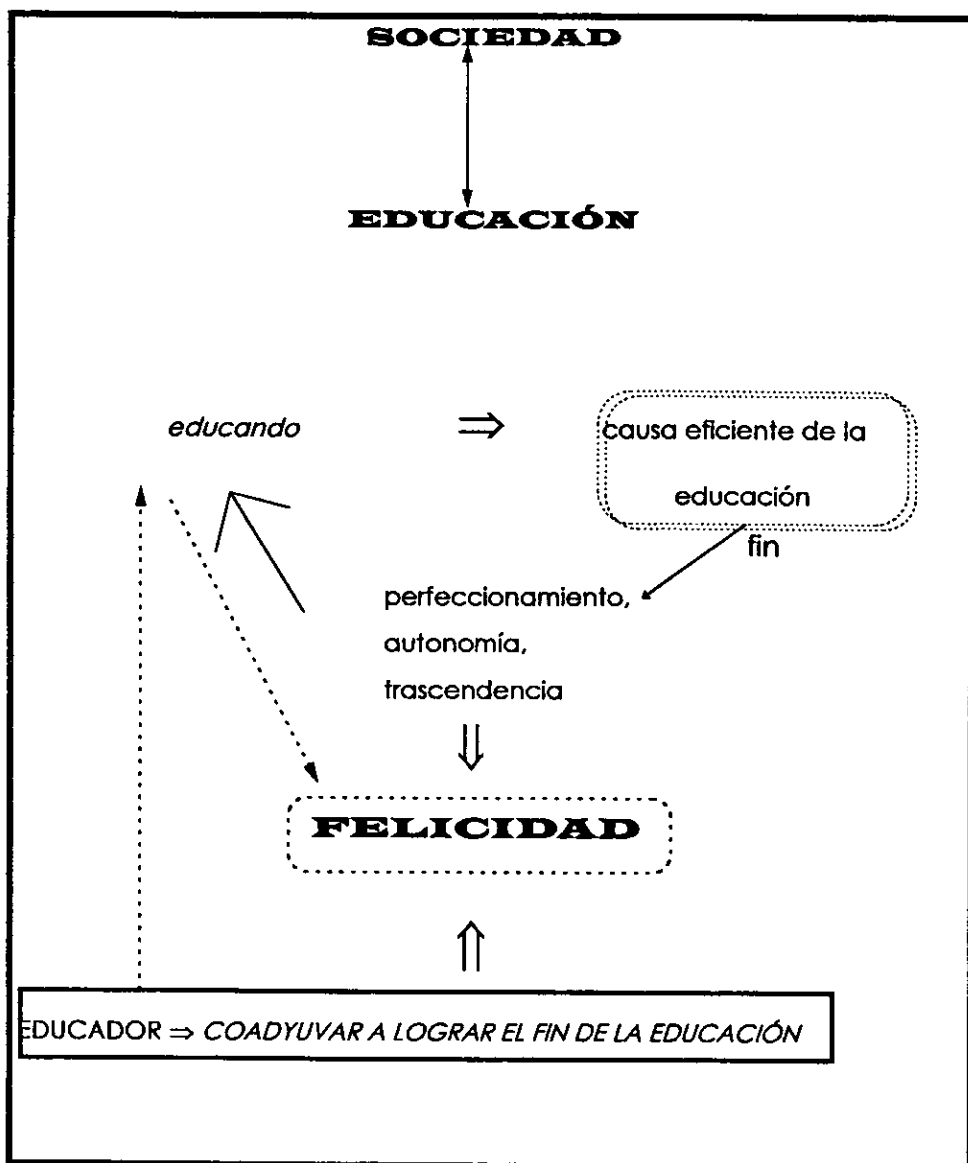
Por ello la importancia de que el educador realice su papel correctamente, es decir, el educador deberá tener en claro que el educando es la causa eficiente de la educación y por ello no pretenderá que la finalidad de la educación sea la que él decida, sino la del ser del educando. El educador deberá de formar al educando para que ponga en acto todo lo que trae consigo por naturaleza, para que conozca cuáles son sus posibilidades y sus limitaciones y con ello las descubra y las desarrolle al máximo. Por ello "el educador no puede pretender otra cosa que llevar al máximo grado de perfección la propia persona del educando, ya preformada cuando reciba su acción." ¹⁷ De aquí la importancia de que el educador conozca a sus educandos, para así elegir las actividades educativas más propicias y así alcanzar la finalidad de la educación. Si no se toman en cuenta las características naturales del hombre, ser conformado por una parte sensible, sentidos externos y sentidos internos, y una parte espiritual, inteligencia y voluntad, que tiene apetitos, que son el primer impulso del hombre hacia el bien, que es un ser

¹⁷ ibidem., p. 19.

trascendente, abierto, inacabado y perfectible, la acción educativa sería un fracaso.

Por ello el educador deberá de educar al educando a poner en acto sus virtudes para que actúe hacia el bien y con ello se perfeccione. Por esto se dice que la educación nunca lleva al mal, sino al bien del educando a un cambio positivo y nunca negativo.

A continuación se expondrá un cuadro donde se ejemplifica lo que es educación y con ello su finalidad. Asimismo se esquematiza que la educación se da en un ámbito social y en donde existe una influencia entre educación y sociedad. También se presentan los elementos de la educación, poniendo en claro que el educando es el agente principal de este proceso y que el educador es sólo un guía para ayudar a que se logre la finalidad del proceso y por ende del educando.



Ya se ha fundamentado acerca de la educación, pero para que se lleve todo eficientemente, y se logre lo que anteriormente se planteó, es necesario tener bien claro el concepto de persona.

I.4 CONCEPTO DE PERSONA

Es importante retomar el concepto de la persona; ésta es el sujeto de la Pedagogía y de la educación. Asimismo, la persona humana es un ser que está dotado de naturaleza superior, es decir de inteligencia y voluntad, de ahí que el hombre es la única persona que se le puede educar, por eso la Pedagogía es la única ciencia que educa al hombre.

Es fundamental tener una clara idea de lo que persona significa; toda educación tiene que manejar un concepto claro y real de la persona. Así como refiere Victor García Hoz, que el ámbito de la educación, en cualquier actividad debe centrarse en el proceso de personalización, en donde el hombre pondrá en acto sus potencialidades personales. Por ello, no se tomara en cuenta, específicamente el perfeccionamiento de la inteligencia, de la voluntad o de una capacidad técnica.,¹⁸ ; la educación no debe de pretender hacer sabios a los educandos, sino educandos sabios y buenos, por eso la educación pretende perfeccionar a la persona como tal, desarrollar sus potencialidades personales y llegar a ser uno mismo.

La persona se define como una sustancia individual de naturaleza racional, es decir que la persona es una unidad, que tiene un modo de ser propio que jamás puede ser considerado como parte de un todo, sino que es

¹⁸ cfr., PALACIOS E. Leopoldo, et al., El Concepto de Persona, p. 17.

diferente a los demás, que tiene una naturaleza racional, que lo diferencia de los animales; por medio de su inteligencia y su voluntad puede alcanzar los fines que se plantea y lograr lo que desea; porque asimismo la persona posee la capacidad para realizar valores. De aquí la importancia que en el ámbito educativo se debe de ver al educando como una persona, que tiene una personalidad distinta a la de los demás, que cada educando es distinto, pero así como pertenece a un grupo se le debe de ver como una persona individual en un grupo social, llámese a este escuela, familia o comunidad.

La persona es principio de acción, de interiorización y de exteriorización. Por medio de su exteriorización la persona trasciende; se da a conocer y conoce el mundo que le rodea, se abre a éste y se enriquece interiormente por medio de las interacciones. Asimismo, la persona en este movimiento tiene la capacidad de poder transformar a su mundo y así mismo es otra forma de trascenderlo. En su forma de interiorización, la persona guarda su intimidad, su autenticidad, que la hace ser lo que es. Por eso en la educación se pretende que el hombre logre desarrollar su propia autenticidad como ser humano y logre trascender, es decir que sea él mismo y logre su autorealización, que alcance la felicidad por medio de esos movimientos de la persona. Por ello en la educación se debe de tomar en cuenta que el educando es capaz de realizar lo que le sea posible, de acuerdo a sus posibilidades y sacar provecho de este principio de acción que tiene todo ser humano.

Con lo anterior se puede concluir que la persona, por medio de un proceso educativo realiza las anteriores direcciones o movimientos y alcanza la perfección.

I.5 TIPOS DE EDUCACIÓN

Ya habiendo definido lo que es persona, se considera fundamental definir ciertos tipos de educación, que son importantes para realizar un análisis del concepto actual de la mujer como causa de la anorexia en adolescentes. Y estos son:

- ⇒ Educación Personalizada
- ⇒ Educación Integral
- ⇒ Educación Formal

Estos tipos de educación se pueden dar de forma simultánea y precisamente esto se pretenderá en esta investigación.

A continuación se explicará cada una de ellas.

⇒ EDUCACIÓN PERSONALIZADA.- Esta pone principal atención a las características particulares de cada hombre, lo que se pretende es que el educando llegue a una realización personal. Por eso la educación personalizada se puede definir como " el proceso y el resultado del perfeccionamiento propio de cada persona."¹⁹ Lo que la diferencia a ésta de la educación en general, es que la educación pone énfasis o atención generalmente en el hombre. Los objetivos de la educación personalizada son:

- singularidad.- es la virtud que hace ser a cada persona lo que es diferente del resto. De aquí que en este tipo de educación se pretenda que el sujeto se haga consciente de sus limitaciones y posibilidades, que

¹⁹ SÁNCHEZ Cerezo, Sergio, et. al., Diccionario de las Ciencias de la Educación, p.497.

almente su intimidad, que realice trabajos independientes y forme su capacidad creativa.

- autonomía.- es la virtud por la cual el hombre es el principio de sus acciones, por la cual se gobierna a sí mismo utilizando su libertad. Conseguir que el hombre actúe libremente es el punto esencial de la educación personalizada.
- apertura.- La persona como ser social que es, necesita abrirse a los demás y al mundo en el que vive. Es decir, abrirse a su realidad para así poder conocerla. Esta apertura puede manifestarse en una apertura objetiva donde el sujeto tiene un dominio del mundo material, una apertura social, en donde hay colaboración con los demás hombres y apertura hacia la trascendencia que va a ser la aceptación o el rechazo de sí mismo. Asimismo el hombre puede tener una apertura con Dios, teniendo esta relación un fundamento religioso. En esta relación del hombre con Dios, se da una trascendencia hacia Él²⁰, y por ende el hombre logra su mayor felicidad; en esta relación se encuentra a sí mismo, por ello, esta relación es el objetivo más alto que persigue este tipo de educación.

Con lo anterior se puede concluir que toda educación lleva implícito una concepción personalizada; cada educando es distinto, que posee características propias que los diferencian del resto como persona. Por ende, para lograr el perfeccionamiento que toda educación busca, es necesario el conocimiento y el uso de los principios de la educación personalizada.

²⁰ cfr. GARCÍA Hoz, Víctor., Principios de Pedagogía Sistemática, p.34.

⇒ EDUCACIÓN INTEGRAL.- " La educación integral es aquella educación capaz de poner unidad en todos los posibles aspectos de la vida de un hombre."²¹ Es aquella educación que tiene por objetivo educar a la persona como una unidad y no referirse sólo a la educación de un aspecto, dimensión o sector de la persona. En este tipo de educación, la actividad educativa se basa en la concepción de persona humana como unidad de vida; se pretende desarrollar armónicamente al educando como una unidad que es, en lo sensitivo, espiritual, social, intelectual, etc. Por eso se afirma que es integral porque ve al educando como una persona en unidad y no sólo como un ser inteligible, que se le educa su inteligencia. Esta educación engloba todo lo que el hombre es.

⇒ EDUCACIÓN FORMAL.- Es la educación que se da o se imparte en un sistema educativo legalmente establecido, es decir, una educación promovida en una institución educativa. Se plantea por medio de objetivos definidos. En esta se da la educación escolar, es decir la educación que se da en las escuelas, las cuales deben de tener un criterio de lo que educación y persona realmente significan y llevarlas a la práctica en una realidad educativa. "La escuela consta de una extensa red de centros de enseñanza(conjunto de todas las escuelas de un pueblo, región o país) que se despliega en un sistema de escalones educativos, cada uno de los cuales se especializa en determinada fase de la vida y nivel de madurez y de capacidad de los alumnos."²²

²¹ PALACIOS, Leopoldo. *et al.*, Concepto de Persona, p. 69.

²² MATTOS A, Liuz., Compendio de Didáctica General, p. 22.

I.6 NECESIDAD DE LA EDUCACIÓN EN LA COMUNICACIÓN

Es necesario retomar que la educación tiene una relación con la sociedad y lo que pase en la educación afecta en la sociedad y viceversa. Por ello es importante recalcar que hoy en día vivimos en el siglo de las comunicaciones. El hombre de hoy ha combinado la comunicación escrita con las comunicaciones oral, visual y auditiva. Por igual los medios de comunicación tienen un impacto muy fuerte en las personas, y muchos de estos medios no realizan una labor educativa. Por esto es importante incluir lo que es la educación en la comunicación.

Etimológicamente comunicación viene de *comunicare*, que significa poner en común. Esto alude a dos personas. Pero realmente la comunicación es el proceso mediante el cual, de una forma dinámica, permanente e intencional, se busca influir en los demás, mediante actitudes, valores, costumbres, con el fin de obtener una apertura a cambio. Es decir, es un proceso que se da durante todo el tiempo, y como la comunicación se da en el hombre y el hombre es un ser único y va cambiando con el tiempo, entonces la comunicación debe de ser dinámica, que se entabla con el entendimiento y el habla y se influyen mutuamente. La comunicación como la educación son procesos que intentan hacer cambiar a la persona, son actos humanos, que se dan durante toda la vida (aludiendo a tiempo) por eso los hace ser permanentes y así como la educación implica intergralidad, la comunicación también, porque cuando uno se comunica no se desprende de su yo. Por lo que se podría concluir que toda educación implica una comunicación, pero no toda comunicación implica educación.

Así como la comunicación ha avanzado, parecería que el hombre se ha quedado pasivo ante ello. Por ello es importante que el pedagogo influya en esto, porque lo que nos interesa es que todo lo que se comunica lleve al perfeccionamiento del hombre. La comunicación se basa en ciertos medios como son las revistas, la radio, la televisión, etc. Y en realidad con lo que nos topamos es que estos medios no educan sino manipulan. Muchas veces el hombre acepta pasivamente las imágenes que recibe de éstos y lleva a aceptarlos como parte de su realidad. Esto sucede con las adolescentes, quienes se ven altamente influenciados por un cierto modelo de mujer.

"La tarea educativa ante el predominio de los medios de comunicación consiste en colaborar en la formación de seres críticos y creadores que, una vez recibida la imagen, conceptos o afirmación, sean capaces de purificarlos, restaurarlos y reconquistarlos para comprender su verdadero significado, partiendo del principio de correspondencia con la realidad."²³ Es importante formar adolescentes activos, críticos e inteligentes para que sean capaces de discernir las imágenes negativas que los medios de comunicación transmiten sobre el concepto de mujer. Para que aprecien y juzguen los mensajes que se presentan de la mujer y para la mujer y que distingan lo verdadero de lo erróneo. De aquí la importancia de la educación integral y personal, llevada dentro de un marco escolar o formal.

Para lo anterior, Reynaldo Suárez trata de llevar el modelo de comunicación al campo educativo, enfatizando en la educación de

²³ SUÁREZ D, Reynaldo., La Educación, p. 134.

ciertos aspectos como son: la percepción, intuición, creación y autoexpresión.²⁴ El proceso de comunicación parte de un emisor, que es el que transmite, que le da significado a aquello que se quiere transmitir. El receptor, es aquel que recibe el mensaje y le da significado y por lo tanto lo comprende. Es importante tomar en cuenta la etapa evolutiva del receptor, así como sus propiedades psíquicas, sociales y físicas. Otro elemento es el mensaje, que es lo que se está transmitiendo, es el contenido, y para adecuarlo al campo de la educación habría que incluir valores, actitudes, virtudes, ideas, habilidades, actitudes, etc. Posteriormente están los canales de comunicación que son el medio por el cual se van a transmitir los mensajes. También como componentes de la comunicación se encuentra el contexto social, que es el entorno en el cual se da la comunicación y en donde se encuentra el educando y por último los efectos de la comunicación, que serían los resultados o las consecuencias de esos actos comunicativos.

Con el fin de que se observen los pasos que anteriormente se proponen, se elaboró un esquema²⁵, el cual será utilizado posteriormente en la investigación.

Se pretende que estos pasos se lleven a cabo dentro de un proceso de enseñanza-aprendizaje. La enseñanza es la actividad que dirige el aprendizaje. El aprendizaje, por su parte, es un proceso operativo en donde el educando asimila, e interioriza los conocimientos, contenidos, ideas, etc. La atención y el esfuerzo del educando cumplen una labor muy importante en el aprendizaje. " La esencia del aprender no consiste, por lo tanto, en repetir mecánicamente textos de libros ni en escuchar con

²⁴ cfr. idem.

atención explicaciones verbales de un maestro. Consiste, eso sí, en la actividad mental intensiva a la que los alumnos se dedican en el manejo directo de los datos de la materia, procurando asimilar su contenido y sus significaciones, encuadrándolas dentro de esquemas mentales definidos."²⁶ Pero esto de acuerdo a la posibilidad de cada educando.

La enseñanza es "incentivar y orientar con técnicas apropiadas el proceso de aprendizaje de los alumnos"²⁷ , es guiar a los educandos hacia los hábitos de aprendizaje.

La enseñanza y el aprendizaje tiene que complementarse y tener un propósito en común. La enseñanza es llevada a cabo por el educador para que dirija el aprendizaje con actividades directoras para lograr que el educando logre asimilar y hacer suyo el contenido que se le expone.

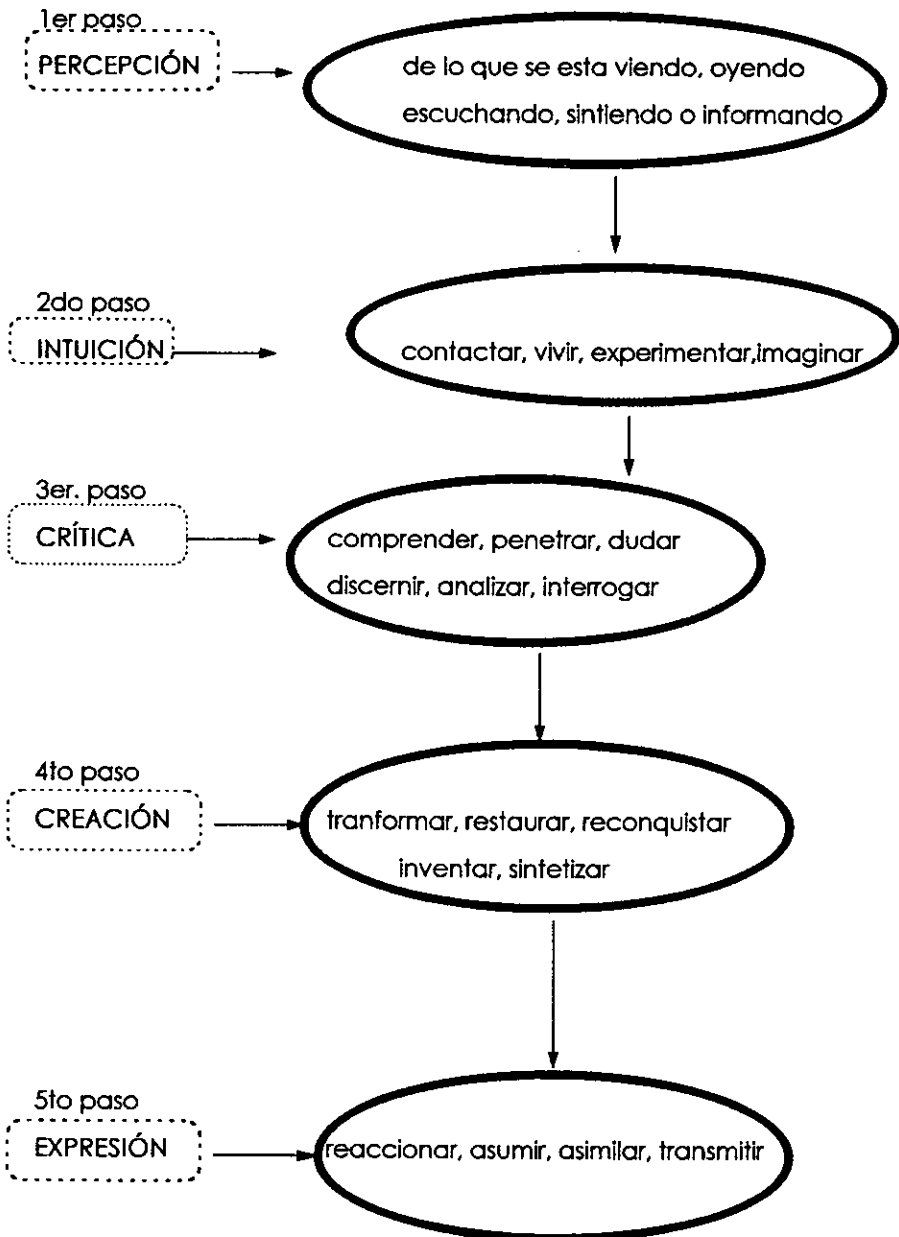
Todo lo expuesto anteriormente servirá como guía o base para realizar un análisis del concepto actual de la mujer. Dentro de esto, la pedagogía y la educación dan bases fuertes y sólidas a la persona para evitar manipulaciones o en influencias erróneas que se tienen actualmente sobre el concepto de mujer.

²⁵ vid infra., p. 32.

²⁶ MATTOS A, Luiz., Compendio de Didáctica General., p. 35.

²⁷ ibidem., p. 37.

ESQUEMA 2



CAPITULO II :

LA MUJER, SU VALOR Y SU FUNCIÓN EN EL MUNDO ACTUAL

El concepto de mujer que se tiene hoy en día podría parecer distinto al que se tenía en el pasado. ¿ Será que el concepto de mujer haya cambiado en nuestros días o es sólo una diferente percepción que se tiene de ella ?. Lo que si es cierto es que la mujer de hoy es distinta a la de años atrás. Por igual las funciones que desempeña son distintas. ¿ A qué se deberá la actual situación de la mujer? ¿Qué ha influido en ella para que se de un cambio en su modo de ser y de actuar ?.

Es importante prestar atención al concepto actual que se tiene en la sociedad de mujer; si la mujer es realmente auténtica. No se debe de olvidar que la ideología que impera en cualquier sociedad, ya sean valores morales, costumbres, comportamientos, mitos, etc., se originan principalmente en la familia. La familia es la unidad social que siempre permanece, que está ahí, es el núcleo de la sociedad, y es en donde la mujer cumple una función muy importante.

La mujer, ya sea niña, adolescente, joven, madre, trabajadora, etc., es quien debe de luchar por ella misma. En ella se debe de producir el cambio, para que su propia persona influya en la familia y por ende en la sociedad. Está en cada mujer que el concepto de ésta se valore y sea uno nada más el que impere en nuestra sociedad. ¿ Por donde empezar ?, en cada mujer, que debe de conocerse a sí misma. De aquí la importancia que tiene la educación en nuestra sociedad y especialmente en la mujer,

es ella la que tiene la posibilidad de transmitir sus dones, sus conocimientos, a toda la comunidad. Es ella la que puede hacer cambiar positivamente el modo de comprender y organizar una sociedad. Y de hacer que se alcance una plena conciencia de su dignidad. Lo anterior se debe a que si cada mujer se conociera a sí misma plenamente como mujer, sería ella quien actuara en ella y no la moda o cualquier otro medio quien impone modalidades a la misma, o simplemente la mujer no tomaría tanto en cuenta las presiones de los medios. Al respecto Carmen Balmaseda expone: " para que seamos lo que debemos ser, para que no atentemos contra nuestra esencialidad, para que alejemos lo más posible el riesgo de deshacernos y para que crezcamos, nos perfeccionemos- haciendo realidad día a día todo lo que comporta el que seamos nada menos que mujeres" ²⁸.

II. 1 CONCEPTO DE LA MUJER, UN PEQUEÑO VIAJE A TRAVÉS DEL TIEMPO

" Siempre hay una mujer en los momentos más decisivos de la historia" ²⁹ y ella siempre se ha encontrado en el corazón de la misma historia. La mujer fue creada junto con el hombre, Dios los creó a imagen y semejanza de Él; macho y hembra los creó. Por ello mujer y varón en cuanto a ser humano son iguales en dignidad y son iguales los derechos y deberes que tienen por naturaleza. Son compañeros por siempre, " por lo demás, ni la mujer sin el hombre, ni el hombre sin la mujer, en el Señor. Porque si la mujer procede del hombre, el hombre, a su vez, nace mediante la mujer. Y todo proviene de Dios." ³⁰

²⁸ BALMASEDA, Carmen., La Mujer Frente A Sí Misma, p. 45.

²⁹ SÁNCHEZ DE ALVA, Justo Luis., Jesucristo y La Mujer, p. 16.

³⁰ Bibilia de Jerusalem, Primera Epístola de Corintios 11:11.

En las sociedades primitivas las mujeres eran consideradas como las creadoras de la vida humana, eran las que proveían el alimento y eran a su vez las compañeras y las ayudantes del varón. Asimismo eran consideradas como símbolo de fertilidad, y por todo gozan de un gran prestigio y alabanza. Su labor era en ese tiempo muy valorado.

En las antiguas civilizaciones como Babilonia, Egipto, etc., las diosas-madres eran alabadas y se les rendía culto como deidades poderosísimas. Estas deidades respondían a varios nombres, pero cada una personificaba los mismos principios de creadoras de la vida o como la esperanza de la resurrección del hombre mismo. Estas diosas fueron adoptadas por los pueblos de Grecia y de Roma y se convirtieron en parte de su mitología.

Tanto en Egipto como en Babilonia las mujeres gozaban de un estatus muy alto en la sociedad, así como de total independencia. Esto se puede notar dentro del Código de Hammurabi, que es uno de los documentos más antiguos que pertenecieron a este rey, en donde el rey le otorgaba a su esposa libertad personal y financiera, es decir se usaba que cuando una mujer se casaba, debía de tener cierta dote, cierta cantidad de dinero, pero ese dote seguía siendo de la mujer y no del esposo. Así es que si existía un divorcio, la mujer tomaba su dote y dejaba al esposo, y a ella se le otorgaba el cuidado de los hijos. Asimismo las mujeres podían ser jueces, dignatarios, podían dar testimonio de algo y escribas. Aquí se puede observar que su papel dentro de la sociedad era muy importante, y que era una mujer activa, participativa, que daba mucho a la sociedad. Así mismo en Egipto, el estatus de la mujer era muy alto o quizás más alto que el de los varones; la mujer gozaba de varias propiedades, se desempeñaba en los sectores de la economía de la sociedad, tomaba

parte de la vida pública.³¹ En Egipto la sociedad estaba conformada tanto por hombres como por mujeres. La mujer aportaba mucho a su pueblo, y esto se observa en que Egipto fue gobernado varias veces por reinas, que hicieron que Egipto creciera como una cultura poderosa.

Sin embargo esto no fue heredado por Grecia y Roma, pueblos en donde la mujer era considerada como una esclava del hogar, su única función era la de procrear hijos, y mejor aún, varones. Las mujeres eran recluidas en sus casas, gozaban de pocos derechos y nada de educación. La mujer era tomada en cuenta como una menor de edad; era excluida de la ciudad gobernada por varones. Los varones las consideraban como un bien o un objeto que estaba ahí. Sin embargo ellos gozaban de la compañía de cortesanas educadas e inteligentes con quienes mantenían una relación extramarital. Con lo anterior se puede concluir que la mujer era considerada como un objeto, ya sea de placer (las cortesanas) o de utilidad (las que procrean hijos).

En Esparta, pueblo militar, esto era totalmente distinto, las mujeres gozaban de los mismos privilegios que el varón, ambos participaban en los eventos públicos y deportivos. Aquí las mujeres participaban en la vida política y enriquecían ideas, daban consejos, etc.

En Roma, la mujer era considerada como una cosa que tenía que tener algún propietario; se subordinaba al poder primero de su padre, luego hermanos y por último del esposo. Ante los ojos de la ley, la mujer era considerada como una persona no muy capaz intelectualmente, pero socialmente las mujeres como matronas, tenían un estatus muy alto.

³¹ cfr., " Status of Women, Historical Perspective on the Status of Women", in The New Encyclopaedia

Sin embargo en la época del Cristianismo, es Cristo quien por medio de sus mensajes da una liberación de la mujer en su más profundo ser. Jesús siempre tuvo trato con las mujeres, era un trato delicado que contrastaba con la costumbre de esa época. Los varones no hablaban mucho con las mujeres por ello el asombro de los judíos cuando Cristo habla con una mujer samaritana en el pozo.³² Cristo reveló a las mujeres cualidades que de ellas son naturales y diversos aspectos de la vida femenina, que Él reclama como son la generosidad, la entrega, el dar amor y perdón. Volviendo al ejemplo de la Mujer Samaritana, ella es quien después de su encuentro con Jesús lleva su palabra, y se dio cuenta que lo que ella buscaba era el amor verdadero de Dios. Aquí se puede interpretar que una de las misiones de la mujer es llevar la palabra de Dios en todas las épocas. De aquí la labor tan importante de la mujer en la sociedad y en la Iglesia; al ser ella, quien con su delicada ternura, enseñará el amor de Dios, ese amor que lleva dentro de su naturaleza. Asimismo la mujer es una persona que ama mucho, y esto nos lo enseña Jesús con el ejemplo de la Mujer Pecadora, quien le lava los pies con sus llantos, enseña la importancia de saber amar y perdonar. Llevar ese amor y la importancia de saber perdonar es una labor que actualmente la mujer debe de tomar conciencia de ello; todos por ser humanos somos imperfectos y pecadores como esta mujer.

“ En las enseñanzas de Jesús, así como en su modo de comportarse, no se encuentra nada que refleje la habitual discriminación de la mujer, propia del tiempo. Este modo de hablar sobre las mujeres y a las mujeres, y el

Britannica, Encyclopaedia Britannica, Inc., U.S.A., 1980., p. 909.

³² cfr., Ioh 4, 4-42.

modo de tratarlas, constituye una clara novedad respecto a las costumbres dominantes entonces."³³

Con Cristo, por medio de sus parábolas y sus actuaciones con la mujer, se puede comprender y aprender sobre ella, ya que Cristo ha sido el mejor educador de todos los tiempos. Cristo nunca definió a la mujer, sin embargo no son vanas o simples casualidades los mensajes tan poderosos que ofrece Jesús en el caso por ejemplo de la Mujer del pozo, la Mujer arrepentida o la Mujer adúltera, porque no se duda que en esa época, como en esta, muchas veces el simple hecho de que la mujer pecara, la hacía más pecadora a los ojos de la sociedad y fue Jesús quien en ambos casos las redimió y las defendió, aún cuando los fariseos pensaban que el único camino era el de la condenación. Así mismo las mujeres juegan un papel muy importante en la vida de Jesús, como María , su madre, y Marta y María, las hermanas de Lázaro, entre otras, quienes le seguían, atendían y servían a Jesús. Y son mujeres las primeras en recibir la noticia de su resurrección.

Quizás para muchos la Biblia haga referencia a una sumisión con respecto de la mujer, pero esta sumisión es diferente a la que se conoce actualmente, no con todas las connotaciones negativas de hoy, sino como una sumisión a Cristo, a su amor, a su Iglesia.³⁴

Con la llegada del Cristianismo en la Edad Media se da un avance; las mujeres podían gobernar, se dedicaban al comercio, eran sujetas a derechos civiles y políticos. Era una mujer activa tanto en el hogar donde era la fuerza laboral y productiva y ayudaba y vigilaba las cuentas del

³³ SÁNCHEZ DE ALVA, Justo Luis., *op. cit.*, p. 15.

marido. Asimismo cuidaba de la alimentación y por igual vigilaba y atendía a los aprendices. La mujer tenía una labor muy grande y tanto jóvenes como adultas eran consideradas como sujetos esenciales para el desarrollo de la sociedad.

Poco a poco se van creando una serie de ideas sobre la mujer, en un ámbito de la moralidad y de reglas sociales, que hacen que se aleje de las actividades que en la Edad Media realizaba. Entonces se le sujeta y limita únicamente al hogar.

Durante el Renacimiento y la Ilustración, con el descubrimiento de la imprenta y del papel, se dio un auge al estudio, y la mujer tuvo un papel muy importante; se le exige a aprender a leer en latín y en griego, así como hablarlo. Pero por otro lado se les aconsejaba que guardaran su conocimientos en secreto porque se les podía considerar como no muy femeninas. Durante el Renacimiento existieron mujeres muy brillantes especialmente en Italia y en Francia. Muchas mujeres eran profesoras que impartían clases en algunas universidades españolas e italianas.³⁵

Durante la Revolución Francesa, en 1789, no dejaron a la mujer fuera; se buscaba y demandaba por igualada, libertad y fraternidad, principios que no excluía a ningún hombre, ni sexo. Se cree que en 1790 el filósofo francés Condorcet fue el primero quien escribió específicamente y abiertamente sobre la mujer como miembro de la sociedad, en su escrito de "*The Admission of Women to Full Citizenship*".³⁶

³⁴ cfr. Epístola a los Efesios 5: 21-33.

³⁵ cfr., "Status of Women, Historical Perspective on the Status of Women", in The New Encyclopaedia Britannica, Encyclopaedia Britannica, Inc., U.S.A., 1980., p. 910.

³⁶ cfr., idem.

El siglo XIX, fue un siglo de cambios en lo que respecta a la posición de la mujer. La Revolución Industrial causó un impacto en la vida de las mujeres; dicha revolución generó un rompimiento de la unidad familiar; muchos padres, madres e incluso hasta niños dejaban sus hogares para irse a trabajar a fábricas. Por otro lado, en las clases burguesas, la principal función de las mujeres era la de ser un adorno a la sociedad y un símbolo de estatus social para sus maridos. Una de las virtudes más importantes era la castidad.

Con la expansión del capitalismo, muchos hombres se preparaban más y viajaban a otros países con la idea de realizar grandes negocios, por lo que retrasaban el tiempo para casarse. Por la anterior, la posición de la mujer se empezó a cuestionar. ³⁷ Así fue que en 1848 se creara en Inglaterra la primera universidad para mujeres: Queen's College. Muchas mujeres se dedicaban al servicio social.

En el siglo XX, en 1946 se crea en Estados Unidos una comisión que luchaba por los derechos políticos de la mujer en todos los países. En 1893 Nueva Zelanda fue el primer país que permitió a la mujer el derecho al voto, seguido de Finlandia en 1906, Noruega 1913 y Dinamarca en 1915. Después de la Primera Guerra Mundial muchos países permitieron el voto a la mujer, entre ellos Estados Unidos en 1920. En el lapso entre la Primera y la Segunda Guerra Mundial muchos países, como España y Brazil aceptaron por igual. Después de la Segunda Guerra Mundial las mujeres tenían derecho a votar en la mayoría de los países.

³⁷ cfr., idem.

Durante la Segunda Guerra Mundial la mujer se dedicó a impulsar la industria, ya que se requería de su mano de obra para la realización y fabricación de aviones o materiales que se utilizaban en la guerra.

Poco a poco se le fueron abriendo las puertas a la mujer. Ésta se preparaba y estudiaba una carrera profesional en las universidades. Aunque algunas de ellas se dedicaban al hogar. Pero muchas se fueron desarrollando en las empresas, siendo madres, esposas y empresarias o secretarías. Esto se comenzó a dar primeramente en los países como Inglaterra, Estados Unidos, Alemania, entre otros.

En nuestro país, en la época de las abuelas de hoy, la labor de la mujer se consideraba en el hogar, se ocupaba de su familia, de sacar adelante a sus miembros. No participaba activamente en la sociedad. Esto también surge cuando aparecen las revistas dirigidas a la mujer, donde se les hacía ver, y en general toda la sociedad tenía la idea, que la feminidad se expresaba mediante la realización de actividades hacia el hogar o hacia el esposo o padre. Estas revistas surgen en los años setenta aproximadamente, y se publican por ejemplo Casa, Mujer, Ser Mujer, El Mejor Bordado, revistas que promovían que la mujer fuera muy creativa y desarrollara esa creatividad en su hogar. Y era en ese lugar donde la mujer se tenía que desarrollar y demostrar sus habilidades, por ejemplo tejiendo carpetas, preparando cocina internacional, cosiendo ropa a los niños, etc.

En realidad la mujer puede hacer esas cosas pero no se debe limitar únicamente a eso, porque la mujer tiene que abrirse a más y tiene toda la capacidad para poder realizarse y desarrollarse en su familia y fuera de ella. Pero todo lo anterior se debe a que la mujer ha tenido varios cambios

debido a las exigencias que de ella la sociedad reclama. Por ejemplo, en la actualidad, las revistas como Vanidades, Vogue, Tu, etc., manejan un concepto de feminidad, en el cual se suman las características del pasado(delicada, tierna, sumisa, etc) con las de ser una persona exitosa en lo laboral y profesional, así como de ser una mujer perspicaz para así conquistar a un varón. Asimismo se maneja un concepto de mujer bella relacionado con delgadez.

Actualmente, se le exige a la mujer que sea preparada, bella, " *sexy* " o sensual y que se vista de acuerdo a las reglas que la moda dicta.

Los mensajes publicitarios orientan a que el lugar de la mujer está en el hogar, pero al mismo tiempo se le señala que requiere de trabajar fuera de ésta. Pero como actualmente se vive en una sociedad de consumo, estas publicidades son para que la mujer al trabajar gane dinero para poder invertirlo en su arreglo personal o en su casa. Asimismo la mujer de hoy es manejada como un objeto de mercancía, sobretodo lo que se relaciona a su cuerpo, basta con observar en las calles los anuncios, en las portadas de revistas, etc., en donde venden el cuerpo de la mujer. El cuerpo como objeto de mercancía se vuelve universal; actualmente invade dominios que antes eran sagrados y protegidos. El cuerpo tal como lo ven las revistas pornográficas, por ejemplo, es un objeto moldeable que se usa y se deshecha por otro. Se convierte en una mercancía codiciable por el alto valor de cambio. Existe en todo esto una desintegración de la moralidad, utiliza una parte de la persona como un producto que se vende y se compra: su cuerpo que se promueve por medio de las ventas y su belleza (natural) estimula necesidades estéticas sensuales que al desarrollarse

necesariamente son incompatibles con un cuerpo que sirve como instrumento de trabajo enajenado.³⁸

Con todo lo anterior se puede notar que hoy en día existe una gran paradoja, porque por un lado se le exige a la mujer que se prepare, que sea exitosa, dentro y fuera del hogar, que sea un elemento esencial en la formación de valores, pero por otro lado se le maneja como un objeto de placer y de consumo. ¿Dónde queda lo moral?. De aquí la importancia de que toda mujer se conozca a sí misma y que luche (como una de sus principales labores) por ella misma, por las mujeres.

De esta manera se puede concluir que por años, desde las antiguas civilizaciones la palabra mujer se asocia a esposa o madre de familia. ¿Por qué excluyen a las adolescentes, jóvenes, que son también mujeres?, y es necesario que también a ellas, e incluso desde la infancia, se les eduque el verdadero concepto de mujer y de feminidad. Así " sería extraordinario que identificáramos a la mujer del siglo XXI como llena de vida, inmersa plenamente en la realidad, activa, con sus objetivos claros, identificada plenamente con su esencia, presente en la historia, comunicando vida a todo lo que toca: al hogar, al matrimonio, a la familia, a la política, a la educación, a la moda, a la empresa" ³⁹, evitando así que caigan en manipulación de los medios de comunicación y retomando los principios verdaderos y reales de lo que es mujer.

³⁸ cfr., GARCÍA C. Carola., Revistas Femeninas: La Mujer Como Objeto de Consumo., p. 95.

³⁹ E.D.A.C., Mujer Integral., p. 33.

II. 2 SIGNIFICADO DE SER MUJER

La mujer es un ser humano, integrada de cuerpo y espíritu, que como ser humano se caracteriza por ser una persona libre e inteligente, dotada de una personalidad individual. Y que por ello trasciende y se da a conocer por lo que es, por medio de sus actos y sus conductas. Es decir, es un ser racional, original, libre, responsable, único e irrepetible.

Mujer y varón son distintos. Desde la creación, la mujer fue dotada de varios dones y características que la diferencian del varón. Primeramente existe entre ellos una distinción de sexos. Anatómica y fisiológicamente, desde el comienzo de la vida se diferencian. La mujer tiene rasgos biológicos desde su concepción que vienen a darle las características de su psicología femenina.

La mujer de hoy y de siempre se ha visto como "femenina" ,que tiene una belleza espiritual, actitud natural desde su creación, que también enmarca su especial talento para realizarse en diferentes ámbitos como lo son el familiar, social y cultural. Por ello, lo femenino es lo propio de la mujer y se puede definir como todo el conjunto de rasgos físicos, aptitudes y facultades propias de su sexo. Por eso mismo su cuerpo y toda su personalidad la hacen ser femenina.

Toda mujer " tiene derecho, sobre todo, a ser ella misma, al cultivo y dignificación de su feminidad, a la integridad de su ser femenino, completo y armonioso; tiene derecho a que no se le imponga un mimetismo que forzosamente le dejará en situación de inferioridad, pues no puede competir con el varón en aquello para lo cual no ha nacido, ni puede

sobrepasar impunemente los límites que la naturaleza le ha fijado." ⁴⁰ Hoy en día la mujer trata de compararse con el varón y esto es erróneo; ambos, como se afirmó, son distintos, cada uno tiene lo que le es característico y cada uno se desempeña de forma distinta. Querer ser como el varón, es ir en contra de la propia naturaleza de la mujer. En esa lucha de igualdad, que se ha dado durante varios años, se olvida ser a cada quien lo que es. Nada lleva con tanta seguridad a la desigualdad que la identidad. Cada persona, cada mujer debe de ser ella misma y no tratar de luchar por competir con el varón.

Pero hoy en día esa feminidad se define como un elemento valioso por su belleza y por el sexo. La belleza es definida por Julian Marias en su libro La Mujer y Su Sombra como algo dado, "que es proyectiva, programática, biográfica" ⁴¹ es decir que la belleza de cada mujer se da por la globalidad de todo su ser personal y no sólo por su cuerpo; cada mujer transmite lo que ha vivido y lo que ha aprehendido a lo largo de su vida, todos esos valores, principios, actitudes, etc. que ha desarrollado y cultivado la hacen ser simplemente bella.

" La mujer tiene el deber de la belleza: recibir la que le es dada, alegrarse de ella, acrecentarla, depurarla, ofrecerla a lo que le es propio: la contemplación, la admiración," ⁴² pero sin caer en un egoísmo de su propia vanidad, es decir que le dedique demasiado tiempo o que toda su atención esté orientado hacia su belleza física. De la misma manera, esta autora, menciona que en la actualidad la belleza se encuentra orientada por la publicidad y en donde se confunde ésta con el sexo, generando así

⁴⁰ ibidem., p. 45.

⁴¹ MARIAS Julian., La Mujer y Su Sombra., p. 101.

⁴² idem., p. 98.

un "desplazamiento del rostro al cuerpo." ⁴³ Por ello, el concepto de mujer que hoy se tiene es principalmente de ser un objeto de placer. " Hoy, la mujer es presentada en muchos carteles publicitarios, películas, revistas de corazón, tertulias como un ser no muy capaz intelectualmente, como elemento decorativo o de exhibición, o como objeto del deseo masculino." ⁴⁴ Basta con sólo observar las portadas de varias revistas, en los programas de televisión y películas donde presentan a la mujer como una figura sexy, es decir como una figura sensual, coqueta, atractiva con un cuerpo perfecto, pero que por su apariencia, por sus encantos sexuales llega adonde quiere y logra lo que quiere.

La moda, es una de las cuasantes de crear esta imagen de la mujer ante la sociedad y ha provocado que la mujer misma se enajene a su cuerpo y por lo mismo se promueva a nivel de mercancía. La mujer de hoy debe de tomar en cuenta que su cuerpo es el símbolo de un yo singular, peculiar, y es preciso que sea como es para que la mujer cumpla con su misión, que se le ha dado desde su naturaleza, y no para una mera contemplación o su disfrute. El cuerpo de cada mujer es como es por alguna razón, para que cumpla su función y no para que sea utilizada por la belleza y estética que lleva consigo. Todo lo anterior nos lleva a que la mujer separe su cuerpo de su alma, y tiene que recuperar esa unidad que conforma a todo ser humano. La mujer actual se obsesiona con su cuerpo y muchas veces olvida que también el cuerpo expresa lo que somos, unidad entre cuerpo y espíritu. Es esencial que cada mujer no pierda su interioridad, porque al estar viviendo y pensando sólo en la parte externa de uno, se pierde lo más valioso: la identidad de la autenticidad.

⁴³ *idem.*, p. 96.

⁴⁴ BURGGRAF, Jutta., La Mujer y La Familia, p. 4.

El medio en el que ahora se desenvuelven las mujeres les impone una delgadez, por lo que muchas de ellas a nivel mundial se encuentran en una vida sometida a dietas, ejercicios, preocupadas siempre por su apariencia física y no por ser ellas mismas, y se les olvida estar contentas en su interior y aceptarse como son y proponerse otras metas.

Por otra parte es cierto que la mujer de hoy se ha desempeñado en muchas actividades tanto en el medio social como en el profesional. En nuestra sociedad la mujer es más activa, más participativa, no sólo en el ámbito familiar, sino en lo social, en lo político, en lo económico, en lo educativo, en lo religioso, en lo laboral, etc. Pero aun así la mujer sigue siendo utilizada y manipulada. Muchas veces, debido a estos cambios se han generado una infinidad de movimientos feministas. Muchos de éstos movimientos se han radicalizado y han perdido la esencia de la mujer.

¿ Qué es lo que está pasando?, en realidad el problema actual es que no se conoce lo que significa ser mujer.

" Mujer significa persona referida al varón; y varón significa persona referida a la mujer." ⁴⁵ Mujer y vida son palabras que se dan a la par. "Mujer y vida son dos realidades que van siempre unidas como símbolo de permanencia de la humanidad." ⁴⁶ Mujer es quien conserva y transmite vida en todos los aspectos físicos y espirituales. Lo anterior se fundamenta en la esencia de la mujer que es "receptora, transmisora y conservadora de la vida del ser humano". ⁴⁷ La mujer es potencialmente portadora de vida, porque no

⁴⁵ *ibidem*, p. iii.

⁴⁶ *ibidem*, p. 20.

⁴⁷ EDAC., *Mujer Integral, El Gran Acontecimiento de Hoy.*, p. 15.

toda mujer es madre, y el no ser madre no implica que no sea mujer. Se podría decir entonces que mujer y madre no son identificables. Este es un problema que se nota en nuestra sociedad; al hablar de mujer, muchas personas, libros, y revistas la reducen sólo a ser madre con hijos o mujer profesional. Se refieren a que la mujer es una persona madura, que realiza diferentes roles, pero sólo se refieren a los roles del hogar y del trabajo. ¿Qué pasa, por ejemplo con las adolescentes?, ¿no son mujeres? Es importante recalcar que la naturaleza de ser mujer se da desde la concepción, pero va pasando por varias etapas, las cuales no quitan a la mujer de serlo o no, por ser niña, adolescente, joven o adulto. De aquí la necesidad de educar esa feminidad durante toda la vida, es decir una educación específica que corresponda a la mujer por ser eso, mujer. Que se promueva su identidad, educarla en sus valores y virtudes, para que después ella sea capaz de transmitirlos y darlos a conocer. Mediante una educación de la feminidad la mujer reconoce que es complementaria al varón, y que tiene unas funciones y una misión que debe de cumplir tanto en su entorno personal como en el familiar, social y espiritual. Conocerá sus funciones, desarrollará las aptitudes y habilidades que se requieran para lograr ser lo mejor posible en donde esté o en donde tenga que cumplir su tarea.

Por lo anterior la mujer de hoy debe de prepararse integralmente, y ¿qué es lo que mujer integral significa?. La " mujer integral es aquella que pueda sintetizar, en su forma de ser y de actuar, lo que permanece y lo que cambia; aquella que aumente sus potencialidades por medio del trabajo, del servicio, y de la participación, con categoría profesional... aquella que sea el gran acontecimiento que espera el mundo de hoy." ⁴⁸ Una mujer

⁴⁸ ibidem., p.5.

integral es aquella que se prepara no sólo en su aspecto personal, sino en lo social, familiar y profesional. Que afronta la realidad y no le da la espalda. Se requiere que la mujer luche en el medio en el que se desenvuelve para que conozca el verdadero significado de su ser, y luche en contra de: la pornografía, la ignorancia en que tantas personas se encuentran involucradas, el consumismo, los medios de comunicación, etc. Que luche por establecer los valores que se han perdido. La mujer integral es aquella que lleva una unidad de vida, tanto en su actuar como en el pensar; debe de llevar en todo su actuar toda la coherencia que ha aprendido durante toda su vida, de aquí la importancia de una educación de la femineidad, desde la infancia y enfatizarla en la adolescencia dentro de la familia y en la escuela, para así lograr una armonía en toda su persona. Asimismo, hoy en día, se requiere de una mujer activa, que no sólo se quede encerrada en los problemas familiares sino que trate de ayudar y dar ejemplo a todo aquel que necesite de ella. La mujer integral es aquella que realza su identidad, que recibe, transmite y conserva vida física, espiritual de todo ser humano, que logra una unidad en sus ámbitos. Es aquella que reconoce y acepta su esencia de mujer, que no compite con el varón y no se masculiniza, que es realista, que tiene una gran capacidad de entrega, de reflexión, de preparación. Una mujer al formarse como tal, se identifica con su esencia con el fin de dar respuesta a todo lo que se le exige y asimismo llevar todos sus conocimientos y toda su formación a otras mujeres y a otras personas. Por igual ve su realidad, lo que tiene inscrito por naturaleza desde su origen: el de participar en la transmisión de la vida y en el perfeccionamiento de los seres humanos, no únicamente en su hogar, sino en toda su comunidad. . Así una mujer integral llega a ser feliz, alegre, serena, trabajadora al ayudar a los demás y llevar bien alto lo que ella significa por dentro y por fuera.

Es fundamental que la mujer de hoy no caiga en el egoísmo de su propia realidad, es decir que no luche únicamente en sus terrenos, sino que trascienda más allá; toda mujer puede y debe darse a conocer y desarrollarse en los diferentes ámbitos: familiar, escolar, cultural, empresarial y comunitario.

Un aspecto muy importante para toda mujer y no sólo para ella sino para toda persona es la de realizar proyectos trascendentes, a la que todo hombre por naturaleza tiende y en donde halla su anhelo de felicidad: Dios, que es amor. Si la mujer tiene esa fe en Dios y vive el ejemplo de Jesús, llevará tanto en su alma como al exterior ese amor y ese ejemplo, que tanto necesita nuestra sociedad.

Se ha hecho referencia de la identidad de ser mujer, pero en realidad ¿qué significado tiene esto?. Toda persona tiene una identidad que permanece a pesar de los cambios por los que pase y sigue siendo la misma persona, conserva su mismo yo. A lo largo de la vida, por ejemplo el nombre que lleva todo hombre lo identifica del resto. Así cada mujer tiene una identidad e identificación de su yo. Con lo cual se puede analizar la identidad de la mujer en el ser y en el hacer.

La identidad en el ser es "lo natural, lo que reclama la naturaleza, es la autenticidad, la fidelidad del ser humano a sí mismo." ⁴⁹ Es vivir una vida auténtica, vivirla desde el interior y plasmarla al exterior, integrarse como persona a lo largo de toda su vida para así lograr su verdadero perfeccionamiento; si la mujer vive atada a lo que los demás piensen de

⁴⁹ BALMASEDA, Carmen., La Mujer Frente A Sí Misma., p. 49.

ella, a ser como la sociedad dicta, a ser una mujer de consumo y de objeto, es antinatural, y puede ocasionar patologías muy profundas.⁵⁰ Lo anterior ocasiona que la mujer pierda su identidad. La mujer tiene que mantener su singularidad, hacer su vida "suya y plena", por ello debe valorarse a sí misma y darse a valorar a los demás; debe de hacerse respetar en cualquier momento, circunstancia, lugar, etc., es decir, realizar su vida dentro de un contexto circunstancial concreto donde se den a conocer por lo que son y no tratar ella de convertirse en algo que no es, en lo que quieran o pretendan los demás.

"La mujer tiene una identidad personal, con valor y dignidad propias, pero para entenderla hay que insertarla en un contexto de relaciones. Deberá tener relaciones con Dios, con el hombre, con la sociedad, con los distintos ámbitos donde habitualmente se mueven los seres humanos."⁵¹ La mujer, como persona humana, es un ser social que se desenvuelve y se forma por medio de las relaciones que tiene en su acontecer diario. Estas relaciones son muy importantes, porque la ayudan a tomar seguridad de sí misma y a entender su función en la sociedad que se encuentra inmersa. Con esto, toda mujer por igual tiene una identidad en el hacer, que significa precisamente introducirse y conectarse en el mundo en el que vive. No debe pretender conquistarlo. Una aportación de esa identidad en el hacer de toda mujer es el de mantener esa vinculación entre lo humano y lo natural.⁵²

Se puede resumir que la identidad de la mujer es valiosa y debe de conservarla y transmitirla; la identidad:

⁵⁰ cfr. ibidem.

⁵¹ NAVARRO Ferrer, Ana María, Feminismo, Familia y Mujer., p. 155.

⁵² cfr., Balmaseda, Carmen, La Mujer Frente A Si Misma., p. 42

- La hace ser lo que es. Es fundamental que toda mujer aprenda a saber lo que es, para serlo (importante que las adolescentes se les informe y forme en esto.)*
- Le hace reconocer a la mujer su complementariedad con el varón, que la hace ser diferente de él; que la mujer es la compañera idónea del varón. Como afirma Pablo en Corintios 11:11: en el Señor, ni el varón es sin la mujer, ni la mujer sin el varón.
- Le hace Integrar en cada momento lo que permanece, con lo que cambia, es decir la hace unir , en cada momento de la historia, lo que es y lo que debe de ser en el momento (identidad en el ser y en el hacer). La mujer debe de procurar cambios continuos en el desarrollo personal, que abarquen su aspecto físico, intelectual, espiritual y afectivo.

La mujer no puede vivir como si no lo fuera y debe de tratar con respeto profundo su corporeidad y su espíritu, para así ser ella misma, una mujer integral.

Se ha argumentado mucho sobre el significado y la identidad de ser mujer, pero existen en cada mujer ciertas características que las hacen ser eso y las difiere del varón.

* Esto se explicará en el capítulo III.

II. 3 CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER.

Una de las principales características de la mujer, que la identifica y la diferencia del varón, es que a ella se le relaciona más con el sentimiento y el corazón. La mujer vive intensamente su interioridad, y esto se puede observar con mayor frecuencia en la adolescencia, donde la mujer descubre su mundo interior y experimenta esos sentimientos, que los quiere expresar, sobretodo, en el sexo opuesto.

Lo anterior se debe a que la mujer por su naturaleza de ser potencialmente portadora de vida, que experimenta un sentimiento en su interior que la hace ser más sensible que el varón (a quien se le identifica más por su razón fría y la objetiva). Lo anterior no debe radicalizarse; la mujer debe por igual equilibrar esos sentimientos por medio del gobierno de la razón. Y esto se va a ir educando a través de toda su vida con la ayuda de las experiencias y con una adecuada orientación por parte de la gente que le rodea, especialmente los padres de familia, amigos, profesores, etc.

El sentido de la personalidad de la mujer se expresa por medio de sus sentimientos y de sus relaciones. A las relaciones les da mucha importancia y trata de conservarlas durante toda la vida. Por ello la mujer persevera en sus relaciones sociales; su mundo es un mundo compuesto por personas, más que de cosas. Por esto desarrolla una especial sensibilidad por las penas, angustias, éxitos, fracasos, etc. de las demás personas. Se preocupa por ellas y por sacarlas adelante. A una mujer la hace muy feliz el ayudar a otra persona en momento de desesperación o de alegría y poder realizarlo. Asimismo disfruta esos momentos especiales de compartir

experiencias y se identifica con las mismas. La mujer ve como metas el amor, la felicidad, la compañía, la amistad, en cambio el varón tiene al éxito, el dinero, el trabajo, poder, estatus, etc. como metas a alcanzar. Por lo anterior se muestran orientadas hacia las relaciones, por ello las mujeres son más abiertas, expresan lo que sienten. Disfrutan el ir a platicar con alguna amiga y conversar íntimamente. Brindan y reciben apoyo y esto les causa felicidad, porque su naturaleza es de querer mejorar las cosas. Siempre expresan actos de amor, porque en cualquier momento tratan de ofrecer consejos y de realizar una crítica constructiva y especialmente cuando se preocupan por alguien ⁵³.

Asimismo las mujeres valoran la belleza, y como para ellas las relaciones son muy importantes, la apariencia, el verse bien es un punto importante en la vida de cualquier mujer. Toda mujer expresa en su apariencia su modo de ser y su estado de ánimo. Como la mujer se ve influida por sus cambios hormonales, su estado de ánimo en un día puede ser muy cambiante y por ende puede cambiarse de dos a tres veces al día de vestimenta, de acuerdo a su estado de ánimo. Gozan poniéndose ropa distinta todos los días y comprarse algo nuevo de vez en cuando. O el verse a la moda o lo que dicte la moda le influye tanto y lo hace parte de su vida; si una mujer se siente bien, eso es lo que reflejará. La mujer se expresa por medio de su persona, todo tiene un porque y una relación, en lo que hace, el cómo se viste, etc.

Por otro lado la mujer se distingue por ser intuitiva, esto lo desarrolla por naturaleza; anticipa las necesidades de los demás y con ello sabe perfectamente cómo orientar y cuándo hacerlo.

⁵³ cf. GRAY, John. Los Hombres Son de Marte, Las Mujeres Son de Venus., p. 38.

De aquí que el Beato José María Escrivá de Balaguer se expresara, de la siguiente manera : " la mujer está destinada a llevar a la familia, a la sociedad civil, a la iglesia, algo característico, que le es propio y que sólo ella puede dar: su delicada ternura, su generosidad inalcanzable, su amor a lo concreto, su agudeza de ingenio, su capacidad de intuición, su piedad profunda y sencilla, su tenacidad..." ⁵⁴. La mayoría de las mujeres tienen una peculiar característica de involucrarse con el crecimiento personal, la espiritualidad y en particular, por mejorar los tres aspectos del ser humano que son: salud, crecimiento y vida. Y con esto surge una gran pregunta, ¿por qué las mujeres de este tiempo se dejan manipular por toda la publicidad y en especial por la moda que atenta contra estos tres aspectos de la persona humana ?. Resulta paradójico que tantas mujeres sigan los consejos de revistas de moda sobre dietas que pueden atentar contra su salud y en general contra su vida. Entonces, " si la mujer ama la vida y ama darla, aunque conoce el costo de ese amor, y la ama porque a ello le dispone su naturaleza" ⁵⁵, la mujer actual quizás disfruta el dar consejos a otras mujeres y a otras personas sobre todo esto, pero no los lleva a la práctica en sí misma, en su propia persona y está atentando contra su propia naturaleza; ama la vida, pero en realidad están dejando influenciar por una ideología que perjudica toda la esencia de la mujer.

⁵⁴ SÁNCHEZ DE ALVA, R Justo Luis., Jesucristo y La Mujer., p. 11.

⁵⁵ BALMASEDA, Carmen., La Mujer Frente A Sí Misma., p. 41.

II.4 LA MUJER EN LA MODA O LA MODA EN LA MUJER

Toda mujer (niña, adolescente, joven, adulta) se interesa por lo que le gusta, ya sea objetos personales o no, personas, paisajes, etc., es decir, con una infinidad de cosas, y asimismo rechazan lo que les parece feo. Por igual, protegen mucho su personalidad en todas las circunstancias, de aquí su especial preocupación y talento por siempre querer estar al tono, por querer mantener siempre su apariencia bien presentada. A muy pocas mujeres les gusta estar desarregladas; naturalmente la mujer es coqueta. Por ello que la mayoría de las mujeres disfruta tanto el ir de compras; esto representa para ellas un esparcimiento, como el ir a tomar un café. Entonces la moda es un aspecto importante en la vida de cualquier mujer. Muchas veces, para las mujeres, la moda es como los deportes de espectáculo para los varones, y muchas veces marca pautas de conducta en ellas. "Pero a fin de que la moda pueda ser el pilar del éxito y la satisfacción de la mujer, es preciso que venga de adentro. Cuando la ropa de una mujer refleja su gusto y su estilo y realza sus cualidades físicas, hay un efecto psicológico que la hace sentirse capaz de conquistar el mundo".⁵⁶ Como se mencionó anteriormente, la mujer refleja mucho de su estado de humor o su personalidad por medio de su apariencia. Por ello la importancia de que la moda no sea una imposición, sino que refleje lo que es la mujer, de aquí el famoso dicho "*de la moda lo que te acomoda*". Por lo general, surgen frustraciones y otros efectos en la mujer porque la moda no se acomoda a lo real sino a algo ideal; y esto es precisamente el problema ante el cual se presenta la mujer actual por la moda.

⁵⁶ ABUDENE, Patricia. et al., Megatendencias de la Mujer., p. 158.

Moda es una de las palabras que actualmente más se escuchan en nuestra sociedad y más influencia tiene en nuestra cultura, sobretodo en las mujeres y especialmente en las adolescentes. Pero, ¿qué es lo que moda significa?. La palabra moda se refiere a las "costumbres, comportamientos, usos de una época determinada en cualquier aspecto, en especial en el vestir." ⁵⁷ Como sinónimo de moda se encuentra boga, "que es la buena aceptación, popularidad" ⁵⁸, es decir el estar a la moda, le da a la mujer cierta aceptación en la sociedad. También moda es lo novedoso, lo que evoluciona, y se puede relacionar no sólo con la ropa, sino con varios aspectos como son el estilo de vida, actividades, aspecto físico, etc.⁵⁹ Pero actualmente lo que más interesa es lo novedoso en la mujer, y ¿qué es lo nuevo en eso?, pues si se revisan las revistas dirigidas a las mujeres, se puede observar que en todas éstas publican modelos de tez blanca y pelo rubio, delgadas y en cuanto a la ropa, ésta está hecha para siluetas por igual delgadas. Así las mujeres se encuentran sometidas a estar delgadas.

La belleza, en la modernidad, se relaciona con el aspecto físico de la persona y más concretamente la belleza de la mujer se refiere a aquella que es flaca o que quizás está en los huesos. Cada época ha manejado un concepto de belleza diferente, por ejemplo, las mujeres que pintó Rubens, años atrás, expresan que la belleza de la mujer estribaba en conservar una figura redonda, con grasa en las caderas.

Las revistas de moda actuales (Vanidades, Eres, Tú, Vogue, y todas las revistas que provienen de Estados Unidos) impulsan una imagen de que la

⁵⁷ Reader's Digest., Diccionario Inverso Ilustrado., p. 434.

⁵⁸ ibidem., p. 99.

⁵⁹ cfr. GARCÍA, Carola., Revistas Femeninas: La Mujer Como Objeto de Consumo., p. 56.

mujer actual debe de ser delgada, deportista y dinámica y si cumple con esas características se puede considerar como una mujer ideal. Todo el asunto de la moda ha afectado gravemente a muchas mujeres de nuestra sociedad. ¿En qué sentido?, pues afecta en lo más importante que puede una persona tener y gozar: su vida. Y esto resulta paradójico, por igual; la mujer debe de defender todo lo que se relacione con vida y muchas de ellas actúan contrariamente. Esto se basa en que se han realizado estudios a nivel mundial en donde se encontraron que las normas socioculturales han promovido un ideal de mujer que ha producido un incremento de desórdenes anoréxicos y bulímicos, así como un incremento considerable de comportamientos patológicos en relación a los hábitos alimenticios. Asimismo los estudios prueban que la incidencia mayor aparece en la etapa de la adolescencia y más común aún en mujeres que en varones. Y todo esto perjudica tanto el desarrollo social y académico de la adolescente.⁶⁰ Estos valores socioculturales interactúan con la familia y ocasionan que muchas mujeres y sobretodo chicas adolescentes se obsesionen por su peso. ¿Cuántas mujeres no se han disciplinado bajo una dieta rigurosa, y muchas de ellas nunca terminan de hacerla y adoptan hábitos alimenticios muy atrevidos y quizás dañinos?

Pero lo que sí queda claro es que a consecuencia de todo lo anterior se han alterado y creado nuevos estándares en la vida de la mujer, como :

- Se encuentra muy sometida al cuidado de su cuerpo, en mantenerse delgadas.
- El mantener un aspecto saludable se relaciona con poder.
- Se promueve la figura deportista y una personalidad de autocontrol para mantenerse y obtener esa apariencia deseada.

⁶⁰ cf. CANALS, Josepa; Carbajo, Gentzane, et. al., Biopsychopathologic Risk Profile of Adolescents

- Se encuentran constantemente preocupadas por su peso, para mantenerse idóneas ante la sociedad.
- La normalidad ya no es normal, porque el comer poco es lo usual en estos tiempos, así como el beber agua todo el día, el estar a dieta, lo cual no es lo ideal fisiológicamente. El comer normal es considerado de forma diferente de acuerdo a la cultura y cada sociedad determina el tipo de alimentos y el modo de prepararlos de acuerdo a su idea de salud e higiene alimenticia. Y este comer normal es una respuesta a las señales fisiológicas, es decir que responde cuando el cuerpo siente hambre y se sacia con la comida. " Sin embargo, al menos en la sociedad occidental contemporánea, el comer normal implica que uno coma lo suficiente para mantener una talla corporal aceptable y nada más." ⁶¹ Así mismo los autores Cervera y Quintanilla exponen en su libro que actualmente las mujeres que tienen un peso ideal de acuerdo a su edad y estatura pueden ser vistas o ellas se sienten pasadas de peso.
- " Polivy y Herman (1987) opinan que la conducta alimentaria considerada por la sociedad actual como comer normal probablemente no sea tan normal o apropiada para los estándares fisiológicos; tienen muchos rasgos de un trastorno alimentario socialmente reconocido y puede, por sí misma, ser tenida como alterada o patológica". ⁶²
- Ha variado la cantidad y el tipo de alimentos que ingiere, así como el modo de prepararlos.
- En fin, todo lo que relaciona a la mujer con la comida, y especialmente todo lo que sea *low fat o non fat, o nutra sweet*. Es decir toda la comida baja en calorías.

with Eating Disorder Symptoms, p. 443, v. 31, n.122.

⁶¹ CERVERA Enguix S, y B. Quintanilla Madero., Anorexia Nerviosa. Manifestaciones Psicopatológicas Fundamentales, p. 13.

En cuanto al último aspecto es importante recapacitar en algo, ¿cuántas veces se escucha en pláticas de mujeres que hablen de dietas o cosa relacionada con el cuerpo y la comida?. Estos temas son, en su mayoría temas centrales de toda mujer actual. ¿Por qué? Porque se vuelve a lo mismo con que se inició, "ligada a la modernidad se maneja la palabra belleza, el gancho es ser más bella" ⁶³ y bella se asocia con flacura. Así se concluye que la sociedad le ha dado demasiada importancia a estos nuevos valores de la mujer (a la figura delgada), y esta situación se ha vuelto malsana.

La mayoría de las mujeres se encuentra sometidas constantemente a la moda en cuanto a la forma de cuerpo. La moda es el pilar más importante en las revistas, secciones y artículos y que es presentada como algo que se imita y esto se debe, como uno de los factores, a la publicidad que se les da. Muchas mujeres se dejan influenciar por ésta, por medio de los eslógans o anuncios publicitarios, que llevan a manipularla y creando en ellas actitudes guiadas hacia lo que la moda les dicte. Lo que es peor aún, es que la publicidad realiza un juego de vanidad; si la mujer utiliza cualquier objeto que esté de moda, ésto la transformará, hará en ella un efecto mágico como lo presentan en las modelos. Al respecto Naomi Wolf , "cree que las mujeres son explotadas y tomadas como víctimas por las imágenes perfectas, juveniles e imposibles de reproducir que ha impuesto la industria de la moda y la belleza." ⁶⁴ Asimismo esta mujer critica las normas que los medios de publicidad o la moda que han impuesto y que son totalmente opuestas a la realidad. Asimismo la moda maneja una

⁶² idem.

⁶³ GARCÍA, Carola., Revistas Femeninas: La Mujer Como Objeto de Consumo., p. 48.

^{*} Escritora de The Beauty Myth. How Images of Beauty Are Used Against Women. graduada de la Univesidad de Yale.

⁶⁴ ABUDENE, Patricia, et. al., Megatendencias de la Mujer., p. 164.

Imagen de la mujer como un elemento decorativo, o como un elemento sexual o de consumo. Muchas veces reflejan estos tres elementos y todo guiado para que ellas agraden a los varones. La mujer ha caído en el consumismo; la publicidad maneja ciertas cosas como básicas e indispensables para la mujer, con el fin de que al comprarlas se encuentre al "último grito de la moda". Asimismo, la mujer es un elemento que la moda explota, por ejemplo las modelos, o al poner a una mujer en las portadas o en las prendas de los hombres, con la finalidad de obtener mayores ganancias, así como considerarla un símbolo sexual.

Cabe ahora, referirse a las revistas femeninas, que tienen un alto porcentaje de influencia en las mujeres. Éstas juegan un papel muy importante como transmisoras de ideas y formas de pensar y en la mayoría de los casos llegan a conformar la mentalidad de muchas mujeres; esas ideas que transmiten las adquieren como suyas, como parte de su vida cotidiana. Cada revista, por su parte, elabora una imagen de mujer según al público a la que esté dirigida, pero la mayoría publica a mujeres preciosas, muy bien vestidas, con clase y distinción. Es una idealización, porque llevan varios atributos que muchas mujeres desean tener. Pero ninguna de estas revistas proclama por la belleza interior, que es la más importante, que se refleja en la belleza exterior. Quizás muchas de las modelos que reflejan estas revistas sean mujeres vacías por dentro, pero como esto no se ve, lucen como si nada y muchas mujeres caen en esos juegos y desean imitarlas. Por ello quizás, la adolescente, por los cambios físicos, sociales y psicológicos en lo que se encuentra inmersa, sea la más propicia a caer en esta trampa. De aquí la importancia de una adecuada orientación y educación por parte de la gente que le rodea.

Las revistas femeninas a su vez, para obtener el éxito que desean y tener ganancias, se tienen que adaptar a la época, situación, sociedad, ideología que se está presentando en el momento de la publicación. Por ello el concepto que se manejaba de la mujer era la que estaba en casa, que tenía que tener una infinidad de características para educar a sus hijos y agradar el clima hogareño y a su esposo. Sin embargo los tiempos han cambiado, y ahora se maneja el concepto de una mujer activa, trabajadora, bella que se preocupa por su cuerpo y por su cuidado físico; una mujer deportista, dinámica, ejecutiva, etc. es lo que se maneja. Así mismo las revistas publican diferentes artículos de moda en lo que es medicina, nutrición, psicología, etc. y muchas veces ni siquiera son expertos en esas ramas. Un claro ejemplo, que todas las revistas publican son las famosas dietas, que muchas veces y quizás la mayoría resultan malignas para el cuerpo; aconsejan comer únicamente verduras y dejando la carne y el pollo, nutrientes necesarios para el cuerpo, así como la idea falsa que se tiene de que las pastas engordan, así como el pan y las tortillas. Estos alimentos contienen nutrientes que por igual son necesarios; son carbohidratos que el cuerpo quema rápidamente. Las dietas presentadas en las revistas, en su mayoría resultan no equilibradas. Y ¿cuántas mujeres no se someten a muchas de ellas?

Por otra parte, las revistas femeninas proponen que el lugar de la mujer debe ser el hogar, el cuidado de los hijos, la cocina, la moda y el papel de agradar. Esto es totalmente erróneo; obstaculiza todo lo que anteriormente se presentó sobre la mujer en la actualidad. La mujer no puede encerrarse en esas ideologías o conceptos que se le proponen y debe evitar lo más posible en no caer en manipuleos de este tipo. Asimismo en el hogar ni en el trabajo se le debe de considerar como un

objeto de uso , de placer, o como un elemento sexy. Lo anterior se fundamenta en que estas revistas femeninas tratan de dar a conocer una serie de tácticas para la mujer moderna con la finalidad de que "atrape a algún varón", entonces muchas mujeres toman estas tácticas como suyas y se dejan influenciar.

Como se puede observar, las revistas femeninas exponen su propia ideología femenina, con la cual imponen estereotipos como la Mujer Cosmo o la Mujer Vanidades o la Chica Tú. Por igual la publicidad utiliza, al presentar a mujeres maravillosas que lucen trajes o utilizan algún producto de belleza, a esas modelos, que son por igual mujeres, para incidir a que la mujer la compre y se sienta identificada con la mujer que están utilizando, dirigiendo mensajes como < *hazte como yo y serás como yo* >. Asimismo estos estereotipos son auxiliados por los otros medios de comunicación como son la televisión, el cine y los carteles publicitarios. " Así la figura femenina es explotada como elemento de identificación e imitación. Lanzan a la mujer al mercado, se le mueve como objeto y se produce la relación mujer-consumidora-mujer -objeto de consumo." ⁶⁵ Aquí las adolescentes muchas veces se ven identificadas con alguna de estas modelos o artistas que se presentan y quizás resultan mala influencia en ellas.

Por otro lado, la publicidad ayuda enormemente a las revistas y a la moda a destacar a la mujer como ellos la manejan. Los publicistas consideran a la mujer moderna como una consumidora; lanzan al mercado ideas de que la mujer puede comprarlo todo y que pasa el día preocupada por su arreglo personal y pensando en qué lugar va a comprar la pintura de

⁶⁵ GARCÍA Carola., Revistas Femeninas: La Mujer Como Objeto de Consumo., p. 44.

labios, o el pantalón que vio. Esta característica de la mujer, que el tiempo actual considera como normal, por preocuparse por su apariencia, por su persona, es explotada y manejada astutamente por los medios de publicidad.

Toda la publicidad así como la moda penetra tanto en las mentes de las mujeres y de las personas en general, que se está perdiendo la noción de lo que es normal y lo que no. Penetran tanto en el consciente de las personas que muchas veces lo malo se ve como normal. Se está racionalizando la conciencia de la persona, es decir se está perdiendo la reflexión, simplemente se toma como verdadero todo lo que reciben de los medios de publicidad y no se cuestiona.

Por lo tanto, se puede concluir que el concepto que de mujer que se tiene actualmente no responde a lo que en su esencia de mujer significa y es necesario que cada una reflexione y se sensibilice en la sociedad en la que se mueve. Por otro lado, desde hace algún tiempo se ha luchado porque ésta gane territorios que han sido dados a los varones. Se ha ganado mucho en derechos y obligaciones civiles y laborales, pero ¿qué pasa psicológicamente y socialmente con la mujer?, en realidad se encuentran sometidas a su físico y parece ser ,con todo lo anterior , que muchas o quizás la mayoría preferiría perder unos kilos que lograr una meta en otro aspecto de su vida. Esta enajenación demuestra que muchas de ellas tienen un concepto falso de su persona y lo que es bello. La verdadera belleza está en el amor propio, en la buena salud, en el propio estilo de cada persona, en fin en estar bien con uno mismo, en el sentimiento real de identificación con su esencia de mujer.

Se debe ser auténtica para que así se pueda romper con los prejuicios o convencionalismos de cualquier época. Es trascendente que se reflexione si estas normas que se le presentan a la mujer merecen la pena, o si son objetivamente correctas.

" Las abuelas tenían razón: la belleza está plél adentro. Basta con ver las desgraciadas mujeres que sufren desórdenes de allmentación y cuya imagen de sí mismas es tan miserable que no pueden considerarse atractivas aunque su belleza sea asombrosa."⁶⁶ La verdadera belleza se lleva en el alma, en la persona misma y el verdadero concepto de mujer no es el que las revistas o la moda expone actualmente.

⁶⁶ ABUDENE, Patricia. et al., Megatendencias de la Mujer., p. 165.

CAPÍTULO III

ADOLESCENCIA :

ETAPA FUNDAMENTAL DE ORIENTACIÓN Y FORMACIÓN

En el capítulo anterior, se analizó el concepto de la mujer, que nuestra sociedad ha generado debido a las influencias de los medios de comunicación y de la moda. La mujer, en su etapa de adolescencia es la más propensa a caer en esta influencia. ¿ Por qué ?. Para responder a esta pregunta, es necesario realizar una descripción de esta etapa tan particular en la vida de la mujer y, en general, de todo ser humano. ¿Qué hace a esta etapa tan especial y diferente a las otras?

III. 1 ADOLESCENCIA, MOMENTO DE CAMBIOS, MOMENTO DE REFLEXIONES.

La adolescencia es una etapa de la vida del ser humano que ha sido estudiada y analizada por varios autores y se ha estimado la importancia que ésta tiene en la vida de la persona. Muchos autores, a través de varios años, han estudiado e investigando sobre ella y han realizado varias teorías y estudios sobre la misma. Pero es importante ver al adolescente no sólo en su parte biológica o psicológica, sino en un todo, como un ser conformado por aspectos sociales, afectivos, espirituales, biológicos, psicológicos, entre otras. Estos aspectos son necesarios para definir lo que es adolescencia y su importancia.

Desde los pueblos primitivos realizaban ritos para acompañar la iniciación de esta nueva etapa, aunque no se conocía con el nombre que hoy se le conoce, y al entrar a ella, se les enseñaban los secretos, leyes, costumbres, ritos, etc. de su tribu. Asimismo estos pueblos primitivos inculcaban las virtudes sociales más importantes de su tiempo como obediencia a los jefes, valentía en la guerra, observancia del código moral, entre otras.⁶⁷ Estos pueblos en realidad no estaban tan errados porque en esta etapa se siente una necesidad de valores y de normas de moralidad, de criterios para juzgar la realidad que los circunda, y esperan la inculcación de lo anterior por parte de sus padres, así como de su ejemplo.

La adolescencia como etapa cronológica se define como el periodo de la vida humana que comprende aproximadamente entre los doce y trece años de edad hasta los dieciocho años de edad aproximadamente. Muchos autores, como Fowler D. Brooks, opinan que la adolescencia puede durar hasta los veinte años, o quizás veintiuno, y que en realidad esta etapa finaliza cuando la persona entra a la edad adulta.

La palabra adolescencia viene del latín *adolescere* cuyo significado es crecer o desarrollarse⁶⁸. Y lo que se pretende en esta etapa es que el individuo crezca o se desarrolle hacia la madurez. La adolescencia, es en general, una etapa de crecimiento, un crecimiento que los biólogos llaman hipertrófico, es decir un crecimiento físico en volumen y altura. Pero por igual es un crecimiento en el aumento de la capacidad de las facultades cognitivas y afectivas. Desde el punto de vista de la Sociología, la adolescencia es el periodo de transición que se encuentra entre la

⁶⁷ cfr. BROOKS D. Fowler., *Psicología de la Adolescencia.*, p. 2.

⁶⁸ cfr., *Diccionario de las Ciencias de la Educación.*, p. 53.

infancia y la edad adulta. Psicológicamente se alude nuevas adaptaciones que se deben de realizar por parte del adolescente y que se distingan de las conductas infantiles y adultas. Por ello la importancia de siempre tratar al adolescente por lo que es, como una persona única en su etapa.

Para algunos autores la adolescencia es una etapa crítica, en donde el adolescente pasa por una serie de cambios, que hacen que sea una etapa de crisis. Por ejemplo Gerardo Castillo define a esta etapa de la siguiente manera : "La adolescencia debe entenderse, por consiguiente como un complejo proceso de maduración personal, como una etapa de inmadurez en busca de la madurez propia de la edad adulta." ⁶⁹ Este autor la ve como una etapa de crisis; el adolescente entra en un complejo proceso de cambio en donde busca la madurez. Este autor expone que para que el adolescente llegue a esa madurez es necesario que se dé el descubrimiento del yo, que aparece en todo adolescente. El adolescente vive una conquista propia de sus posibilidades, por lo que llega a su autoconocimiento, para poderse adaptar a una nueva vida. Por lo que se puede observar que Gerardo Castillo define a la adolescencia como una etapa de crisis donde el individuo trata de encontrarse para que pueda alcanzar la madurez de la vida adulta.

Una definición muy relacionada con la de Gerardo Castillo es la de Victor García Hoz, quien considera que " la adolescencia es el comienzo de un crecimiento cualitativo, lo cual vale tanto como decir que es el nacimiento de algo en el hombre...No es nacimiento del hombre, sino nacimiento de

⁶⁹ CASTILLO Gerardo., Los Adolescentes y Sus Problemas., p. 42.

algo en el hombre, y ese algo no es otra cosa que la propia intimidad." ⁷⁰ La crisis está en encontrar esa intimidad que todo hombre tiene, y el adolescente debe buscarla y con ello afirmarse y trascender esa riqueza que trae consigo mismo. El objetivo anterior no es fácil de encontrar y de lograr, por ello que esta etapa sea considerada como un periodo difícil y precisamente de crisis.

Por su parte Glenn Myers Blair y R. Stewart comentan que " la adolescencia representa una de las etapas más críticas de la vida humana. El salto de la niñez a la vida adulta puede provocar grandes tensiones y confusiones" ⁷¹ Estos autores se refieren más a que el adolescente experimenta en su persona una serie de cambios físicos, psíquicos, sociales y espirituales. Es una etapa de transición y de contradicciones, en donde al adolescente no se le puede considerar ni como niño ni como adulto. Con todo lo anterior, el adolescente entra en esa crisis, en donde se da una mezcla de cambios por no poder involucrarse en el mundo adulto o infantil. Por lo tanto recurre a su propio mundo, a él mismo, en donde sólo él o sus amigos pueden entenderlo y en donde encaja perfectamente.

Stanley Hall, quien es considerado como padre de la adolescencia, escribió en 1904 el libro titulado: La Adolescencia: psicología, antropología, sociología, sexo, crimen, religión y sociedad. Define a la " adolescencia como un nuevo nacimiento; los rasgos humanos surgen en ella más completos; las cualidades del cuerpo y del espíritu son más nuevas; el desenvolvimiento es menos gradual y más violento. El crecimiento proporcional de cada año aumenta, siendo muchas veces doble del que correspondería y aún más; surgen funciones tan importantes hasta ayer

⁷⁰ MIER y Terán Sierra, Pablo., Adolescencia Riesgo Total, p. 15.

inexistentes".⁷² Aquí Stanley Hall describe que la adolescencia es el nacer de lo que potencialmente traemos como seres humanos, y que en esta etapa aparecen, como son las características sexuales secundarias, causa de que el cuerpo del adolescente cambie de una forma distinta. Asimismo no sólo alude de un cambio en el cuerpo sino también del nacimiento del yo, un yo más maduro, consciente, diferenciándose de los demás, así como del descubrimiento de la propia intimidad. Todo esto corresponde a la parte más interna del hombre, a su parte es espiritual. Asimismo es un nacimiento de intereses diferentes, como los sociales, religiosos, morales, intelectuales, actitudinales, etc.

Por otra parte Maurice Debesse la define como " el conjunto de las transformaciones corporales y psicológicas que se efectúan entre la infancia y la edad adulta." ⁷³

En general existen un gran número de definiciones de adolescencia, pero como se ha observado en éstas que se han citado anteriormente, se señalan los aspectos más comunes como son los cambios corporales, los psicológicos, los sociales y proponen que una de las principales tareas a seguir de esta etapa es alcanzar la madurez. Muchas personas aunque cronológicamente ya hayan pasado la adolescencia, presentan una inmadurez, de aquí la importancia de llevar con éxito este período de la vida de todo hombre, con la ayuda de la educación y una adecuada orientación, tanto familiar como personal.

Entonces la adolescencia:

⁷¹ MYERS Blair Glenn, R. Stewart., Cómo es el Adolescente y Cómo Educarlo., p. 12.

⁷² CARNEIRO A. Leao., Adolescencia, Sus problemas y Educación., p. 25.

⁷³ ibidem., p. 27.

- ↳ como etapa evolutiva abarca la segunda década de la vida del hombre, que antecede a la infancia.
- ↳ Biológicamente, esta etapa debe abarcar un desarrollo armónico de su constitución biológica, fisiológica, morfológica para que pueda alcanzar una estabilidad. Desde este punto se pretende que el individuo pueda alcanzar una madurez para la fecundación.
- ↳ Psicológicamente el adolescente debe de alcanzar una personalidad madura y estable. Lograr una autonomía y una independencia. Asimismo es vital que en esta etapa se establezca una conciencia y el desarrollo de capacidades mentales como el raciocinio de juicios, abstracciones, entre otras.
- ↳ Sociológicamente, se pretende que el adolescente alcance a establecer amistades, así como de una imagen propia ante los demás, es decir, un prestigio social, sin olvidar el personal. Asimismo, dentro de este aspecto, es importante el aprendizaje de reglas sociales, y que éstas las haga suyas. Un principio fundamental de este período es la que el adolescente aprenda a respetar a las personas (autoridad, menores y a sus iguales).
- ↳ Espiritualmente se debe de alcanzar una posición clara de una religión. Esta religión debe de adecuarse a su vida, que sea coherente a sus vivencias para que así el adolescente encuentre en ésta una ayuda y un apoyo y por ende su felicidad. Un punto importante dentro de esto, es enseñar al adolescente a que respete la religión de cada persona. Asimismo se involucra el desarrollo de principios morales y valores que requiere el adolescente para su nueva vida y para la futura. Este crecimiento de la persona, en el aspecto moral, es una base

importantísima para cualquier persona y para el logro de los demás tipos de desarrollo.

Estos son algunos de los objetivos más importantes en este periodo, pero como cada persona es única y diferente, puede que éstos se logren o se alcancen aquí o en otra etapa de la vida del hombre. Asimismo las circunstancias ayudarán o no, a alcanzarlas, pero con la ayuda de un claro conocimiento de esta etapa por parte de los padres, educadores y del sujeto mismo que la experimenta el camino para conseguir dichos objetivos será más fácil.

Entonces la adolescencia se puede decir que es:

- ☉ una etapa de cambios en diferentes rubros de la persona,
- ☉ una etapa vital para la persona; es en ella donde el individuo se llega a conocer como una persona diferente a las demás,
- ☉ etapa donde se pretende alcanzar una madurez para entrar en la juventud y posteriormente en la edad adulta.

Robert Havighurst, en su libro Desarrollo Humano y Educación, enumera diez tareas que son muy significativas en esta etapa, tareas que se integran por los diferentes conocimientos que el individuo debe de adquirir. La realización de las mismas serán un punto importante para la consecución de tareas posteriores. Por igual, éstas ayudarán al adolescente a una mejor adaptación, y dichas tareas⁷⁴ son:

- Buscar nuevas relaciones y consolidar éstas y las antiguas con los de su misma edad y diferentes sexos.
- Alcanzar un rol masculino o femenino.

⁷⁴ cfr., Hurlock B, Elizabeth., Psicología de la Adolescencia, p. 17.

- Aceptación de su apariencia física y utilización correcta de su cuerpo.
- Lograr su independencia, tanto de sus padres como de los adultos que le rodean.
- Alcanzar una seguridad
- Elegir una ocupación y prepararse para ella.
- Prepararse para el matrimonio y para la vida familiar.
- Desarrollar las aptitudes intelectuales y principios para la vida en sociedad.
- Buscar y lograr una conducta socialmente responsable.
- Adquirir una norma de valores y un sistema ético como guía para la conducta.

Para lo anterior es necesario y es característico de este periodo el descubrimiento de la identidad propia; esta etapa se le considera como el nacimiento de la intimidad, y por lo mismo se adquiere una capacidad para la vida interior; alcanzar cierta independencia, desarrollar un sistema de valores y establecer relaciones de amor y amistad con Dios y con sus semejantes.

Por último se puede afirmar que la adolescencia depende de varias circunstancias como es el desarrollo de la infancia, la familia, personas que le rodean, medios de comunicación, entre otras. Entonces esta etapa puede considerarse como una etapa difícil o no, dependiendo de lo que anteriormente se planteó. Asimismo, la duración de la misma varía en cada persona, dependiendo de la cultura, de la familia, del medio en que se rodea, del nivel socioeconómico, de la época, etc. Pero lo que si es seguro

es que las mujeres inician con anterioridad a este periodo antes que los varones y por lo mismo tienden a terminarlo antes que ellos.

III. 2 ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

Para un mejor estudio de esta etapa se ha realizado una división de la misma. Las etapas de la adolescencia son :

1. Adolescencia Inicial.- También conocida como pubertad. Comprende entre los diez y medio y los trece en las mujeres y de los doce a los catorce en los varones. En esta etapa se dan los cambios físicos, que son los indicadores del inicio de la adolescencia. Se caracteriza por una maduración anatómica-fisiológica, es decir en donde se van a dar cambios en la estructura orgánica infantil a la adulta. Se da un aumento en la estatura, aparecen los caracteres sexuales primarios y secundarios. En esta etapa el adolescente presenta una desproporción de su cuerpo, por ejemplo hay un crecimiento de las piernas, de los brazos y sus movimientos son torpes. Asimismo hay un aumento en el peso. Hay un desarrollo en el pensamiento abstracto, y la imaginación y la creatividad cobran gran importancia. Muchos de los púberes experimentan un desequilibrio emocional, son por una parte muy sensibles y por otra reflejan actitudes agresivas junto con tímidas. Cobra gran importancia el grupo de camaradas.⁷⁵

2. Adolescencia Media.- Abarca aproximadamente entre los trece y los quince años de edad. Se continúa el desarrollo anatómico-fisiológico que se inició en la pubertad. Poco a poco se van equilibrando las partes del cuerpo. Se da un alto desarrollo intelectual, hay mayor reflexión y

⁷⁵ cfr. CASTILLO, Gerardo., Los Adolescentes y Sus Problemas., p. 65-66.

sentido crítico en esta etapa que en la anterior. Sus ideas, pensamientos, creencias, etc. siguen impregnadas por la subjetividad, por lo que no son sus juicios muy objetivos.

Necesidad de una reafirmación de su identidad, por lo que se hace más introvertido y son, en su mayoría, obstinados y tercos durante este periodo. La amistad ahora se convierte en pandillas y surge el primer amor.⁷⁶

3. Adolescencia Superior.- Que abarca desde los quince hasta los dieciocho o hasta los veinte, dependiendo de cada persona. Este periodo es más calmado; el adolescente recupera el equilibrio que había perdido desde la pubertad. Comienza a comprenderse a sí mismo, por lo que su personalidad alcanza cierta madurez y adopta ya decisiones personales.

Etapa importante para el futuro de la persona; es aquí donde se encamina de una forma singular en sus gustos e ideales; se cuestiona sobre su vida profesional, por lo que esos intereses los vuelca hacia esa vida profesional.

Su inteligencia, así como su pensamiento se vuelve muy parecida a la de los adultos, es objetivo y realista.

Se vuelve más abierto, establece relaciones con su familia, amigos, docentes, etc.

Se puede concluir que el final de la adolescencia se encuentra más relacionado con factores sociales y emocionales y el inicio de la misma con lo biológico. Es por ello que es mucho más fácil observar el inicio mediante los cambios que el individuo experimenta en este aspecto; el

⁷⁶ cfr. ibidem., p. 77-79.

final es difícil de observar y difícil, por igual, de alcanzar su verdadera culminación.

III.3 CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

III.3.1 NACIMIENTO DE LA INTIMIDAD

Como ya se ha dicho en la adolescencia se da un descubrimiento de la intimidad, ¿pero qué es lo que realmente significa esto o a qué se refiere?

“ La intimidad es el conjunto de contenidos psíquicos en tanto que percibimos como interiores” ⁷⁷, es decir es la relación con la vida interna de cada persona, con su interior. La intimidad es lo contrario a lo externo y prescinde del mismo, pero no del yo. Victor García Hoz expone que la intimidad es el contenido del yo. Este yo surge no en relación a lo que nos rodea, personas, cosas, etc., sino de una reflexión en donde se encuentra uno mismo como diferente al resto. ⁷⁸ Entonces el nacimiento de la intimidad lleva a la persona a tomar conciencia de lo que es, entonces se topa con las deficiencias y con las riquezas que tiene como ser humano. Al toparse con las deficiencias, esto puede ocasionarle, algunas veces, una gran inseguridad, pero en otras se ven como metas que se deben de alcanzar para superarlas. De aquí , como ya se ha argumentado, el desarrollo óptimo de la infancia, que da una base de seguridad al individuo.

Es importante que en el comienzo de la adolescencia se de cuenta de que existe algo interno, y cuando se haga presente en la conciencia,

⁷⁷ GARCÍA Hoz, Victor., El Nacimiento de la Intimidad., p. 33.

⁷⁸ El yo es algo que se descubre en la infancia, entre los dos y tres años de edad y en la adolescencia se descubre la intimidad.

entonces comienza el nacimiento de la intimidad y el comienzo de la etapa de la adolescencia. En el nacimiento de la intimidad se pueden observar dos fases, en la primera el adolescente experimenta ciertas tendencias pero éstas no se dirigen a ningún objeto definido, por ejemplo se enamoran del amor mismo o de un artista. En la segunda fase se caracteriza por ser reflexiva y crítica del mismo pensamiento, de aquí que en esta época sea caracterizada por una época de dudas, de críticas, de demostraciones, por lo que cualquier idea para hacerla suya requiere entenderla y juzgarla.

Es entonces a partir de esta etapa en donde las personas se autoconocen, al descubrir sus deseos, sus ambiciones, sus ilusiones, con el fin de crecer más y poder así trascender. Y para esto es necesario la ayuda de los demás. Por medio de las demás personas, de las experiencias, de las relaciones, alcanza el hombre un mejor conocimiento de sí. Es importante que las adolescentes desarrollen su propia intimidad, que se conozcan y por ende se quieran para evitar que las influencias del exterior le afecten, porque las reflexionará y no les tomará importancia. Y esto no sólo se reduce a la mujer sino también al varón.

Muchos adolescentes buscan imitar a otras personas, ya sean amigos, padres, artistas, etc.; se encuentran en una búsqueda de sí mismos, de autoafirmación que les dará el paso para la autorealización. Requieren de experiencias, de hábitos y virtudes, así como del ejemplo, para que con ello aprendan a vivir de su ser personal y conocerse.

⁷⁸ cfr. ibidem., p. 32.

El adolescente al experimentar esa riqueza interior, es decir cuando se encuentra y se conoce se despierta en él un deseo de independencia, de lucha en cambiar al mundo por medio de sus creencias, ideas, pensamientos, valores, etc. Es decir, tiene un afán de conquista afectiva del mundo. Por igual experimenta la afirmación de sí, por ello que el adolescente pase tantas horas en su cuarto oyendo música, escribiendo, viendo televisión, hablando largas horas con sus amigos, entre otras cosas; por medio de la soledad se afirma como es y se encuentra.

"Junto a este gusto por la soledad y también como consecuencia de la afirmación de sí, han de situarse las manifestaciones de pudor, de timidez, de susceptibilidad, tan frecuentes en la adolescencia."⁷⁹

Es importante dejar al adolescente que realice las actividades que desee, y proporcionarle todas las experiencias y vivencias posibles, con el fin de ayudarles en este camino de conocimiento de su persona. Asimismo es necesario que se mantengan las reglas, obligaciones que en el hogar y en la escuela había experimentado; en esta edad, por lo anterior, es necesario desarrollar en ellos el sentido de responsabilidad.

III.3.2 CAMBIOS FÍSICOS

Asimismo, el adolescente experimenta una serie de cambios físicos, y es en la pubertad (edad de la virilidad) donde se presentan los mayores cambios físicos, cambios que influyen en el desarrollo de la persona en su totalidad. En la pubertad es en donde los órganos de reproducción

⁷⁹ op. cit., ibidem., p. 26.

comienzan a funcionar. Posteriormente los cambios físicos son muy lentos y se obtiene una maduración sexual.

La mayoría de los adolescentes se preocupan en mayor medida en su apariencia física, que por cualquier otro aspecto. Pero en sí, los adolescentes pasan por una serie de cambios que le dan ciertas características al mismo. Lo anterior se debe a que durante la pubertad se dan cambios hormonales que influyen en el aspecto emocional y conductual de la persona. Lo anterior se ve con mayor intensidad en las mujeres. Pero estos cambios que sufre el adolescente pueden depender de influencias sociales, de la época, el lugar, etc.

El orden con que aparecen los cambios físicos en el adolescente varían de una persona a otra, pero se manifiestan en una secuencia más o menos consistente.

Durante la adolescencia la timo se inhibe y la hipófisis segrega dos hormonas: la hormona de crecimiento que se encarga, precisamente del crecimiento de músculos y huesos, y la hormona gonodotrópica.

Durante el periodo final de la infancia, se produce la hormona gonodotrópica de la hipófisis que comienza a trabajar, haciendo que las gónadas inmaduras de varones y de niñas comiencen a crecer y se desarrollen hasta convertirse en testículos y ovarios maduros. Estas últimas hormonas son las que causan el cambio tanto físico como mental, es decir el desarrollo puberal: crecimiento, desarrollo de órganos genitales y caracteres sexuales secundarios.

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

Como cambios principales por la secreción hormonal en las mujeres se observa que el seno comienza a crecer, desarrollo de las glándulas sebáceas, los cabellos adquieren una brillantez así como los ojos, aparece el flujo menstrual, aparición del acné, olor corporal más fuerte, entre otros; y en varones se observan deseos de la libido (pensamientos, fantasías y deseos de contenido sexual), aparece el acné, cambios de la voz, crecimiento de testas y testículos, entre otros.

En el caso de la mujer, la menstruación debe de ser visto más que un cambio físico, como un símbolo de una cambio de niña a mujer. Debe de ser tratado con objetivismo y realidad. Asimismo las jovencitas requieren de cariño y apoyo. Este acontecimiento debe de ser tratado como una idea donde se inculque un orgullo por su feminidad. Y no verlo como algo prohibido.

Durante la pubertad se presentan cuatro cambios principales:

1. Aumento del tamaño corporal.
2. Modificaciones interiores y exteriores en las proporciones del cuerpo.
3. Desarrollo de las características sexuales primarias⁸⁰ (en varones comprende el desarrollo de los genitales externos que comprenden el pene y el escroto, y los internos constituidos por el conducto deferente y sus partes asociadas: la prostata y la uretra; en mujeres su aparato reproductor se encuentra formado por ovarios, trompa de falopio, útero o matriz, vagina, vulva.)

Desarrollo de las características sexuales secundarias: Son un punto importante en el desarrollo físico de la persona en lo que respecta su maduración sexual, pero que esto no implica directamente los organos

⁸⁰ cfr., HURLOCK B, Elizabeth., Psicología de la Adolescencia., p. 50-52.

reproductivos, por ejemplo el cambio de la voz. Las características sexuales son:

NIÑAS:
1. Aumento del ancho y redondez de las caderas.
2. Agrandamiento de los huesos pubianos.
3. Comienzo del desarrollo de mamas.
4. Aparición del vello pubiano.
5. Aparición del vello axilar.
6. Ensanchamiento de los hombros.
7. Brazos y piernas toman su forma definida y aparece el vello en su superficie.
8. Vello facial.

NIÑOS:
1. Aparición de vellos largos en el pubis.
2. Aparición de vello en las axilas.
3. aparición del vello en la parte superior del labio, y a los costados y en la barbilla.
4. Crecimiento acelerado de los testículos.
5. Aumento de la cantidad de transpiración axilar.

El crecimiento afecta tanto a varones como mujeres, tanto a nivel de esqueleto como muscular. Por ejemplo, se presenta crecimiento de la mandíbula inferior, la nariz se proyecta más, las partes del cuerpo por un tiempo pueden observarse como desproporcionadas. Como causa de lo anterior, el adolescente presenta desequilibrios y torpezas; los brazos y las piernas crecen durante esta etapa. Las niñas suelen, por lo general, crecer con mayor rapidez que los niños, entre los 9y 10 años hasta los 13 años, mientras que los niños suelen tener su mayor crecimiento entre los 12

y 16 años de edad. Las mujeres a los 20 años alcanzan su altura, generalmente, y los varones hasta los 23 años. " Los huesos de las extremidades se alargan y engruesan; la pelvis especialmente en las niñas se ensanchan en relación con la altura. En las niñas la pelvis, larga, estrecha y recta de la preadolescencia se torna finalmente en ancha y algo cóncava." ⁸¹ Por esto la adolescente puede presentar ciertos problemas psicológicos al sentirse gorda y fuera de moda. Se producen rápidos aumentos en el peso y en la estatura y es por ello que entre las edades de 14 y 18 o 19 años de edad, particularmente las adolescentes, se notan preocupadas por su peso y luchan constantemente por adelgazar, por lo que se someten a dietas desde esta temprana edad. Y muchas de ellas siguen los consejos de las revistas o de las amigas para adelgazar y se someten a dietas que son dañinas para la salud; desde esa edad comienzan a descompensar a su organismo y muchas veces estas jóvenes, a la larga, tenderán a presentar problemas de metabolización de grasas. Todo esto responde a que las adolescentes presentan mayor peso y por lo tanto mayor grasa corporal que el varón durante la adolescencia y no sólo en la pubertad.* Las muchachas muestran incrementos de peso durante la adolescencia mientras que los muchachos muestran reducciones. La masa corporal total en mujeres se deposita en los pechos, en el trasero, en los muslos y a lo largo del antebrazo. Pero específicamente este cambio de peso se vuelve más lento durante los 19 años de edad.

Es curioso que en unas investigaciones se observe que las adolescentes que maduran más temprano tengan una imagen menos valorada de su

⁸¹ BROOKS D, Fowler., Psicología de la Adolescencia, p. 21.

* Los doctores recomiendan evitar la comida con poco valor nutritivo, como papas a la francesa, los refrescos de gas, los helados y golosinas, altos en colesterol, calorías y bajas en nutrientes.

cuerpo que las que maduran más tarde.⁸² Sus formas chocan con lo que en el capítulo anterior se estudió sobre la belleza actual. De aquí la importancia de transmitir una adecuada información y formación sobre los cambios de la adolescencia con el fin de procurar que las adolescentes no lleguen a una obsesión por su cuerpo. Por igual la mayoría de los adolescentes se preocupan con mayor frecuencia por su apariencia o por su aspecto físico y no están satisfechos con su imagen en el espejo. Por ejemplo, el varón quiere ser más alto y ancho de hombros, la mujer delgada, ambos desean que el acné desaparezca y que sus rostros se afinen. Pero todo esto se encuentra relacionada con el medio y la cultura en la que vive el adolescente; se le da mayor énfasis al atributo físico que a otros. Muchas veces los adultos no toman importancia a los sentimientos que el adolescente experimenta sobre su apariencia, pero éstos pueden provocar grandes repercusiones en su vida.

Asimismo las facciones se vuelven toscas. La piel, tanto en varones como en mujeres, se vuelve más áspera y grasosa, a que esto se da porque las glándulas sebáceas segregan una sustancia grasosa y están en constante actividad, por lo que aparecen los barros y espinillas, que son un problema para muchas vidas adolescentes.

No solamente el adolescente presenta desarrollo en el tamaño y la proporción de su cuerpo sino que también adquiere mayores aptitudes y destrezas motoras.

⁸² cfr., PAPALIA E, Diane, Sally Wendkos Olds., *Psicología del Desarrollo en la Infancia y en la Adolescencia*, p. 514.

“ Es difícil generalizar acerca del efecto de la llegada de la pubertad, porque depende- por lo menos en parte- de cómo el individuo adolescente y la gente en su mundo lo interpretan. En todos los casos, los adultos en el mundo de los adolescentes necesitan ser sensibles al impacto del cambio para que puedan ayudar a la persona joven a experimentar esta etapa del lapso de su vida tan positivamente como sea posible.”⁸³

III. 3. 3 CAMBIOS PSICOLÓGICOS

La mayoría de los adolescentes experimentan una serie de reflexiones y razonamientos que antes no se cuestionaban. Esto genera que él o ella realicen juicios subjetivos, en relación a sí mismos. Lo anterior se debe a que el adolescente es egoísta y piensa que el mundo gira a su alrededor. Por igual viven en su mundo de ideas, pensamientos y sentimientos. Los juicios que realizan los llevan a comparar todo lo que ellos piensan, creen u opinan en relación con su grupo de amigos y con el mundo de los adultos.

Por igual las capacidades intelectuales tienden a desarrollarse; el individuo experimenta nuevas formas de conocimiento. Según Piaget, en esta etapa, el cerebro ha madurado y dado que el ambiente social del adolescente se ha ampliado y con ello le da mayores oportunidades para que observe, experimente, analice todo lo que le rodea. Asimismo, los cambios tanto internos como externos del adolescente ayudan a la madurez cognoscitiva.⁸⁴ Piaget llama a esta etapa como la etapa de operaciones formales, que es el nivel más alto de desarrollo cognoscitivo. El adolescente desarrolla un tipo de pensamiento abstracto, en donde se

⁸³ idem.

⁸⁴ cfr. PAPTIA E, Diane., Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia., p. 539.

cuestionan, manipulan y operan la información. Por ejemplo ya no se quedan sólo en lo concreto, sino que comprueban hipótesis y analizan y ven las diferentes posibilidades que puedan existir. Por lo anterior, en esta etapa es cuando se imparten materias en la escuela como filosofía, doctrinas políticas, biología, genética, física, entre otras, y elaboran muchas veces sus propias conclusiones y teorías.

Piaget no toma en cuenta la inteligencia práctica, "capacidad para manipular problemas del mundo real- o a la sabiduría que ayuda a la gente a entendérselas con un mundo frecuentemente caótico."⁸⁵ Es importante para el adolescente que se le desarrolle tanto su pensamiento formal como el práctico.

Muchas veces los adolescentes fluctúan entre el pensamiento infantil y el adulto debido a que se encuentran impregnados de pensamiento egocéntrico, por lo que pasan varias horas pensando en alguna resolución que deban tomar, sobre alguna elección, etc. y muchas veces los adolescentes se proponen o creen firmemente en algún ideal, pero no trabajan por él. Por ejemplo pueden estar en contra de la contaminación, pero tiran basura en su salón de clase. Creen que por pensarlo se convierte en un hecho y no es así.

Es importante que el adolescente escuche a otras personas, con el fin de que confronte sus pensamientos con los de las demás personas y alcance una madurez de pensamiento; a mayor madurez en sus procesos de pensamiento mejor capacidad tendrán para pensar acerca de su identidad. Con lo anterior podrá entablar relaciones adultas y determinar

⁸⁵ ibidem, p. 540.

cuándo y cómo las entabla. Por lo tanto, se pretende que el adolescente adquiera una actitud positiva hacia los demás porque éste tiende a criticar.

III.3.4 CARACTERÍSTICAS SOCIALES

" La socialización es el proceso de aprender a adaptarse a las normas, costumbres y tradiciones del grupo. La persona bien socializada se halla imbuida de un sentido de identidad, comunicabilidad y cooperación."⁸⁶ En cualquier etapa de la persona la buena adaptación social es fundamental para su desarrollo tanto personal como social. Particularmente el adolescente busca en esta etapa una aceptación social y se dirige más a una relación afectiva, de cariño. La adolescencia es una etapa de conquista afectiva del mundo. Algunos adolescentes se encuentran en una lucha por crearse un estatus en el medio que les rodea, es decir buscan la aceptación en el mundo de los adultos y en su grupo de coetáneos. Al entablar relaciones muchos buscan una seguridad en ellas y una autoestima. Para lograr esa adaptación es necesario que el adolescente adquiera habilidades, técnicas, aprende reglas y sanciones, actitudes y valores que le permitirán esa adaptación y conservar su lugar en la sociedad. Por esto la adolescencia se caracteriza por ser una edad en que los muchachos y muchachas viven en, para y por los amigos. Durante el inicio de la adolescencia, es decir en la pubertad, se originan grupos de amigos del mismo sexo, mientras que en las etapas de la adolescencia media y superior se unen varones con mujeres.

Entonces se alude que en la adolescencia inicial el adolescente cuenta con tres mundos sociales: su familia, con quien comparte trabajos y juegos;

⁸⁶ HURLOCK B, Elizabeth., Psicología de la Adolescencia., p. 116.

la escuela y el tercero lo constituye un pequeño grupo (1 o 2 individuos) selecto de amigos del propio sexo, quienes son considerados como mejores amigos y con quienes comparte experiencias, ideas, preocupaciones, etc. Posteriormente en la adolescencia media y superior se amplían los mundos sociales a lo que es colegio, trabajo. En estas etapas cuentan con un grupo de amigos de ambos sexos y comienzan, en muchos casos las relaciones de amor, de noviazgo.

Al adolescente le interesa mucho que los demás lo acepten por lo que experimentan grandes deseos arreglarse, de ponerse ropa adecuada y a la moda, de sentirse bien. Esto es muy importante que se fomente un concepto de sí mismo, que vaya adquiriendo seguridad en sí mismo.

III.3. 5 LA AFECTIVIDAD

El aspecto afectivo del adolescente se caracteriza por ser hiperemotiva, el corazón se mezcla con la imaginación y esto hace que vivan en un sueño, siempre queriendo cambiar al mundo, ayudando a los que lo necesitan, sienten atracción por el sexo opuesto, sienten deseos de ser aceptadas, es decir es una etapa en donde el sentimiento está a flor de piel. Por ello es importante que en el ambiente familiar reciba ese apoyo que tanto necesita, así como de información y formación necesaria para esta etapa; si el adolescente no recibe lo anterior puede adquirir actitudes como las siguientes:⁸⁷

- Que cuente con una baja autoestima, es decir que no se valore ni se acepta a sí mismo

⁸⁷ cfr., MATA Cristina., La Afectividad en las Adolescentes., p. 23-24.

- No se comunica ni establece relaciones con la gente que le rodea; no les tiene la confianza suficiente que requiere en su casa
- Entonces, busca, fuera del ambiente familiar, el apoyo, la comunicación y la confianza que necesita y que piensa que no le dan
- Aparezcan complejos y una preocupación excesiva sobre su propia salud

De aquí la importancia que el adolescente reciba ese componente afectivo y que se establezcan en su hogar unas buenas costumbres en lo que se refiere a aspectos de higiene, salud, estética, alimentarios, así como que le rodee un ambiente cordial en donde se le anime a aceptarse como es con alegría y responsabilidad con todos los atributos de su identidad sexual y que se fomente en la familia un clima de diálogo abierto donde nadie se asuste de nada, porque reina la confianza.

Asimismo para que el adolescente es de suma importancia afianzar los sentimientos de autoestima y valía personal, por lo que constantemente debe recordárseles que " las personas no valen por lo que tienen sino por lo que son,... y que no pueden estar esclavizados a todo lo que la sociedad de consumo ofrece"⁸⁸. Se debe evitar lo anterior con una educación adecuada y una guía para evitar que caigan en ese consumismo y en ese mundo material, en donde la persona se enjena en aspectos superfluos. Importante la educación de la voluntad y fomentar el desarrollo de su propia valía.

La autoestima se desarrolla durante toda la vida, empezando en la infancia. Y esa base ayudará al adolescente a que entable mejores

⁸⁸ *ibidem*, p. 25.

relaciones, actúe con libertad, asuma sus responsabilidades, actúe con seguridad, afronte nuevos retos, se enorgullezca por sus logros, demuestre sus sentimientos y emociones, tolere la frustración, sea capaz de influir en los demás, no se deje manipular, entre otras. La autoestima es el concepto que tiene la persona sobre sí mismo, que está fundamentado o enraizado en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que uno tiene sobre uno mismo en el transcurso de su vida. Toda persona necesita tener autoestima; la persona que se siente bien consigo misma suele sentirse bien en la vida. En la adolescencia, es necesaria esa valía personal para que pueda alcanzar una identidad, que es una de las tareas de esta etapa.

III.3.6 ASPECTO MORAL

Es de vital importancia que durante este periodo de vida de la persona, se establezca una escala de valores, un sistema de vida, una formación de conciencia moral, una ética objetiva, que pase por el adolescente y que y las aprehenda y las haga suyas como parte esencial de su vida. " Ser joven es tener ideales y luchar hasta lograrlos, es soñar en el futuro por el que se trabaja en el presente, es tener siempre: algo que hacer, algo que crear, algo que dar" ⁸⁹ y para ello el adolescente requiere de virtudes para que se realice bien todo acción que se propone. Las virtudes son sumamente importantes en el proceso educativo; tanto las virtudes como la educación buscan el perfeccionamiento de la persona. Si el adolescente vive y se educa con virtudes podrá alcanzar con mejor éxito esa madurez que se busca. Muchas veces al adolescente le es difícil saber que es lo correcto y que es lo erróneo, por ello la importancia de que aprenda a vivir una vida

⁸⁹ PATRON Lujan, Roger., Un Regalo Excepcional, p. 167

con virtudes. Como en esta edad se busca el descubrimiento de la propia intimidad, es necesario una serie de virtudes como la fe; por medio de ésta el adolescente encontrará respuesta a lo que se cuestiona, así como a varios de sus problemas. Asimismo es importante otras virtudes como la templanza, el pudor, la sobriedad, la sociabilidad, la amistad, el respeto, la sencillez, el patritismo, para así lograr hombres virtuosos.

III.3.7 EDUCACIÓN DE LA FEMINIDAD

En la adolescencia es el mejor momento para que se le presenta a la joven una visión de la feminidad. Sabemos que actualmente la publicidad, los medios de comunicación, la moda ataca fuertemente este aspecto e imponen roles negativos. En esta etapa es fundamental que las adolescentes reciban una formación en este aspecto de su feminidad. y ¿cómo lograrlo? Por medio de una formación que esté impregnada por explicaciones sobre todo lo que feminidad lleva consigo, y que de esa desigualdad entre varón y mujer es en donde nacen los valores femeninos. Y que eso es lo propia de su naturaleza.⁹⁰ Enorgullecerla de su condición femenina por medio de ciertas acciones como:

1. Presentar de modo atractivo el valor de la feminidad como servicio insustituible a la sociedad.
2. Dar siempre el ejemplo de esa imagen a la adolescente, de una mujer integral. Importante la imagen y el ejemplo de la madre, de tías, profesoras, etc.
3. Que los padres valoren en casa el trabajo y actividades que realiza su esposa, tanto en casa como fuera de ella.

⁹⁰ cfr., MATA Cristina., La Afectividad en las Adolescentes., p.177.

4. Darle a conocer todas las características que posee toda mujer, así como formarlas en el concepto de una mujer integral.
5. Proporcionarles experiencias, con el fin de evitar que se involucren en manipulaciones.

Es importante que también las adolescentes se amen a sí mismas, se autodeterminen, que tengan objetivos claros, que sepan elegir y tomar decisiones, que se sientan mujeres y se enorgullezcan por ello. En sí, toda mujer tiene que empeñarse en ser lo que es. Por ello : educarlas y formarlas en esa valía sobre sí mismas, para que esa sociedad hedonista no las manipule y por lo tanto se evite la formación de personas incompletas.

CAPÍTULO IV

ANOREXIA NERVIOSA Y BULIMIA: ENFERMEDADES QUE AFECTAN A LA PERSONA HUMANA

La sociedad actual vive dentro de la cultura de la imagen, en donde la apariencia de la persona es un punto clave e importante para ser aceptado en la misma. En el caso específico de la mujer, ésta se encuentra sometida a presiones de la moda, donde se le impone esa figura delgada de la que se estudió en el segundo capítulo. Y en muchos casos esa aceptación depende de esa apariencia delgada. Esto se convierte en nuestro días en una obsesión que lleva a las mujeres, y en especial a las adolescentes, quienes son más propensas, a que padezcan este tipo de enfermedades.

Existe actualmente " una presión cultural acerca de la imagen ideal, es real que desde hace varios años se asocia la imagen delgada y aun desnutrida con modelos exitosos de diferentes tipos. Los medios de difusión, cine, televisión, revistas, muestran imágenes de lo que debe de ser considerado como bello,"⁹¹ asimismo publican dietas no muy saludables que prometen resultados en pocos días. Pero existe muy poca información acerca de lo perjudicial que pueden llegar a ser esas dietas y esta presión sociocultural. Por ello cada vez es mayor el número de casos de anoréxicas y bulímicas adolescentes, que pierden la noción de lo que vida

⁹¹ HERSCOVICI, R, Cecile, Luisa Bay., Anorexia Nerviosa y Bulimia. Amenazas a la Autonomía., p. 139.

significa, éstas se dejan llevar por una “ *maldita obsesión* ”, que en muchos casos las ha llevado hasta la muerte.

Existe en la sociedad una presión constante que afecta a la mujer, y en especial a la adolescente y joven; se le exige que mantenga el estándar tradicional de esa feminidad y de ese atractivo que le ha caracterizado siempre. La delgadez y belleza equivale al éxito social, sexual en lo personal y profesional. Este factor sociocultural explica el reciente incremento de casos que sufren desórdenes alimenticios durante los últimos 15 años.

Muchas adolescentes y jóvenes se han involucrado en el juego de mantener delgado su cuerpo y la dieta se ha convertido en lo más importante dentro de sus vidas. Se encuentran inmersas en una obsesión por mejorar su figura que las lleva, en muchos casos, a desvariar hasta perder la razón. Por igual, han perdido el verdadero concepto de mujer y de lo que es bello. Muchas de ellas, adolescentes en su mayoría, están a punto de padecerla y manifiestan muchos síntomas de la misma. En un estudio realizado en España²² con adolescentes se concluyó que existe actualmente un rango mayor de síntomas de desórdenes alimenticios entre las adolescentes españolas que entre las adolescentes estadounidenses y las inglesas. Lo anterior se debe a que la sociedad española es una sociedad que se encuentra en un rápido progreso y se está tratando de imitar a las sociedades de Estados Unidos e Inglaterra; estos países presentan a modelos muy delgadas que son el prototipo a seguir. Y esto mismo está sucediendo en la sociedad mexicana, en donde las adolescentes de clase económica media y media alta ven como

modelos a seguir y prototipo a las rubias y delgadas estadounidense Pero no se toma en cuenta que la constitución de la mujer latina y la española es mucho más curvada que la inglesa y la norteamericana. Y esto ocasiona que entre ellas compitan por su belleza, luchen por estar tan delgadas como las modelos inglesas o estadounidenses. No aceptan su constitución, y por igual no les gusta su cuerpo. Por ello, se crean problemas en estas chicas y se involucran en desórdenes alimenticios. Esto puede ser el principio de ciertos trastornos como la anorexia nerviosa y la bulimia.

Por todo lo anterior, es necesario conocer estas enfermedades que están afectando tanto a las adolescentes, y que por igual están afectando a la persona humana en general. A continuación se describirán las características de las mismas y se analizarán sus causas en las adolescentes.

IV.1 CONCEPTO DE ANOREXIA NERVIOSA Y BULIMIA

Tanto la anorexia nerviosa como la bulimia nerviosa están consideradas como desordenes de tipo mental y alimenticio al involucrarse en éstas, la conducta emocional de la persona.

El concepto que se tiene en nuestros días de esta enfermedad fue establecido en 1980 por la Organización Mundial de la Salud y está definida como: " Trastorno cuyas manifestaciones son el activo y

⁹² cfr., CANALS, Josefa, et al., *Biopsychopathologic Risk Profile of Adolescents with Eating*

persistente rechazo a ingerir alimentos y la marcada pérdida de peso. El nivel de actividad y atención es característicamente alto en relación con el grado de emaciación. El trastorno afecta típicamente a niñas adolescentes, pero puede algunas veces empezar antes de la pubertad; rara vez se presenta en hombres. La amenorrea es habitual y puede haber una variedad de otros cambios fisiológicos, incluso una lentitud del pulso y de la respiración, baja temperatura corporal y edema. Son típicos los hábitos alimentarios inusitados y las actitudes hacia los alimentos; algunas veces el ayuno aparece luego de un lapso de sobrealimentación o bien estos periodos se alternan." ⁹³

" La Organización Mundial de la Salud en su Décima Revisión de enfermedades psiquiátricas ha dejado patentes nuevas distinciones y establece que: La anorexia nerviosa es un trastorno caracterizado por la existencia de una pérdida de peso deliberada, inducida o sostenida por el mismo paciente. El trastorno aparece con mayor frecuencia en muchachas adolescentes y mujeres jóvenes, aunque en raras ocasiones pueden verse afectados varones adolescentes y jóvenes, así como en niños prepúberes o mujeres maduras. La anorexia nerviosa constituye un síndrome independiente en el siguiente sentido: 1. rasgos clínicos del síndrome son fácilmente reconocibles, de tal forma que el diagnóstico resulta fiable, con un alto grado de concordancia entre los clínicos, 2. los estudios de seguimiento han demostrado que, de entre los pacientes que no se recuperan, un número considerable continúa mostrando de manera crónica los síntomas principales de la anorexia nerviosa." ⁹⁴

Disorder Symptoms., p. 443.

⁹³ CERVERA Enguix S y B. Quintanilla Madero., Anorexia Nerviosa Manifestaciones Psicopatológicas Fundamentales., p. 18-19.

⁹⁴ ibidem., p. 19.

Cuando a una chica se le sugiere que puede bajar unos cuantos kilos con sólo aguantarse el hambre, y pierde esos kilos, esto ocasiona que toda la gente que le rodea le diga que se ve muy bien. Entonces la chica comienza a realizar dietas obsesivas y continuas y se vuelve hiperactiva. Esto es un ejemplo que puede ocasionar y desarrollar lo que se llama anorexia nerviosa.

La palabra anorexia significa sin apetito, y caracteriza a la persona que la padece por una deficiencia de peso. Esta enfermedad data desde la Edad Media donde se dan los primeros relatos de la anorexia, pero no como tal, sino como una " enfermedad misteriosa que transforma a la persona que la padece y que se caracteriza por una gran pérdida de peso a partir de una dieta de hambre autoimpuesta." ⁹⁵

En 1694, R. Morton describe a una joven de 18 años con síntomas de esta enfermedad, y por lo mismo es la primera descripción clínica de la anorexia nerviosa. Y fue en 1874, que Sir William Gull da el nombre a esta enfermedad como anorexia nerviosa. en su libro, *Anorexia Nervosa (apepsia hysterica, anorexia hysterica)*, destaca algunas características, como su típica aparición durante la adolescencia, su agotamiento físico, su preponderancia en las mujeres y la importancia de detectarla a tiempo y darle una atención especializada. Una de las autoras recientes que ha escrito y estudiado mucho sobre anorexia nerviosa es Hilde Bruch, quien describe a las anoréxicas en su libro *The Golden Cage. The Enigma of Anorexia Nervosa* " como un gorrion en una jaula de oro que quiere sobrevolar y despegar por su cuenta" ⁹⁶. Hilde Bruch pone a la falta de

⁹⁵ HERSCOVICI, R, Cecile, Luisa Bay., *Anorexia Nerviosa y Bulimia, Amenazas a la Autonomía.*, p. 21.

⁹⁶ *ibidem.*, p. 23.

autonomía de estas pacientes y el sentimiento que sienten de que no puedan llegar tan alto como lo esperan sus padres como causas esenciales para caer en esta enfermedad. Lo anterior se debe a que se ha observado que las anoréxicas, en su mayoría, provienen de familias proteccionistas, por lo que las adolescentes o jóvenes lo único que controlan es su cuerpo. Esta autora pone a la familia como uno de los factores que más influencia ejerce en las pacientes de esta enfermedad, así como el trastorno que tienen de la imagen corporal. Asimismo otros autores como Crisp proponen que existen aspectos psicológicos y biológicos que se relacionan con el hábito de no ingerir alimento y por consiguiente hay una pérdida de peso que lleva a la persona a tener problemas de otro tipo, como son el crecimiento, la sexualidad, irregularidad en los ciclos menstruales, entre otras.⁹⁷ Por otra parte se ha observado por medio de varios casos clínicos que existe una relación entre la dinámica familiar de la paciente y el desarrollo de la anorexia; al existir en cada familia distintas conductas, actitudes, ideas, etc. que pueden afectar a la adolescente a que se manifieste el trastorno*. Asimismo hay un gran índice de anoréxicas que provienen de familias conflictivas (separadas, divorciadas, con engaños, etc.) y que presentan una inseguridad en sí mismas. Entonces lo anterior puede verse como un antecedente o como consecuencia del trastorno alimenticio.

Por otra parte pueden pertenecer a familias muy dependientes unos de otros, en donde todos opinan de la vida de los demás y se tratan de ayudar. La anoréxica casi siempre pertenece a familias muy unidas y proteccionistas, por lo tanto la adolescente quiere sentir que tiene el

⁹⁷ cfr. idem.

control en algo suyo, únicamente que le pertenece a ella y a nadie más, y esto es su cuerpo. " La paciente típica es una mujer blanca, atractiva, de buena conducta, brillante, entre la pubertad y la juventud de una familia aparentemente estable, bien educada y económicamente próspera" ⁹⁸, asimismo son niñas modelo y perfeccionistas tanto en su hogar como en la escuela.

La mayoría de los casos de anorexia lo presentan mujeres de piel blanca, como se mencionó anteriormente, de familias de nivel socioeconómico medio y alto, que comienzan con chicas que se someten a dietas sin grasas que observan en las revistas y desconocen en realidad lo que el cuerpo realmente necesita. Al observar a las modelos, que son un prototipo de las adolescentes a seguir, se involucran y se dejan llevar por esto y hacen una dieta muy mala. Esto se convierte en algo continuo, y se convierte en una obsesión por su peso y por la comida. entonces afectan relaciones de tipo familiar, social, etc.

Por lo general las personas que desarrollan anorexia nerviosa provienen de familias afectuosas y muy cariñosas, en donde se le concede una gran importancia a la comida, al comer, al peso y al aspecto de la persona⁹⁹. Así mismo, la persona que desarrolla esta enfermedad tiene un familiar anoréxico o que realizó dieta para agradar a sus padres; éstos insisten mucho en su aspecto. También se han observado casos en donde la chica lleva una estrecha relación con su familia., es decir depende de ellos. También la anorexia nerviosa puede desarrollarse dentro de una familia

* Un trastorno se define como una alteración o perturbación de actividades, procesos, comportamientos..., como un patrón rígido o una conducta muy rígida a seguir.

⁹⁸ PAPALIA E. Diane, Sally Wendkos Olas. La Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia, p. 517.

⁹⁹ Ibidem; p. 518.

que vive en un ambiente de tensión, disputas y ella quiere salvar a sus padres

Por otro lado, las adolescentes y jóvenes pueden escuchar por ciertos comentarios que pueden ingerir todo lo que ellas quieren, pero para no engordar son necesarios los laxantes, diuréticos o inducir el vómito y con lo anterior pueden controlar su peso. Lo anterior se define como bulimia. La bulimia nerviosa ha sido definida como un síndrome con rasgos propios desde hace no más de diez años; antes se consideraban como una sola enfermedad. Como la bulimia " se caracteriza por esos episodios de sobrealimentación descontrolada, esos episodios se denominan *binge eating* , que significa fiesta o parranda alimentaria, donde se unen el descontrol y el placer." ¹⁰⁰ Pero esto no debe confundirse con ciertas situaciones específicas de la persona cuando se sale de su habitual alimentación. Estas situaciones pueden ser múltiples: de tipo sociales, emocionales, clínicas, etc. Cuando el o la adolescente se encuentra bajo estados de presión muy fuertes o estrés, época de exámenes, por ejemplo, suelen ingerir más alimento de lo habitual o de lo normal y en estos casos no se alude precisamente de bulimia. Por eso es importante un buen diagnóstico en este tipo de enfermedades.

Esta conducta bulímica tiene su antecedente en la antigua Roma, en donde se realizaban grandes festines, donde se daban grandes "*atascones*" y las mujeres se inducían el vómito. Esto se realizaba, por igual, en las clases altas en donde todo este festín de comida era una señal de poder. Y es hasta 1979 cuando Russell publica en su libro Bulimia

¹⁰⁰ HERSCOVICI, R, Cecile, Luisa Bay., Anorexia Nerviosa y Bulimia, Amenazas a la Autonomía., p. 137.

Nerviosa: an ominous variant of anorexia el primer caso clínico de esta enfermedad.

Por otra parte, existen personas que son muy poco factibles a sufrir o padecer este tipo de trastornos alimenticios, al ser personas que no le prestan mucha atención a su cuerpo y solamente ingieren alimento cuando su cuerpo se lo pide. Son personas que siempre han tenido una constitución delgada y presentan buenos hábitos alimenticios. Estas mismas, en su mayoría, conservan su mismo peso durante varios años e incluso pueden realizar de vez en cuando grandes atracones de comida y no suben de peso porque su cuerpo adapta este gasto calórico. Pero existen ciertas personas que durante varios años han sometido a su cuerpo a dietas, y muchas veces, después de tantos años su cuerpo se resiste a perder peso. Y muchas de estas personas realizan ciclos de dieta y ciclos de no dieta, por lo que su organismo se ve afectado y cuando quiere perder kilos, esto se vuelve más difícil de lograr. Por lo tanto se obsesionan si no pueden perder esos kilos. Esto es característico de los pacientes bulímicos; muchos doctores opinan que el hacer dieta conduce generalmente a los atracones, seguido de un sentimiento de culpa. Esta conducta de la bulimia es una conducta adquirida, es decir que se da en esa correlación social.

Es importante diferenciar las conductas de la anoréxica y de la bulímica porque muchas personas piensan que son lo mismo. La anoréxica es aquella persona que tiene una voluntad para no ingerir alimento que la lleva a matarse de hambre. Asimismo realiza ejercicio en exceso como control de lo poco que ingiere. La persona que la padece se encuentra de un 15 o 25 por ciento por debajo del peso normal. Por otro lado, la

bulimia se caracteriza por "enfrentar a diario muestras de su incapacidad para controlarse a sí misma y lo que come," ¹⁰¹ por lo que ingiere grandes cantidades de alimento en muy poco tiempo y al sentirse culpable abusa de laxantes o se propicia el vómito. Por lo tanto la anoréxica se caracteriza por tener un control sobre sí misma y sobre lo que come y lo siente como un triunfo, como algo positivo cuando no ingiere nada de comida o muy poco (lechuga, tomate, verduras, por ejemplo), mientras que la bulímica no puede controlarse. En esta última " su forma de comer tan irregular hace que fluctúe entre su personalidad buena y su personalidad horrible, monstruosa y glotona, cada vez que pasa de un hambre controlada a una glotonería desenfrenada." ¹⁰² Los dos trastornos alimentarios buscan como meta el ser delgadas o extremadamente flacas.

Las pacientes bulímicas pueden pasar varios años padeciendo esta enfermedad y las personas más cercanas a ella no lo notan. Quizás el único que puede diagnosticar esto es el odontólogo; si la chica se produce el vómito, los esmaltes dentales se encuentran muy desgastados y esto es inocultable. Entonces cuando se da cuenta en lo que está inmersa, la chica bulímica pide ayuda, mientras que para la anoréxica el aceptar que está mal o enferma es muy difícil, ellas creen que la demás gente les tiene envidia porque ellas están delgadas y bonitas.

Por otra parte, todas las anoréxicas les produce un bienestar esa delgadez y su autoestima comienza a ser regulado por ciertos valores que se centran en el peso. En la anoréxica el trastorno es muy notorio; pierde mucho peso y es notoria su conducta (muchas veces) porque no quiere ingerir alimento. Pero la bulímica es muy difícil de notar; come normal y se

¹⁰¹ DUKER Marilyn, Roger Slade., Anorexia Nerviosa y Bulimia, Un Traamiento Integrado., p. 35.

encierra en su baño o a vomitar o a laxarse y nadie lo nota y sigue comiendo. Incluso muchas familias nunca llegan a notar que sus hijas padecen de bulimia, sin embargo a las anoréxicas si llegan a notárselo, incluso no sólo sus familiares si no los amigos, compañeros, etc., (y a parte el comportamiento de la anoréxica es muy notorio).¹⁰³

Existen personas que pasan de obesas a anoréxicas o bulímicas o a un proceso continuo, que de ser no obesa, sólo un poco pasada de peso o ni eso, se ponen a dieta y se convierten en anoréxicas o bulímicas. Asimismo son problemas que se relacionan con el afecto, porque son chicas que en su mayoría tienen una baja autoestima. Asimismo tienen problemas con su entorno; se encierran en sí mismas y se alejan de su grupo social, por lo tanto se bloquea el canal de comunicación y no encuentran una salida.

IV. 2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA ANORÉTICA O ANORÉXICA

La causa de la anorexia se desconoce, pero muchos estudios reconocen que las influencias del medio y la presión que recibe la mujer del mismo, hace que se generen trastornos de este tipo. Por igual se ha aludido que su causa también se debe a la deficiencia de un químico que se localiza en el cerebro o por una alteración del hipotálamo, o también puede ser la combinación de diversos factores, como se verán más adelante.

Está comprobado que el 90% de las personas en el mundo que padecen de trastornos de alimentación son mujeres. El 15% son adolescentes que

¹⁰² *ibidem.*, p. 33.

¹⁰³ *vid. infra.* inciso IV. 2

presentan ciertos síntomas y el 5% de lo anterior ya padecen de estos trastornos.¹⁰⁴

La mayoría de los casos de anorexia nerviosa presentan las siguientes características:

- ☛ Baja autoestima, algunas de las frases que suelen decir: *estoy gorda, me siento fea, luciré mejor si..., nunca actué correctamente, todo lo hago mal*, etc.¹⁰⁵
- ☛ Están preocupadas por su aspecto físico, se sienten gordas e incluso sienten que partes de su cuerpo están demasiado gordas.
- ☛ Necesidad de reforzamiento exterior, piden que se les de atención.
- ☛ Perfeccionismo; presenta excelentes calificaciones.
- ☛ Son buenas en la casa, en la escuela.
- ☛ Son exigentes con su cuerpo y con sus rutinas.
- ☛ Son personas de hábitos.
- ☛ Personas depresivas y con cambios de estado de ánimo.
- ☛ Muchas veces presentan incongruencias con lo que piensan y lo que dicen.
- ☛ Tiene una imagen del cuerpo distorsionada; ¹⁰⁶ al observarse en el espejo siempre se ven gordas, a pesar de que están en los huesos y no observan que su delgadez es desagradable y no estética. Se perciben como personas gorditas.

¹⁰⁴ Datos obtenidos de un programa sobre anorexia nerviosa y bulimia, Televisa, Al Despeertar.

¹⁰⁵ cfr., KASPAREK, Evelyne., *Mi Gran Triunfo: Matarme de Hambre*, p. 88.

¹⁰⁶ cfr., RAUSCH H. Cecile, Luisa Bay; *Anorexia Nerviosa y Bulimia*; p. 32.



- ♥ Preocupación excesiva por mantener un cuerpo esbelto, por lo que su vida gira en torno a la cantidad de grasa y de calorías que tienen los alimentos. Entonces toman la decisión de conservar, a costa de todo, su cuerpo mucho más abajo de su peso.
- ♥ Sienten una sensación de felicidad y de alivio al sentir su hambre y poder controlarla. Esto se convierte en una sensación de triunfo y de poder.
- ♥ "Preocupación por la comida, la cocinan, hablan de ella e incitan a otros a comer - pero ellas comen muy poco."¹⁰⁷ Juegan con la comida con el fin de pasar el tiempo y no comérsela o muchas de ellas la esconden en el caso que las obliguen a comer.
- ♥ Manifiesta una actitud renuente a comer.
- ♥ Una imposición del yo para no comer.
- ♥ Desde su punto de vista es bueno no comer.
- ♥ Intensa moralidad, este sentido de moralidad se refiere a que tiene firmes convicciones de lo que debe o no debe hacer, cómo debe comportarse y hasta cómo debería o no de sentirse. Son personas que se apegan mucho a las normas morales o a ciertos aspectos de su vida

¹⁰⁷ PAPALIA E. Diane, Sally Wendkos Olas., La Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia, p. 518.

tanto privada como la de su cultura (por ejemplo se apegan mucho a las reglas en lo que se refiere a la comida, ejercicio, trabajo, etc.)¹⁰⁸.

- ☛ Son personas que tienen que estar en constante actividad.
- ☛ Muchas de ellas sufren depresiones muy fuertes, por ello sufren este tipo de trastorno donde se sienten bien al controlarse por lo menos a ellas mismas.
- ☛ Pierden la noción de lo que es mucho o poco o normal con respecto a la comida, al ejercicio, a los hábitos, etc.
- ☛ " Tienen la piel muy seca, de color amarillenta, lucen demacradas, sufren cambios de hipotensión y por esto son personas frías, hay reducción en el pulso y en la presión y tienden a tener escalofríos." ¹⁰⁹
- ☛ Al sufrir una descompensación física por falta de nutrientes, presentan caída del pelo, disminución muscular y de defensas, hasta pérdida de neuronas. ¹¹⁰
- ☛ Son tajantes.
- ☛ Pierden las relaciones sociales porque éstas se vuelven muy problemáticas; la anoréxica prefiere quedarse sola que ir a lugares en donde dan de comer, y aparte esto sale de sus rutinas bien definidas.
- ☛ Toman agua impulsivamente .
- ☛ Seleccionan los alimentos y desmigajan los mismos con el fin de no comerlos.
- ☛ Lentitud al comer.
- ☛ Come a escondidas porque no le gusta que la vean comer, porque le aterroriza engordar.

¹⁰⁸ cfr., DUKER Marilyn, Roger Slade., op cit., p. 133.

¹⁰⁹ ZWAAN de Martina, James E. Mitchell., Medical Complications of Anorxia Nervosa and Bulimia Nervosa., p. 66.

¹¹⁰ cfr., idem.

- Sienten poder y orgullo entre menos comen, por ejemplo sienten placer cuando sienten en las noches el vacío en su estómago y el irse a la cama con hambre es lo correcto.
- Rechazan la comida a pesar de que sienten hambre.

La anoréxica va alterar:

- las funciones alimentarias
- las funciones nutritivas
- interacción con los hombres en general
- el significado cultural: usos y costumbres culinarias distintas

La actitud de la anoréxica es la de decir: *Yo soy la que tiene el control y les voy a demostrar a todos que yo puedo perder peso.*

La anorexia no sólo es una enfermedad donde se involucran aspectos físicos sino también psicológicos, donde se involucran actitudes y modos de pensar. " Un signo temprano de anorexia incluye una dieta muy estricta, metas continuas para bajar de peso, hacer dieta en aislamiento, descontento aún después de perder peso e interrupción de la menstruación regular." ¹¹¹ Estos signos pueden ser observados en una gran cantidad de adolescentes y jóvenes de hoy.

Asimismo tiene que ver, como se analizó anteriormente, con procesos psicológicos. Entre estos cambios psicológicos están: la desesperanza, la angustia, el pánico, irritabilidad, ansiedad, dificultad en la concentración, introversión social, preocupación por sí mismas, depresión, labilidad de humor, indecisión, pensamiento obsesivo, conductas compulsivas,

perturbaciones en el sueño,¹¹²deterioro en la capacidad para razonar, se puede reducir la memoria y maneja ideas muy simples. Asimismo investigadores como Burch en 1978 y Muuss en 1985 establecieron ciertas características de mujeres que se convirtieron en anoréxicas. Encontraron que algunas de las anoréxicas fueron niñas modelo, eran muy bien portadas, participativas, serviciales, perfeccionistas en la escuela, pero con un temor a no recibir amor, el respeto y la admiración de los demás. Por igual son chicas que durante la adolescencia tienen problemas de identidad y de seguridad. Así mismo se encontró que las anoréxicas son personas sin iniciativa, sin autonomía, sin curiosidad por conocer o aprender, y todas las demás características citadas anteriormente.

La anoréxica como se obsesiona con la comida, pierde interés en otras cosas, entonces se dedica a coleccionar recetas, a cocinar (pero ella no lo come), utiliza mucho tiempo en planear sus comidas, y comienza a beber más líquidos, en té, café y agua sola, así como el de mantener su boca con un chicle o fumando.

Se ha encontrado que las adolescentes que se dedican al baile, a la música o al modelaje son las chicas más propensas para que padezcan anorexia o incluso muchas ya lo padecen o tiene ciertos síntomas de esta enfermedad; porque son personas que se dedican a una profesión en donde su figura y su cuerpo son la base para su éxito, y en donde el ambiente les impone el conservar una figura delgada y esbelta, por lo que también se genera entre ellas una cierta competencia y rivalidad por alcanzar esa meta y obtener el éxito.

¹¹¹ *op. cit.*, p. 518-519.

¹¹² *cfr.*, RAUSCH H, Cecile, Luisa Bay., Anorexia Nerviosa y Bulimia, Amenazas a la Autonomía., p. 31.

Por igual se encontró en un estudio realizado por Steiner y Adair en una escuela privada de mujeres que el ideal de mujer que las adolescentes describían era de ser una mujer delgada, atractiva, inteligente, activa, independiente, auténtica y que fuera dominante en sus relaciones interpersonales, así como siendo exitosa al estudiar una carrera y desarrollarse en ella, al mismo tiempo que pueda establecer a futuro un hogar y sacar adelante a su familia. ¹¹³

Con todo lo anterior se puede afirmar que las adolescentes que padecen de anorexia no aceptan su realidad biológica ni lo que los médicos establecen como normal, en cuanto al peso y a los alimentos. Suelen pensar que los alimentos como los carbohidratos son malos y que los vegetales son buenos y muchas se resisten a comer pan, tortilla, pastas, incluso reducen la carne porque ésta no la digieren igual. Todas estas ideas que se han generado acerca de los alimentos son falsos y con ello se ha generado un gran número de adolescentes que presentan muchos síntomas de esta enfermedad o quizás muchas de ellas ya lo padezcan. Por ello es necesario que se lleve a cabo una campaña en donde se informe a la sociedad en general lo que el cuerpo realmente necesita, para acabar con esos rumores falsos.

IV. 3 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA BULÍMICA

Cuando se alude a bulimia esto se refiere a " una forma particular de ingesta excesiva que va acompañada del rasgo esencial de la anorexia

¹¹³ cfr., SONDON-HAGOPIAN., Nancy., *The Conception Between Anorexia Nerviosa and Achievement in Modern Society.*, p. 3 en <http://www.phillips.org/hagopian.htm>.

nerviosa, es decir el temor a engordar."¹¹⁴ Este atracón que las bulímicas realizan se da, principalmente para aliviar un malestar emocional, que puede ser desde el aburrimiento a la depresión, pasando por la ansiedad o el enojo. Después estos atracones se convierten en un ciclo hambre, saciedad, culpa, purga, pérdida de peso, y vuelve a retomar el ciclo.

Algunas de las características para que se pueda detectar una bulímica son las siguientes:¹¹⁵

- La persona consume rápidamente gran cantidad de comida en un lapso de menos de dos horas
- Presenta un temor constante a no poder controlarse de comer durante los períodos de atracones porque confunden sentimientos como ansiedad, enojo, etc con el hambre.
- Se involucra constantemente en vómitos autoinducidos, uso de laxantes o dieta rigurosa o ayuno para contrarrestar los efectos del atracón
- Presenta durante varios meses (3meses) un promedio de dos atracones a la semana
- Tiene una preocupación persistente y exagerada por su peso y por el cuerpo y la mejor silueta.
- Presenta ansia por la comida
- Contrarresta los efectos de la comida engordante
- Menor capacidad para controlar sus impulsos
- Mayor conciencia de los estados internos (cosa que las anoréxicas no).
- Es extrovertida, mantiene relaciones sociales con sus coetáneos, familia, etc.

¹¹⁴ RAUSCH H, Cecile, Luisa Bay., *op cit.*, p. 145.

¹¹⁵ *cfr.*, *ibidem.*, p. 146-147.

- Tiene una baja autoestima
- Necesidad de aprobación externa
- Son personas que se deprimen fácilmente, impulsivos, neuróticamente ansiosos
- Tienen rasgos obsesivos y mucha sensibilidad interpersonal
- Presentan miedo a la madurez emocional y biológica
- Llevan una vida emocional turbulenta
- Presentan antecedentes de obesidad o están constantemente a dieta
- Compiten con otras mujeres en lo que respecta a su apariencia y quieren ser las mejores en relación a su aspecto físico, por eso toda su vida se lamentan si no les gusta una parte de su cuerpo y analizan constantemente su comida
- Las bulímicas presentan oscilaciones en su peso corporal, están constantemente bajando y subiendo de peso

La causa de los atracones, en la mayoría de los casos de bulímicas, pueden ser problemas emocionales o dietas crónicas. Los problemas emocionales pueden ser cuando la bulímica se siente tensa, ansiosa o infeliz, y entonces comen compulsivamente como medio para evitar dichos problemas y sentirse mejor. Por igual, al no poder dormirse comen. Las bulímicas en su mayoría son personas que tienen una incapacidad para expresar sus sentimientos, se ahogan en ellos o muchas veces creen que no pueden tener control sobre sus propias vidas, entonces resuelven sus problemas con la comida, pero por otro lado sienten un deseo enorme de ser delgadas. Asimismo, algunas bulímicas sufren de depresiones y ansiedades, y junto con las sustancias que usan para mantenerse delgadas también pueden abusar de otras sustancias químicas como sedantes, anfetaminas, cocaína, alcohol y narcóticos.

Por lo general, las personas que realizan dietas crónicas las llevan a realizar atracones de comida y son personas que realizan una ingesta contenida, es decir, que están constantemente vigilando su alimentación y su ejercicio, que se encuentran siempre controlando lo que ingieren. En ese esfuerzo tan grande de mantenerse delgadas o más delgadas de lo que biológicamente deberían de estar, comen menos de lo que les gustaría entonces permanecen en un estado constante de hambre y cuando se encuentran ante una situación estresante realizan los atracones.

La bulímica al atrancarse siente odio de sí misma y desesperación, entonces realiza la purga y se siente liberadas, limpias y que tienen un control sobre sus vidas. Las bulímicas pasan por ciclos completos de atracón-purga y después de un tiempo que lo realizan pueden llegar a sentir vértigos, dolores de cabeza o cólicos estomacales y tienen un grave efecto sobre la salud de las pacientes.

Algunos de los síntomas físicos de la bulímica son¹¹⁶:

1. Problemas dentales; el estómago humano segrega ácido clorhídrico para ayudar a la digestión, que cuando se combina con la comida no hay ningún problema, pero cuando este ácido se pone en contacto con la boca y los dientes puede ser extremadamente corrosivo. El vómito continuo y de varios años puede provocar enfermedades de encías, erosión del esmalte dental, caries y hasta pérdida de dientes.
2. Dolores de garganta, esto es provocado por el contacto del ácido clorhídrico con los tejidos de la garganta.

¹¹⁶ cfr., TANNENHAUS, Nora., Anorexia Nerviosa y Bulimia, p. 77-79.

3. Inflamación de las glándulas salivales, porque también el vómito provoca que se inflamen estas glándulas que se encuentran cerca del oído y entonces lo que provoca es un aspecto de hinchamiento en las mejillas, en casos severos llegan a necesitar de una cirugía.
4. Debilidad muscular y disfunción cardíaca, el uso de diuréticos y del vómito continuo causa un desequilibrio de electrolitos¹¹⁷ y deshidratación en el cuerpo humano, entonces puede provocar debilidad, en los músculos, espasmos musculares y hasta arritmias cardíacas.
5. Daños en los riñones
6. Hernia hiatal creada por los constantes vómitos, así como úlceras.
7. Callos en los dedos y la mano, la paciente introduce dos o más dedos a su boca y hasta la garganta para producirse el vómito.

Existen por otro lado, algunos factores familiares que ayudan a que la chica padezca de bulimia. Por ejemplo si en la familia existen antecedentes de obesidad llega a afectar a la chica y se le generan una serie de miedos de que ella también presente obesidad. Asimismo, se han observado que la mayoría de las bulímicas mantienen una relación muy estrecha con su madre y muy distante con el padre, entonces anhelan tener una mejor relación con el padre. Por otro lado, en situaciones familiares muy problemáticas también se puede desarrollar la bulimia en alguno de los que integran esa familia tan caótica.

Muchos pacientes pueden comenzar con anorexia y convertirse por igual en bulímicos, o comenzar con síntomas bulímicos y convertirse por igual en anoréxico. Lo anterior se debe a que si el bulímico logra controlarse frente a la comida, sin una supervisión clínica, puede caer en la anorexia.

Muchas veces las personas que padecen de bulimia pueden desarrollar ciertas conductas como el abuso de alcohol o drogas, hurtos, entre otros. Incluso han habido casos de suicidio (caso que no sucede en las anoréxicas). La persona bulímica puede observarse como una persona saludable, pero en realidad no lo está.

“Johnson y Maddi especulan acerca de dos factores de personalidad que serían predisponentes para la bulimia nerviosa. a) una inestabilidad afectiva, referida a estados de humor depresivos y altamente variables, conducta impulsiva, y baja tolerancia a la ansiedad y a la frustración, y b) baja autoestima.”¹¹⁸

Se ha definido lo que son estas dos enfermedades son y se han desarrollado las características de cada una, pero cabe señalar, como se dijo en el capítulo uno, que cada persona es distinta al resto, por lo que no se pueden encasillar en esos puntos y características mencionadas; cada persona tiene un rasgo de personalidad distinto, un patrón familiar de conductas, de ideas, creencias, etc. y esto la lleva a ser diferente. Por lo que es importante conocer a la persona para después saber que es lo que tiene y conocer sus antecedentes y darle una salida positiva. No existe una estructura de personalidad que caracterice ni a la anorexia ni a la bulimia nerviosa. “ La anorexia nerviosa y la bulimia son síndromes multideterminados y multidimensionales: se desarrollan en distintas personas, en distintos momentos y por diferentes motivos. Algunas veces, la bulimia puede ocurrir en ausencia de un trastorno psicológico primario. Sin

¹¹⁷ electrolitos son minerales como el potasio que tienen un papel muy importante en la función de los músculos y los nervios.

embargo, las consecuencias emocionales de los patrones alimentarios caóticos y los frecuentemente peligrosos intentos de compensar la falta de control tiene un impacto profundo sobre el individuo."¹¹⁹

Existe un proceso en el tratamiento de ambas enfermedades que consiste en llevar a cabo primero una evaluación y luego se da el tratamiento adecuado. Entre las evaluaciones se encuentran los cuestionarios, que se han desarrollado varios de estos especializados, "que ayudan a evaluar las actitudes de la persona hacia el peso, la figura, detectan características psicológicas como rasgos de personalidad, grado de desempeño social y problemas similares. Dos cuestionarios de amplio uso son el Test de Actitudes de la Ingesta de Comida (TAIC) y el Inventario de los Trastornos de la Ingesta (ITIC). " ¹²⁰ Asimismo se realiza una entrevista para que el médico conozca mejor a la paciente sobre su estilo de vida, sus dietas, sus oscilaciones en el peso, sus hábitos alimenticios, actitudes frente a su figura, etc. Como opciones en el tratamiento existen:

- Psicoterapia Individual
- Psicoterapia Tradicional
- Modificación de la Conducta
- Terapia Conductista cognitiva
- Terapia de Grupo
- Terapia Familiar
- Terapia Nutricional

¹¹⁸ RAUSCH H, Cecile y Luisa Bay., Anorexia Nerviosa y Bulimia, Amenazas a la Autonomía..., p. 153.

¹¹⁹ ibidem, p. 154-155.

¹²⁰ TANNENHAUS Nora., Anorexia Nerviosa y Bulimia, p. 108.

IV. 4 AYUDAS PARA LOS CASOS DE ANOREXIA Y BULIMIA

- ☺ Ambas enfermedades involucran mucho la baja autoestima, por lo que hay que contribuir mucho a que las pacientes adquieran un alta autoestima; ésta es un elemento central en las dos enfermedades. Por lo mismo son personas que requieren de ser escuchadas, por lo que es necesario brindarles todo el apoyo que requieran, así como el amor y el afecto que tanto necesitan, porque son personas que tienen una escasa habilidad para resolver problemas y para manejar el estrés y las relaciones personales.
- ☺ No se deben de realizar comentarios como *estas flaquísima, te ves horrible*; la meta de ellas es estar delgadas.
- ☺ La ayuda para este punto también puede ser la de proporcionarle una terapia en donde se trabaje principalmente el tema de la necesidad de crear y desarrollar un sentido más firme de su persona , y dejar atrás a la comida y su cuerpo como eje principal de su vida.
- ☺ Asimismo se le debe de llevar con gente especializada, y que la trate un grupo interdisciplinario porque son enfermedades tan complejas que requieren de médicos, nutriólogos, psiquiatras, psicólogos, pedagogos, terapeutas, orientadores familiares, etc.
- ☺ El tratamiento que se debe de llevar a cabo tiene que lograr que el paciente coma y gane peso para que así pueda sobrevivir.
- ☺ Asimismo es necesario que se les proporcione una serie de terapias de conducta, en donde se trabaje a animarla a comer. Asimismo estas terapias ayudan a comprender los sentimientos que se involucran con sus desórdenes, por lo que requieren de psicoterapia individual y de grupo, así como de terapia familiar. En estas terapias se debe de hacer

consciente a la persona del significado de ser persona y hacerla entender que tiene un problema con la comida.

- ☺ A estas personas no se les debe de molestar sobre lo que comen o no comen, ni tampoco se les debe de espiar.
- ☺ Las personas que padecen de bulimia no se les debe de esconder la comida con el fin de que no se den esos atracones. Esta alternativa es mala porque propicia a que la bulímica genere una serie de actitudes creativas para seguir con esos atracones y logre encontrar la comida. Entonces lo que se generó es que ésta realice sus atracones en vez de disminuirlos.

Por igual en los hospitales, o en donde se realice la ayuda a la paciente es importante que tomen en cuenta que cada paciente es un ser humano distinto al resto, y que como tal merece todo el cuidado y el apoyo. En este tipo de ayudas el encargado debe de prestar una ayuda personal, conocer muy bien el caso de la paciente, así como de la familia (la dinámica, costumbres, etc.), el tiempo que lleva con el trastorno, en fin todo dependiendo de la persona. Y siempre actuar positivamente y ser consistente y paciente para que sea posible sacarla adelante; los tratamientos pueden durar desde meses hasta años.

El papel que puede desempeñar el pedagogo es muy importante, se puede:

- ◆ Crear los programas adecuados para sacar adelante a las pacientes.
- ◆ Capacitar a las personas encargadas (enfermeras, doctores, etc) sobre lo que persona significa, cómo dar un trato personal, sobre el aspecto motivacional en el hospital o en el centro de rehabilitación, con el fin de

que las pacientes se sientan bien en el lugar, que le sea agradable, como todas las personas que le rodean.

- ◆ Crear, junto con un grupo interdisciplinario de nutriólogos, médicos, etc. un programa de hábitos alimenticios, el cómo llevarlo a cabo y cómo adecuarlo a cada persona.
- ◆ Dar orientación a las pacientes y a sus familiares (por igual puede ser trabajo interdisciplinario)
- ◆ Crear y manejar un programa de educación de valores, donde se incluya la autoestima.
- ◆ Dar orientación en lo que es el diseño de la ambientación del hospital, porque esto es de suma importancia para elevar la autoestima y la motivación.
- ◆ Generar actividades para las pacientes, de acuerdo a la edad.
- ◆ Llevar a cabo un programa en donde enseñe a los familiares, médicos, nutriólogos, etc sobre las características biológicas, psicológicas y sociales de la adolescencia (o de la juventud , o adultez, si los hay), con el fin de que conozcan sus características y poderlos ayudar mejor, comprenderlos, brindarles las actividades necesarias y de su gusto.

El papel del pedagogo en esta rama quizás no sea muy conocida, pero sería muy interesante el darse a conocer y brindar su servicio a la comunidad. Asimismo sería muy importante y alentador realizar ese trabajo interdisciplinario porque el unir fuerzas, conocimientos, etc, enriquece a las personas, y esto precisamente es lo que se requiere en nuestro país.

CAPÍTULO V

INVESTIGACIÓN SOBRE EL CONCEPTO ACTUAL QUE TIENEN LAS ADOLESCENTES SOBRE LA MUJER

V.1 ANTECEDENTES PARA LA INVESTIGACIÓN

Como ya se ha mencionado anteriormente, existe una gran influencia del medio sobre la mujer. Lo anterior se fundamenta en que actualmente las adolescentes, principalmente, se encuentran altamente influidas por los dictámenes de la moda, y ésta es apoyada por los diferentes medios de comunicación, provocando así un bombardeo continuo de ideas y conceptos que llegan a afectar a algunas mujeres en su ideología y en su psicología. Actualmente un gran número de mujeres se encuentran sometidas a su cuerpo, y viven constantemente preocupadas por mejorar su figura y quieren mantener o lograr un cuerpo delgado y perfecto como lo muestran muchos modelos en portadas de revistas o en la televisión. Asimismo se maneja el concepto, el cual se fundamentó en el capítulo segundo, de una mujer delgada como la de una mujer exitosa y bella.

Las adolescentes por lo general aceptan los dictámenes de la moda y lo que la publicidad les maneja, y al pasar por los cambios biológicos de su edad comienzan a vivir para su cuerpo y muchas de ellas logran obsesionarse por el mismo. El obsesionarse puede ocasionar graves trastornos en la persona, como son la anorexia nerviosa y la bulimia. Y muchas veces su felicidad se ve reflejado en lograr una meta: ser delgada a toda costa, y en esa búsqueda se pueden perder. De aquí surge la

necesidad de la educación, ¿en qué sentido?, pues que el obsesionarse de esa manera alude, por lo general de problemas de baja autoestima e ignorancia acerca de lo que realmente significa ser mujer. Al observar este problema se llega a la conclusión que si las adolescentes tienen un falso concepto de la mujer tienden por ello a caer en las influencias de la moda y pueden, por lo tanto, caer en desórdenes alimenticios. Así surge la importancia de educarlas en un verdadero concepto de la mujer y de su propia valía con el fin de formarlas e informarlas para prevenir casos de anorexia y bulimia.

V. 2 PILOTAJE

Para esta investigación no se realizó un cuestionario piloto, debido al poco tiempo que el Instituto Rosedal accedió a ayudar para la misma. Pero durante la aplicación de los cuestionarios no hubo ninguna duda por parte de las encuestadas, sino todo lo contrario, respondieron sin ningún problema. Asimismo se observó gran interés y apoyo en el tema por parte de las encuestadas y los resultados que se obtuvieron fueron buenos; las respuestas eran congruentes con lo que se les preguntaba. Lo mismo sucedió con la aplicación del cuestionario sobre hábitos alimenticios, no hubo ninguna duda y fue respondido correctamente.

V.3 INVESTIGACIÓN

Para que se pueda comprobar lo que anteriormente se dijo fue necesario realizar una investigación. Esta investigación se creó con base en la parte teórica. Se utilizaron dos instrumentos: un cuestionario que fue elaborado con base en el capítulo segundo y un test o prueba para conocer el índice de anorexia de una persona.

Estos instrumentos fueron aplicados en el Instituto Rosedal que es una escuela exclusiva para mujeres. Se escogió este Instituto porque fue la que prestó interés en esta investigación y por lo mismo abrieron sus puertas para que se realizara la misma. Asimismo se eligió un instituto de mujeres porque esta investigación va enfocada a mujeres. Por otro lado, el Instituto Rosedal es una escuela que da una formación integral a sus alumnas y resultó interesante investigar si en realidad las alumnas desarrollan esa formación humana y sobretodo si se dejan influir por los dictámenes de la moda y de los medios a pesar de esa formación como mujeres. También las alumnas que integran este Instituto son chicas que pertenecen, en su mayoría, a la clase media y alta de nuestra sociedad y como la anorexia y la bulimia son enfermedades que suelen presentarse en estas clases. Por todo lo anterior se eligió este Instituto. La población se delimitó a las adolescentes de ese colegio, en específico a las que cursan primero y segundo de preparatoria. Adolescentes que pertenecen a una clase social media y alta. Las edades van de los 15-18 años de edad.

Para que fuera posible aplicar los instrumentos fue necesario asistir tres veces al Instituto, ya que en la primera se realizó una entrevista con la Psicóloga. Posteriormente ya con el permiso del Instituto Rosedal se prosiguió con la aplicación de los cuestionarios y del test. En la segunda visita se aplicaron a los cuartos de bachillerato y en el tercer día, se aplicaron a los quintos de preparatoria. El total de la población encuestada fue de 97 adolescentes.

El cuestionario consta de 33 preguntas de tipo proyectivo, para que las encuestadas se proyectaran y conocer lo que saben de la mujer y la forma en la que piensan sobre la misma. Asimismo era la único forma de

reconocer cuál es la influencia de la moda en sus vidas y por lo tanto conocer cómo afecta en su forma de ser y actuar. Por lo tanto se pretende que por medio de las respuestas obtenidas en el cuestionario se identifique si existe una relación entre sus respuestas y lo dicho anteriormente, o si se disparan con el verdadero concepto de mujer. Asimismo se pretende conocer si tienen alguna obsesión. Las preguntas del cuestionario fueron las siguientes:

1. La mujer del pasado era
2. La mujer actual la defines como
3. El principal papel de la mujer es
4. Una mujer femenina se caracteriza por
5. Mujer femenina es aquella
6. Belleza para mí es
7. Una mujer bella es
8. La moda define a la mujer como
9. Cómo definirías a la mujer según los dictámenes de la moda
10. La principal función de la mujer es
11. La mujer es explotada por
12. Lo que más se explota de ella es
13. Los valores que transmite la mujer son
14. Moda es
15. Lo que me identifica como mujer es
16. La moda guía mi
17. La misión de la mujer es
18. Lo que más me exige el medio en el que me rodeo sobre mi persona es
19. El ser mujer es

20. Lo que más perfecciono de mi parte física es
21. Lo que más perfecciono de mi persona es
22. Mujer, actualmente se relaciona con
23. Una mujer feliz es aquella que
24. Las tres principales características que te identifican por ser mujer
25. Lo que más me gusta de mí es
26. Mi prototipo de mujer es
27. Las dietas son para mí
28. Me identifico con
29. Lo que no me gusta de mí es
30. Lo que más sueño en la vida es
31. En un futuro me veo como una mujer
32. Una mujer auténtica es
33. Me describo como una mujer

Para cada pregunta se elaboró una gráfica en donde se muestran los resultados obtenidos. ¹²¹

Asimismo se utilizó otro instrumento para comparar si el concepto de mujer es real o verdadero, de acuerdo con el capítulo segundo, si esto es afirmativo entonces el cuestionario de anorexia deberá de indicar un puntaje bajo. Este cuestionario se utilizó para conocer el riesgo de anorexia que tiene la persona, para observar si las adolescentes tienen rasgos anoréxicos, o un cierto índice de caer en la anorexia o simplemente no presentan nada al respecto. Este mismo consta de 10 preguntas acerca de los hábitos alimenticios. Cada respuesta tiene un valor , si se contesta

nunca o rara vez entonces éstas respuestas valen 1 punto, si responden algunas veces o con frecuencia, entonces se le da 2 puntos y si contestan con mucha frecuencia y siempre se les dará un valor de 3 puntos. Si alguna obtuviera 30 puntos se habla de anorexia nerviosa, aproximadamente de 20 a 30 se afirma de ciertos rasgos anoréxicos. La misma se presenta a continuación:

¹²¹ vid infra, pag. 126-159.

CUESTIONARIO:

De la siguiente tabla, marca con una "X" la opción que más se acerque a tus hábitos en cada una de las frases.

PREGUNTA	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CON FRECUENCIA	CON MUCHA FRECUENCIA	SIEMPRE
<i>Preparo alimentos pero no los consumo</i>						
<i>Me aterroriza tener sobrepeso</i>						
<i>Corto mis alimentos en pedazos muy chicos</i>						
<i>Siento que otros preferirían que yo comiera más</i>						
<i>Me induzco el vómito cada vez de comer</i>						
<i>Estoy preocupada(o) por tratar de ser delgada(o)</i>						
<i>realizo ejercicio extenuante para gastar energía</i>						
<i>Disfruto comiendo carne</i>						
<i>Disfruto comiendo en restaurantes</i>						
<i>Siento que la comida controla mi vida</i>						

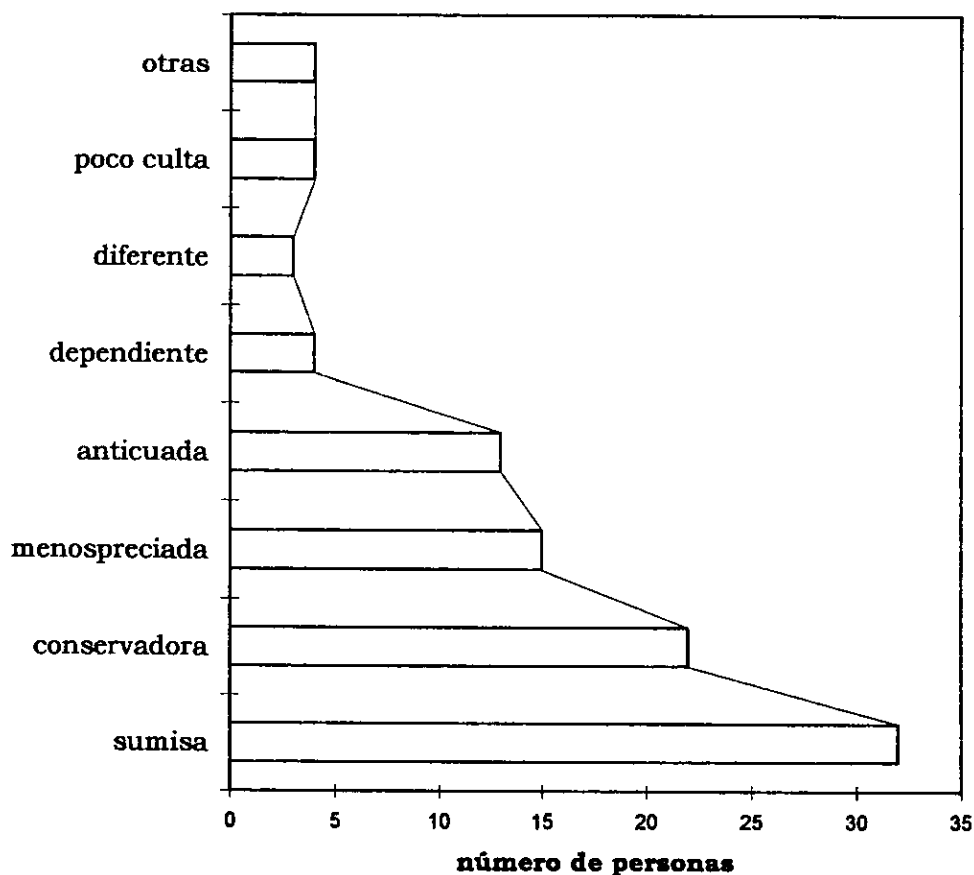
Así mismo se elaboró una gráfica de los puntos obtenidos por las adolescentes ¹²².

A continuación se expondrán todas las gráficas de los resultados.

¹²² vid infra. pag. 159.

1. LA MUJER DEL PASADO ERA

El concepto de mujer que se tenía anteriormente es diferente al de hoy. Por ello es importante que se diferencie a la mujer contemporánea con la de antaño, para que actualmente se tome en cuenta en la educación. Para ello se realizó esta pregunta para conocer la opinión de las adolescentes, de las 97 encuestadas, 32 respondieron que era sumisa, 22 conservadora, 15 menospreciada, 13 anticuada, 4 dependiente, 3 diferente, 4 poco culta y 4 otras (obstinada, más sensible, más femenina, más práctica). Los resultados obtenidos se graficaron de la siguiente manera:

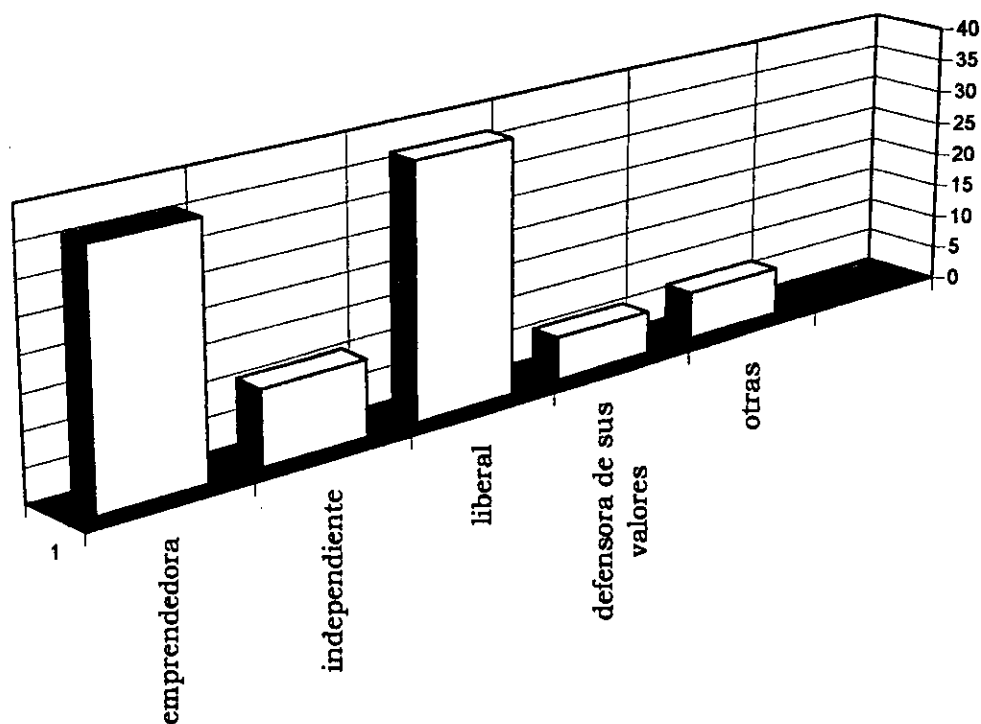


2. LA MUJER ACTUAL LA DEFINES COMO

Como mujeres actuales que son las 97 adolescentes encuestadas respondieron de la siguiente manera: 36 personas emprendedora, 11 independiente, 37 liberal, 6 defensora de sus valores y 7 otras (práctica, rápida, superior, marginada, superior, lo más importante, dependiente).

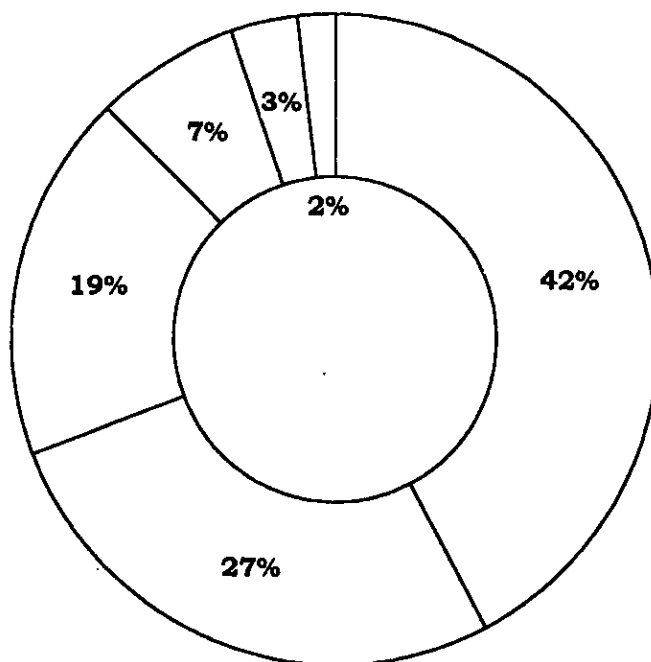
Para las respuestas obtenidas se realizó la siguiente gráfica.

(*los número corresponden al número de personas que respondieron)



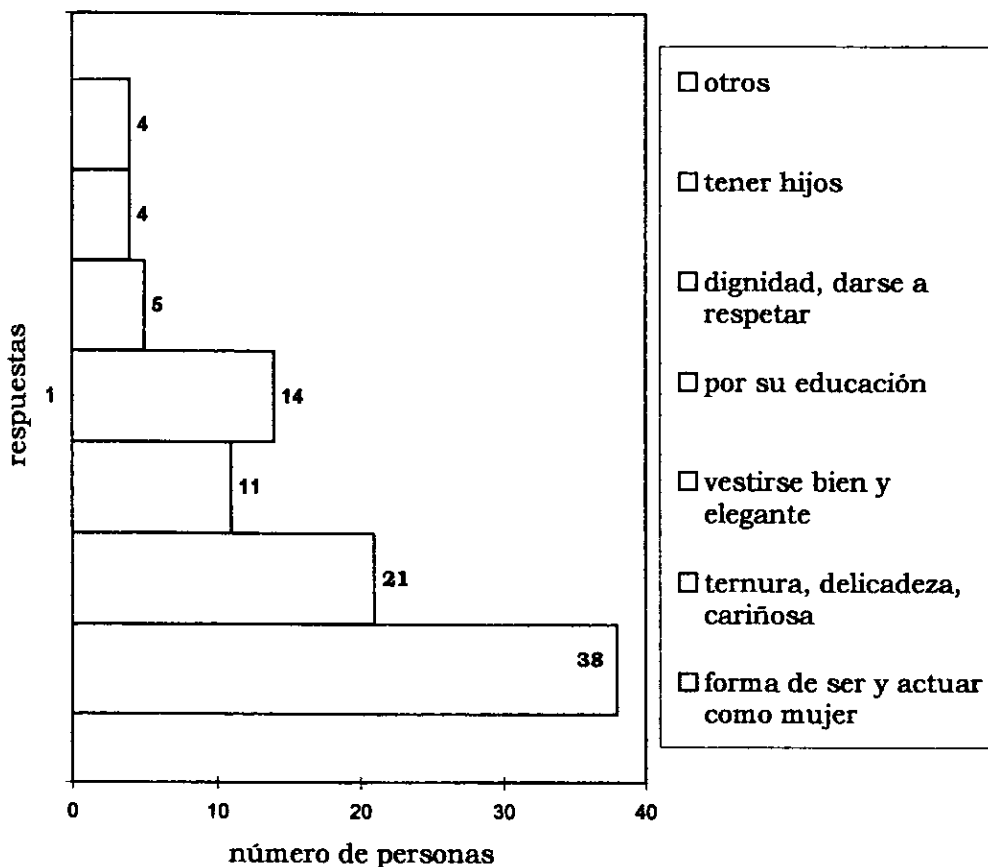
3. EL PRINCIPAL PAPEL DE LA MUJER ES

Las 97 adolescentes encuestadas respondieron que el principal papel de la mujer es: un 42% el cuidado de la familia, 27% ser madre, 19% desarrollarse como mujer y persona, 7% educar, 3% ser profesionista y 2% otras (ser feliz, todo). La siguiente gráfica muestra los resultados obtenidos.



4. UNA MUJER FEMENINA SE CARACTERIZA POR

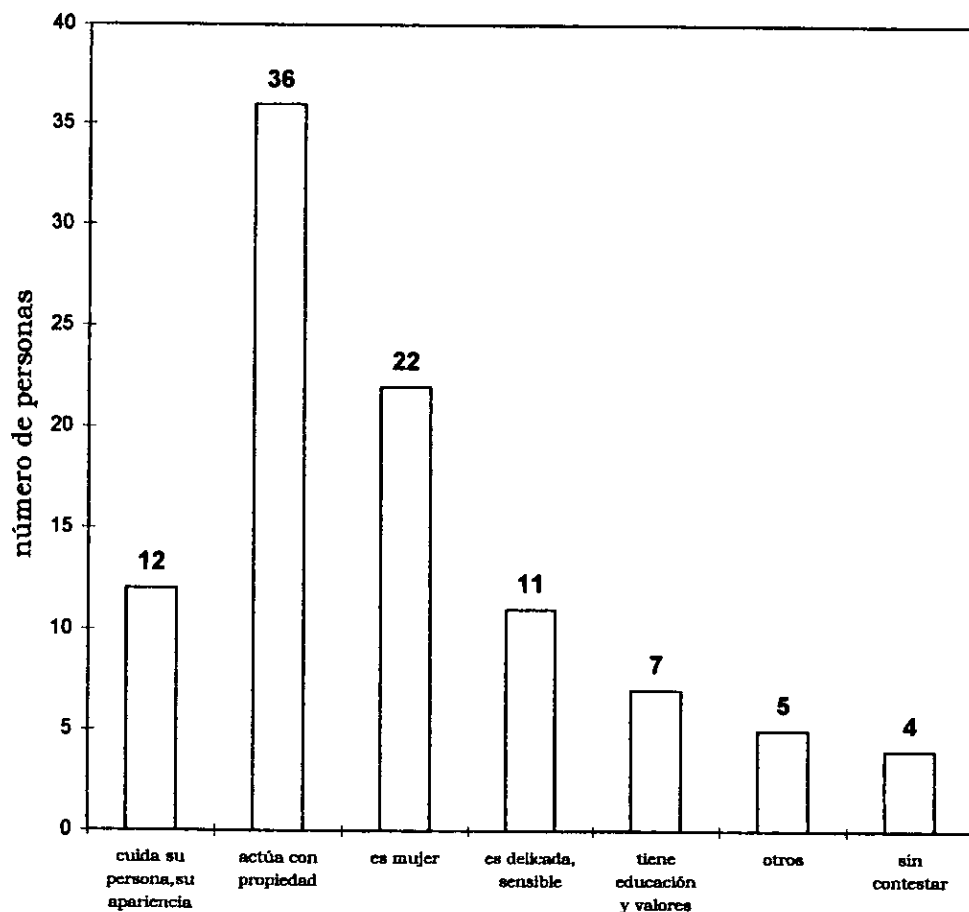
A esta pregunta respondieron de la siguiente forma: 38 en su forma de ser y actuar como mujer, 21 por su ternura, delicadeza y cariñosa, 11 por vestirse bien y elegante, 14 por su educación, 5 por su dignidad y darse a respetar, 4 tener hijos y 4 otras (sexo, tener ideales, saber tratar a la gente, simpatía). Las respuestas se graficaron y se observan a continuación



5. MUJER FEMENINA ES AQUELLA QUE

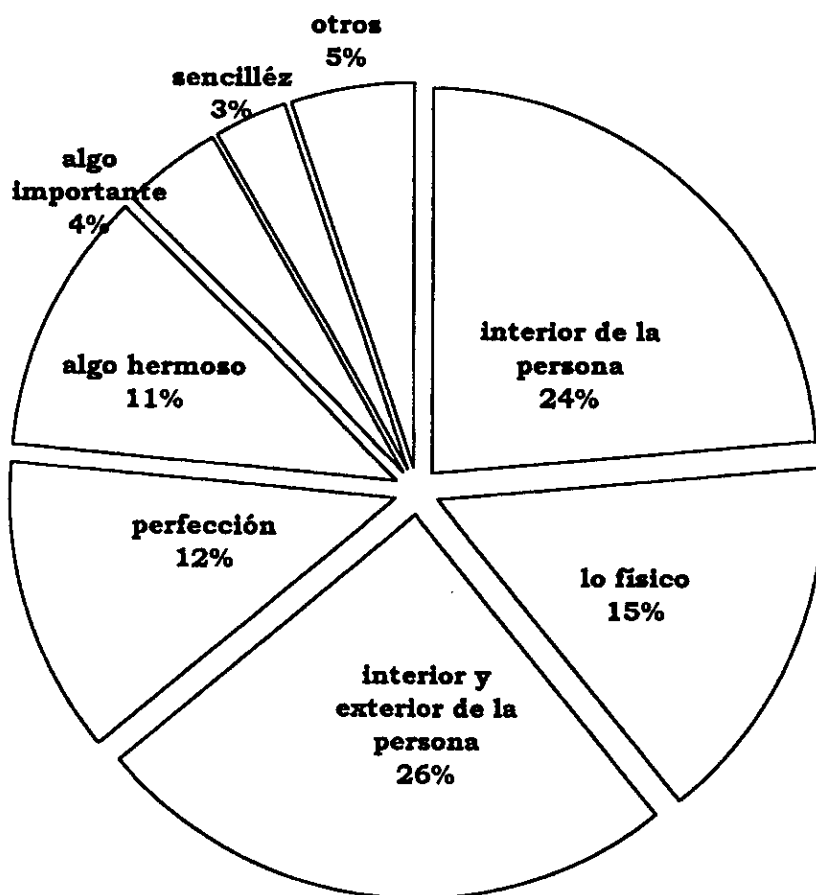
A esta pregunta, de las 97 personas encuestadas respondieron: 12 cuida de su persona y su apariencia, 36 actúa con propiedad, 22 es simplemente mujer, 11 es delicada y sensible, 7 que tiene educación y valores, 5 otros (tiene detalles, carácter, sigue sus impulsos), 4 sin contestar.

Las respuestas fueron graficadas y se observan en la siguiente gráfica.



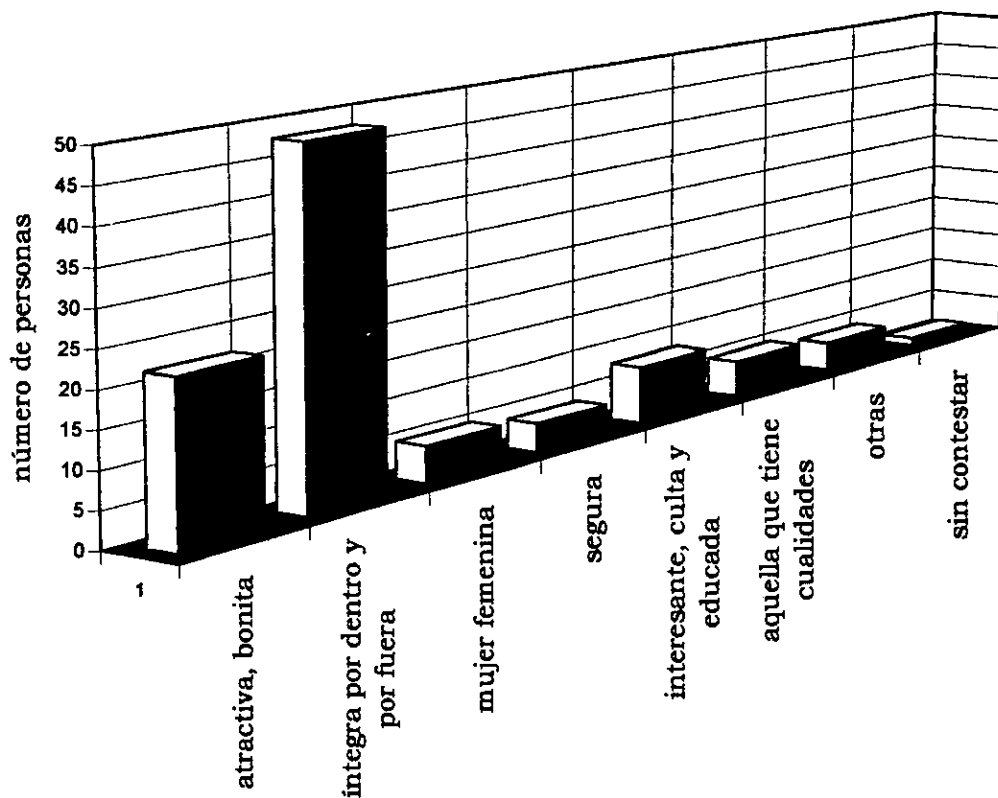
6. BELLEZA PARA MÍ ES

Es importante conocer el concepto que de belleza tienen las adolescentes; elemento importante para la investigación. El 24% respondió que para ella el interior de la persona es lo bello, el 15% contestó que la parte física, el 25% integró que la belleza es lo físico y lo interior de la persona, un 12% respondió que belleza es perfección, un 11% que belleza es algo hermoso o bonito, 4% que era algo importante, 3% que era sencillez, y 5% otros. Todo lo anterior se graficó de la siguiente manera:



7. UNA MUJER BELLA ES

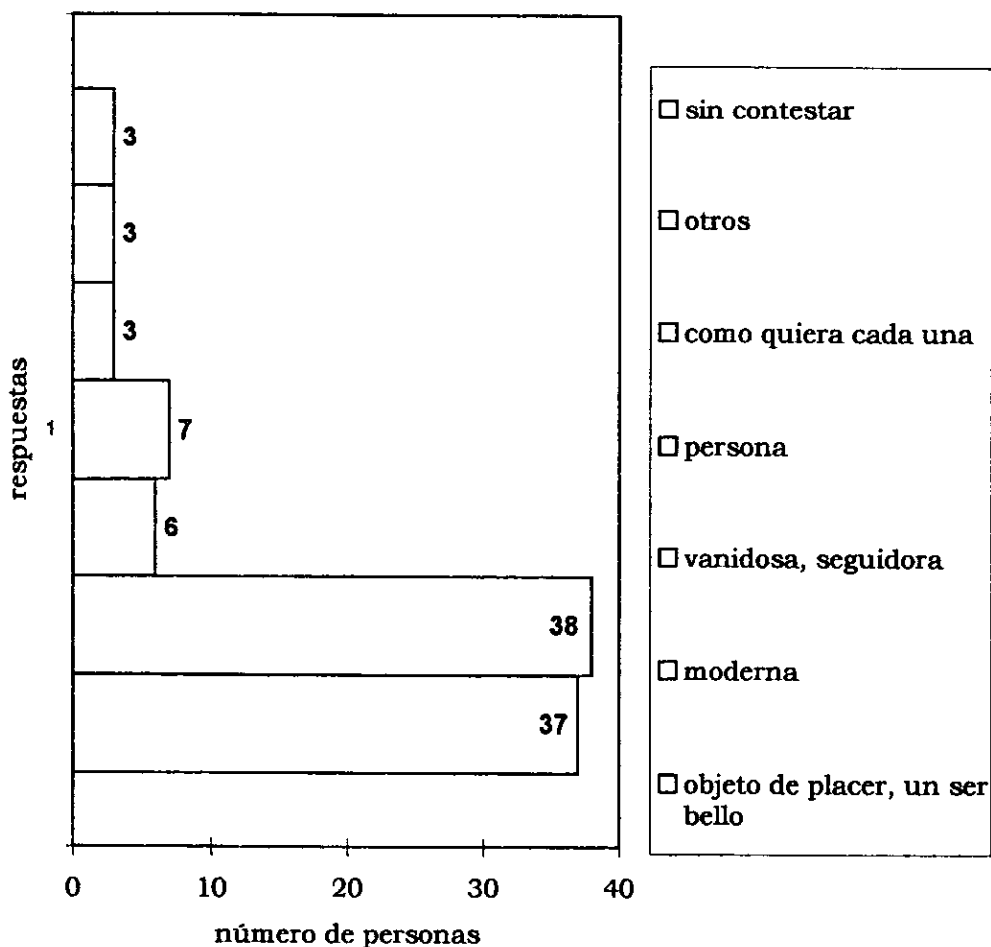
Esta pregunta se realizó con el fin de corroborar si hay una congruencia entre su concepto de belleza y el de una mujer bella, para lo cual las 97 adolescentes encuestadas respondieron: 22 que una mujer bella es atractiva y bonita (refiriéndose más al aspecto físico), 48 contestaron que mujer bella es íntegra por dentro y por fuera, 5 respondieron que mujer femenina, 4 la definen como segura, 8 como interesante, culta y educada, 5 como aquella que tiene cualidades, 4 otras y una que no contestó. Los resultados obtenidos se observan en la siguiente gráfica.



8. LA MODA DEFINE A LA MUJER COMO

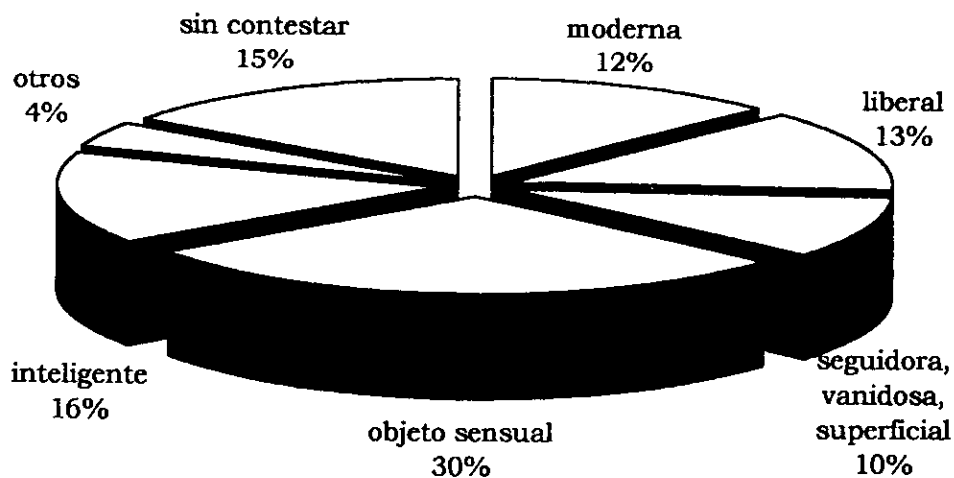
La moda, actualmente, es un elemento que por lo general las adolescentes toman mucho en cuenta, así como la mayoría de las mujeres. A esta pregunta respondieron: 37 como objeto de placer, 38 como moderna, 6 como vanidosa, 7 como persona, 3 como quiere cada una, 3 otras y 3 sin contestar.

Todas las anteriores respuestas se graficaron en la gráfica que aparece a continuación.



9. CÓMO DEFINIRÍAS A LA MUJER SEGÚN LOS DICTÁMENES DE LA MODA

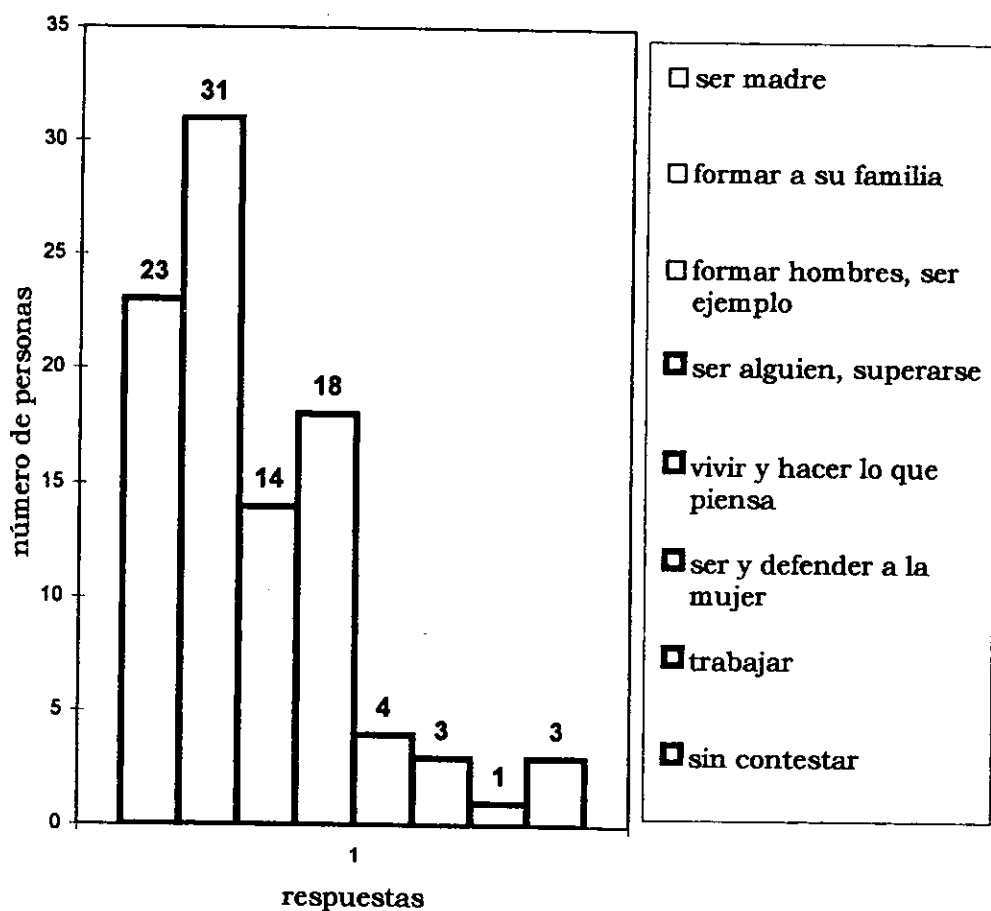
Aquí las adolescentes respondieron: el 30% como objeto sensual, 16 % como inteligente, 4 % otras, 16 % sin contestar, 12% como moderna, 13% como liberal y 10% como seguidora, vanidosa y superficial. Así es como definieron a la mujer según la moda y estas respuestas se observan en la siguiente gráfica.



10. LA PRINCIPAL FUNCIÓN DE LA MUJER ES

A lo cual, 23 respondieron que la principal función de la mujer es ser madre, 31 el de formar una familia, 14 formar hombres y ser ejemplo, 18 el ser alguien y superarse, 4 el de vivir y hacer lo que piensa, 3 el ser mujer y defenderla (también función importante para los tiempos actuales de luchar en contra de la pornografía, de todo lo que atente en contra de la mujer), 1 trabajar y 3 sin contestar.

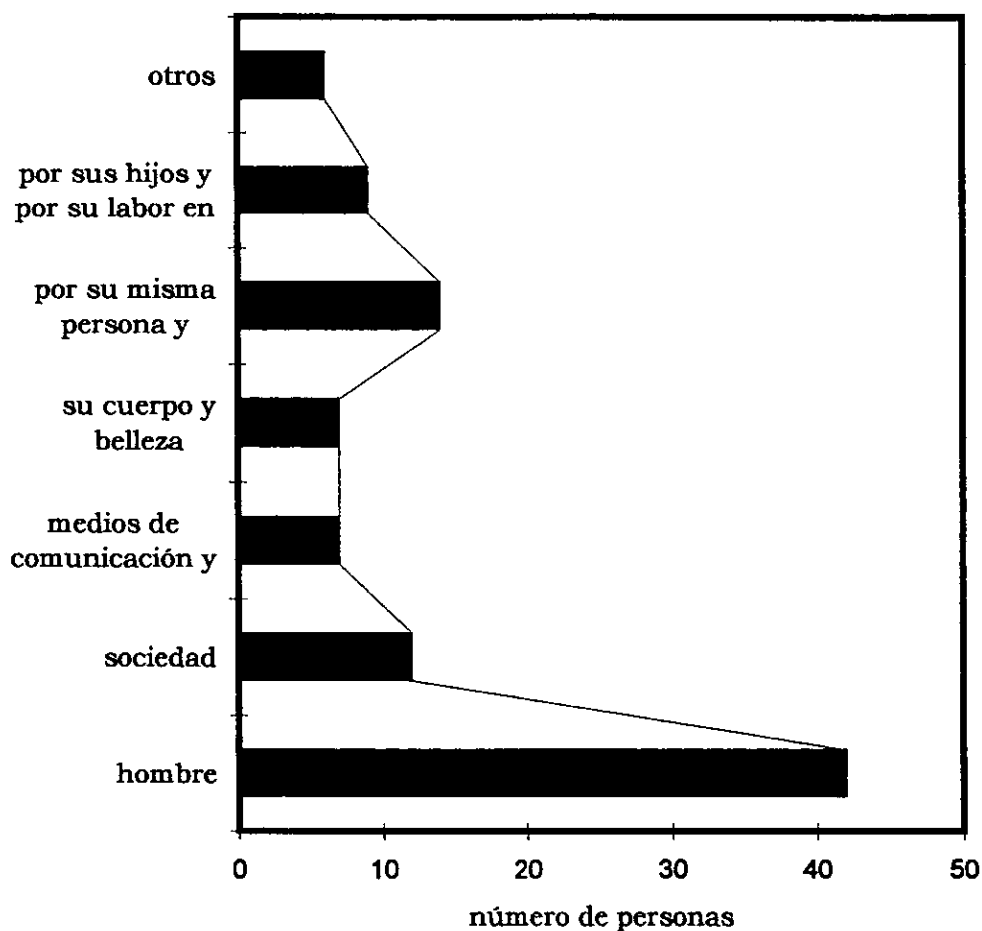
Las respuestas se muestran en la gráfica siguiente.



11. LA MUJER ES EXPLOTADA POR

Es importante conocer la respuesta de las adolescentes actuales sobre esta pregunta, a la cual todas corresponden a nuestra realidad. De las 97 encuestadas respondieron lo siguiente. 42 que es explotada por el hombre, 12 por la sociedad, 7 por los medios de comunicación, 7 por su cuerpo y su belleza, 14 por su misma persona y su debilidad, 11 por sus hijos y su labor en casa y 6 otros

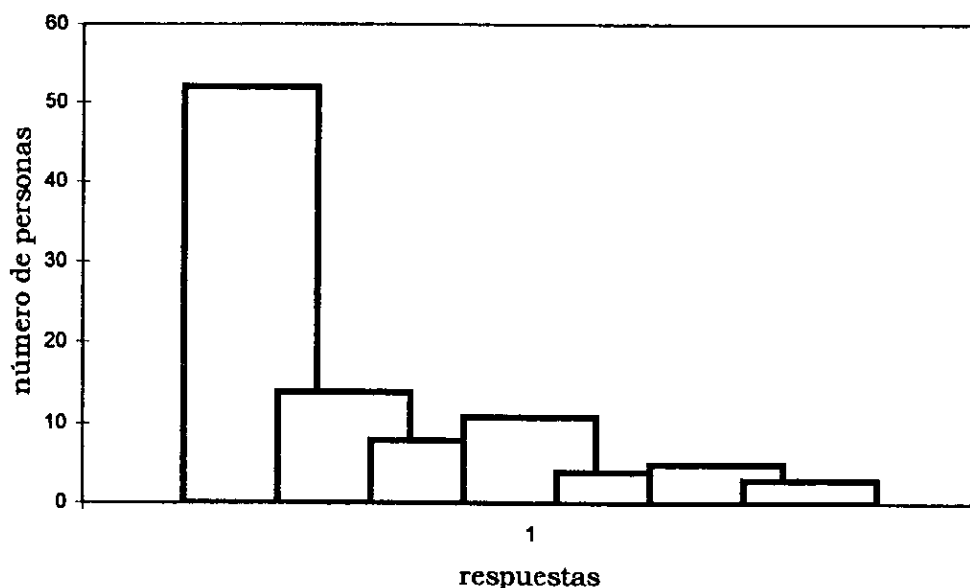
Las respuestas se observan en la siguiente gráfica.



12. LO QUE MÁS SE EXPLOTA DE ELLA ES

De acuerdo con las respuestas de las adolescentes encuestadas, lo que más se explota de la mujer es: su cuerpo, respuesta dada por 57 personas, su trabajo en casa, por 14 personas, su persona respuesta dada por 8 personas, su maternidad y su capacidad de dar amor por 11 personas, su condición de ser mujer dada por 4 personas, otras por 5 personas y 3 que no contestaron.

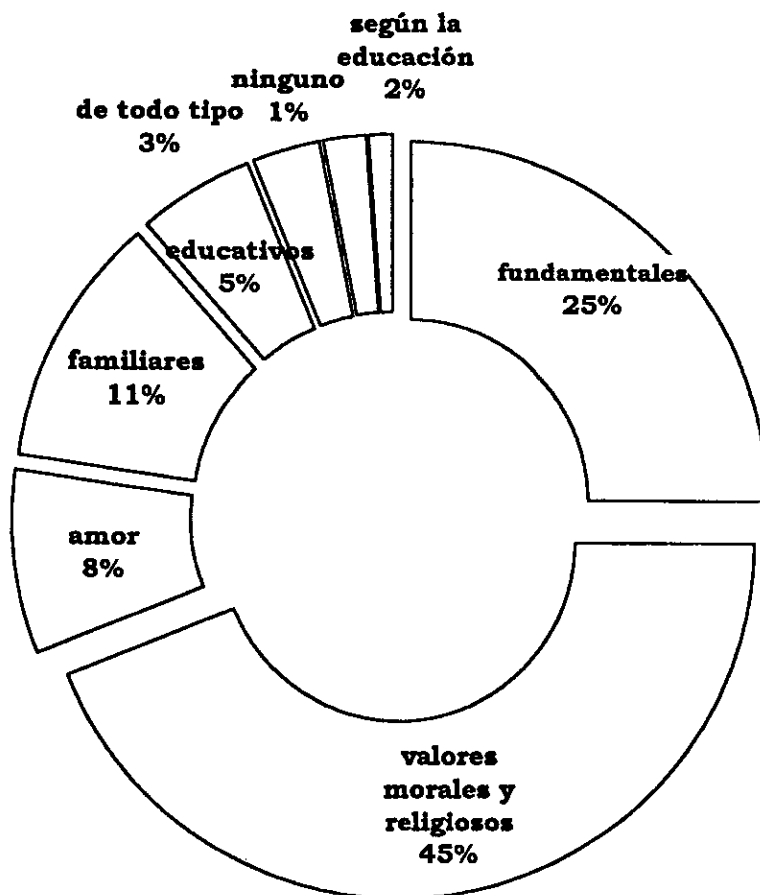
En la gráfica que se muestra a continuación se observan las respuestas anteriormente mencionadas.



- su cuerpo
- trabajo en casa
- su persona
- su maternidad y su capacidad de dar amor
- su condición de ser mujer
- otros
- sin contestar

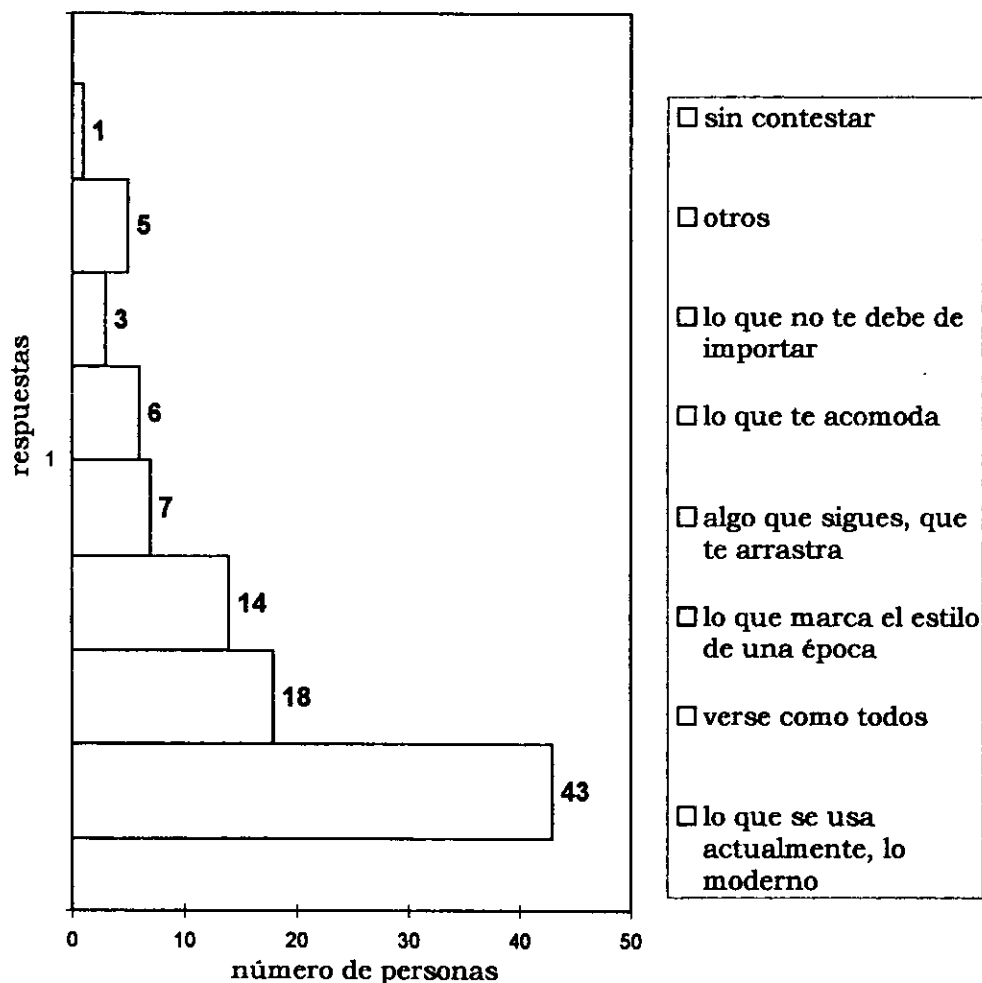
13. LOS VALORES QUE TRANSMITE LA MUJER SON

La mujer siempre debe de transmitir valores en cualquier ámbito en el que se desempeñe, y según las respuestas obtenidas de esta pregunta los valores morales y religiosos son los valores que más transmite la mujer (44%), seguido de los fundamentales (25%), el 11% corresponde a los familiares, el 8% al amor, 5% a los educativos, el 3% a todo tipo, 2% según la educación y 1% ninguno. Estas respuestas se presentan en las gráfica que se muestra a continuación.



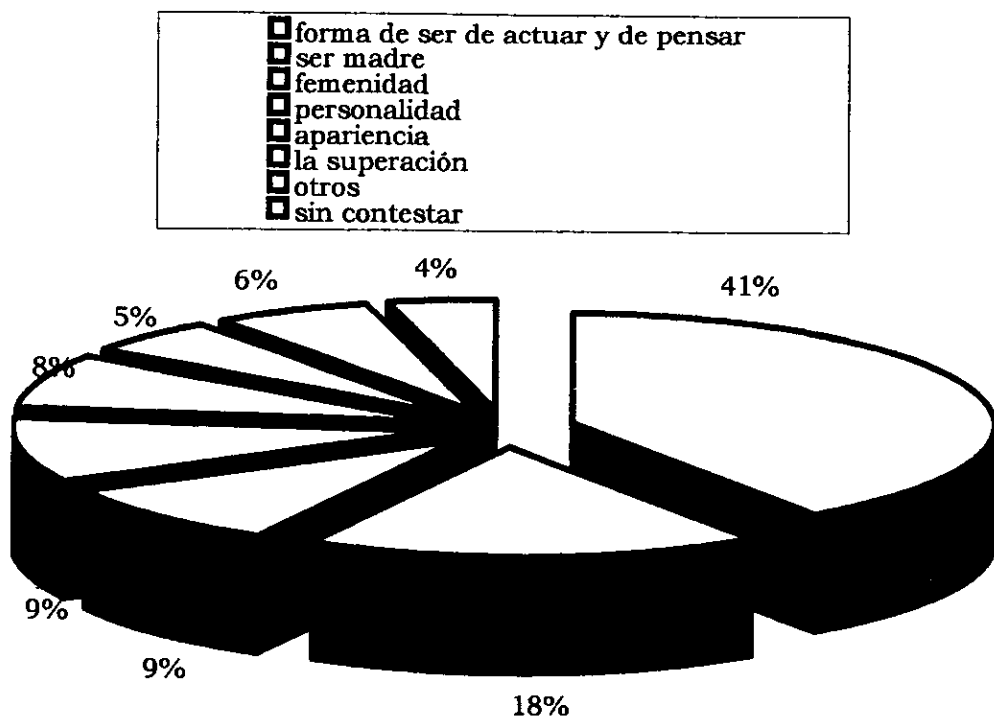
14. MODA ES

La mayoría de las respuestas a esta pregunta muestran una idea real de lo que moda es; 43 personas contestaron que es lo actual, lo novedoso, 10 verse como todos, 14 lo que marca el estilo de una época, 7 algo que sigue y te arrastra, 6 lo que te acomoda, 3 algo que no te debe de importar, 5 otros y 1 sin contestar. Lo anterior se muestra en la siguiente gráfica.



15. LO QUE ME IDENTIFICA COMO MUJER ES

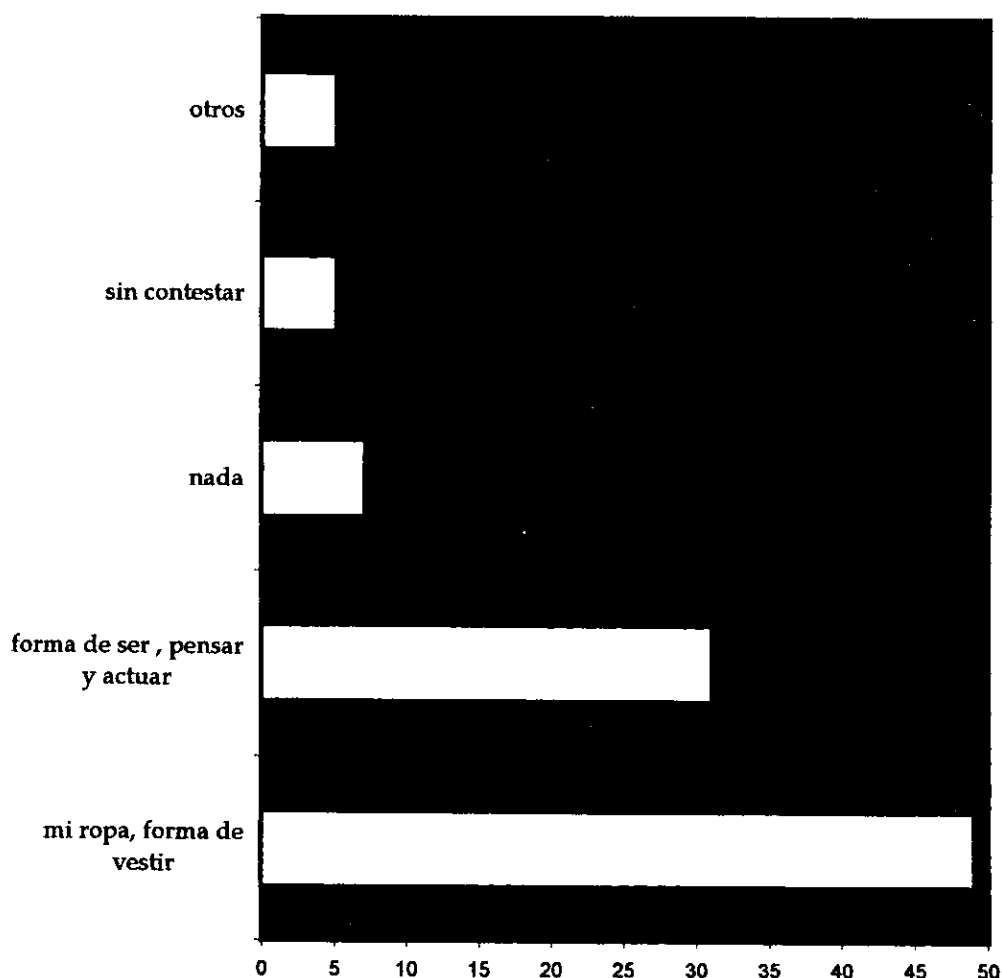
Es importante conocer qué es lo que las identifica a las adolescentes como mujeres que son a que la adolescencia es una etapa de cambios, de reflexiones, de dudas, etc. Las respuesta obtenidas fueron que se identificaban en: la forma de ser, actuar y de pensar un 40%, ser 18%, la femineidad 9%, la personalidad el 9%, la apariencia el 8%, la superación el 5%, 6% y 4% no contestaron. Las respuestas se observan en la siguiente gráfica.



16. LA MODA GUÍA MI

Esta pregunta proyecta lo que la moda puede influir en las adolescentes. Por medio de sus respuestas se puede comprobar que 49 personas, es decir la mitad de la población encuestada, contestaron que la moda guiaba su forma de vestir únicamente, 31 contestaron que guiaba su forma de ser y actuar, 7 respondieron que la moda no les guiaba nada, 5 no contestaron y 5 otras: el espíritu, los sentidos, el carácter y los gustos.

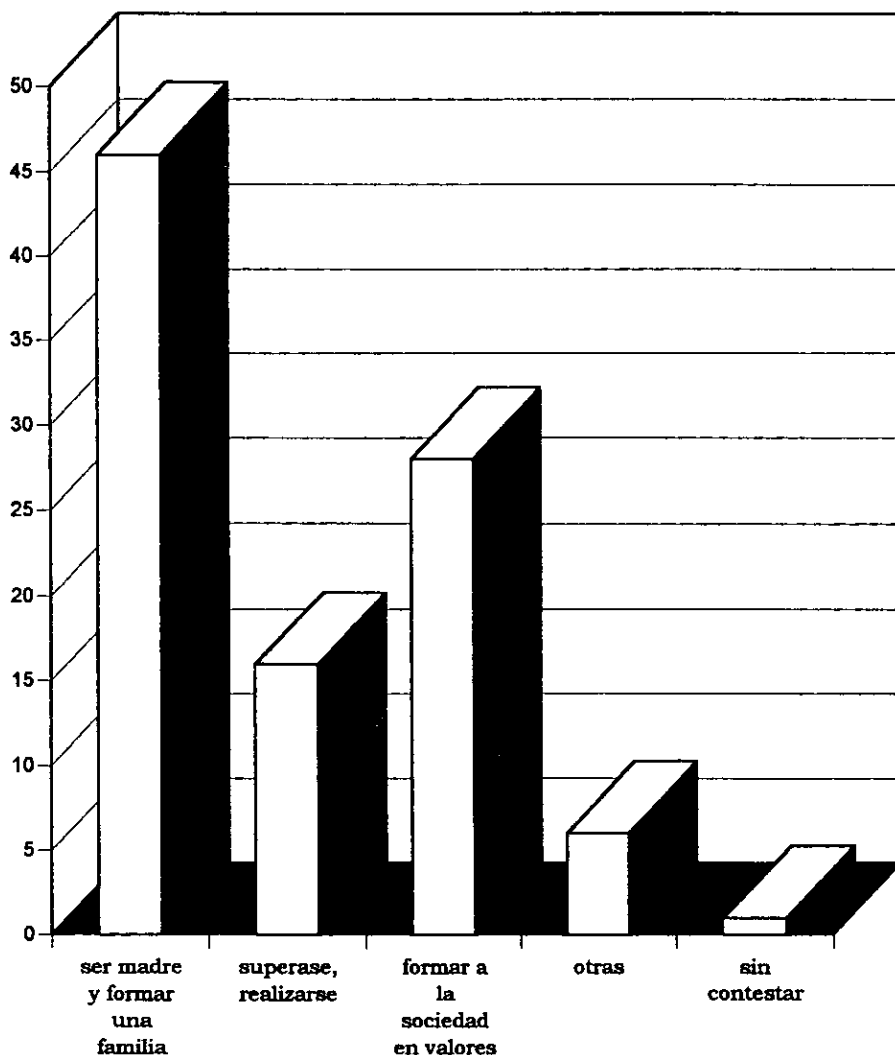
Lo anterior se muestra en la siguiente gráfica.



17. LA MISIÓN DE LA MUJER ES

.De las 97 encuestadas, 46 respondieron el ser madre y formar una familia, 15 contestaron que el realizarse y superarse, 28 el de formar a la sociedad, 6 otras y 1 sin contestar.

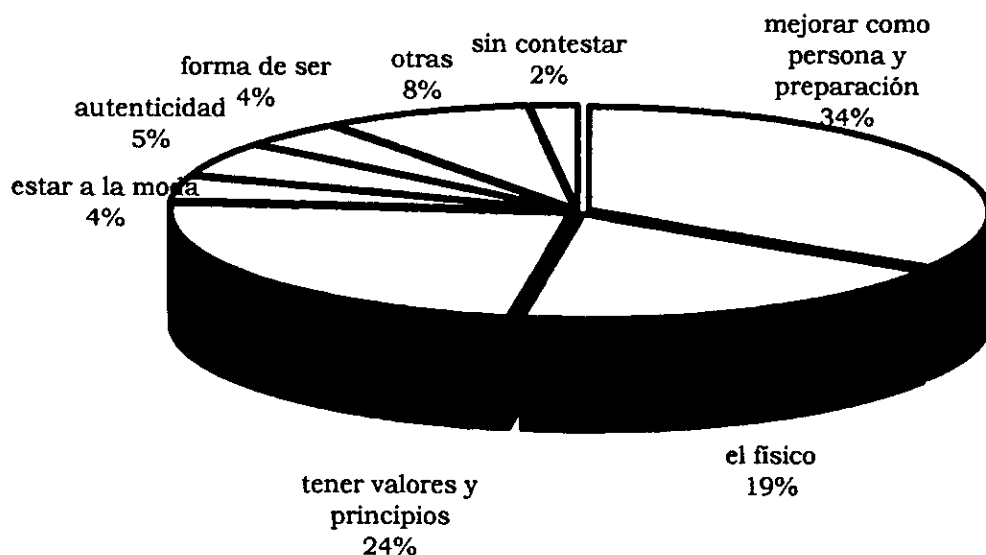
Las respuestas fueron graficadas de la siguiente manera:



18. LO QUE MÁS ME EXIGE EL MEDIO SOBRE MI PERSONA ES

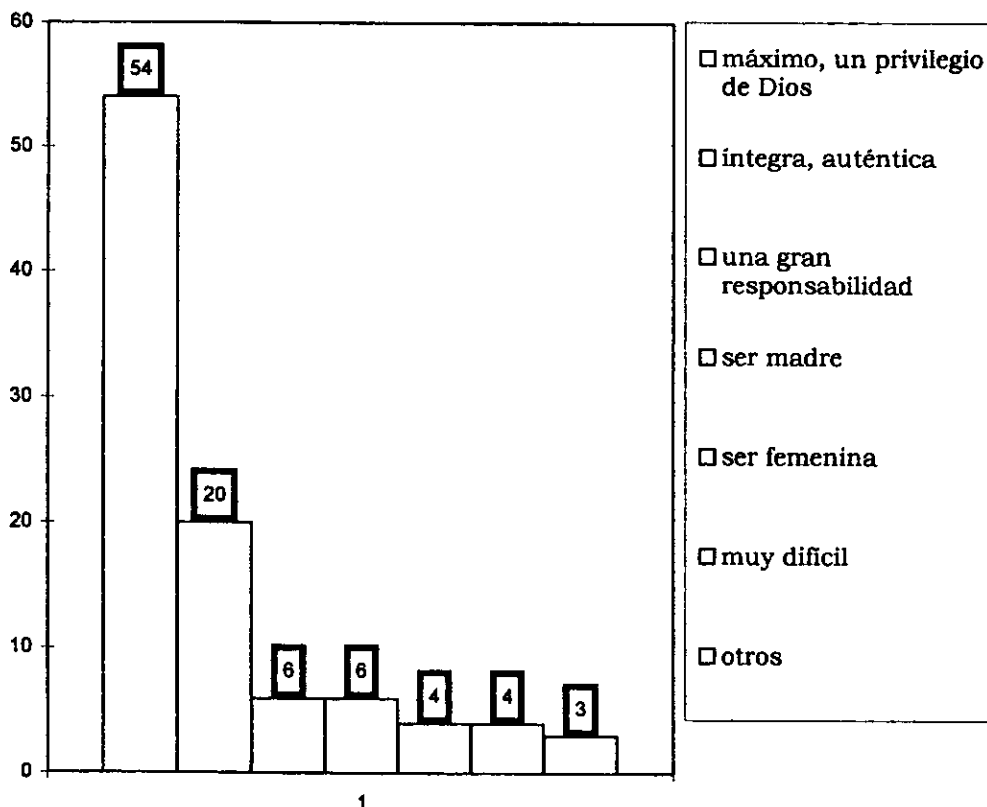
Las alumnas del Instituto Rosedal contestaron que lo que más les exigía el medio en el que se rodean es: el 34 % (33 alumnas) en ser mejores personas y sobretodo en lo que respecta a su preparación (personal y académica), (24%) en tener valores y principios, el 13% (es decir 18 personas) en el físico, el 5% en la autenticidad, un 4% en estar a la moda y el otro 4% en su forma de ser. Como otras se obtuvieron como respuestas salvar al mundo, hacer lo que el hombre quiera, sentirse bien.

Todo lo anterior se graficó de la siguiente manera:



19. EL SER MUJER ES

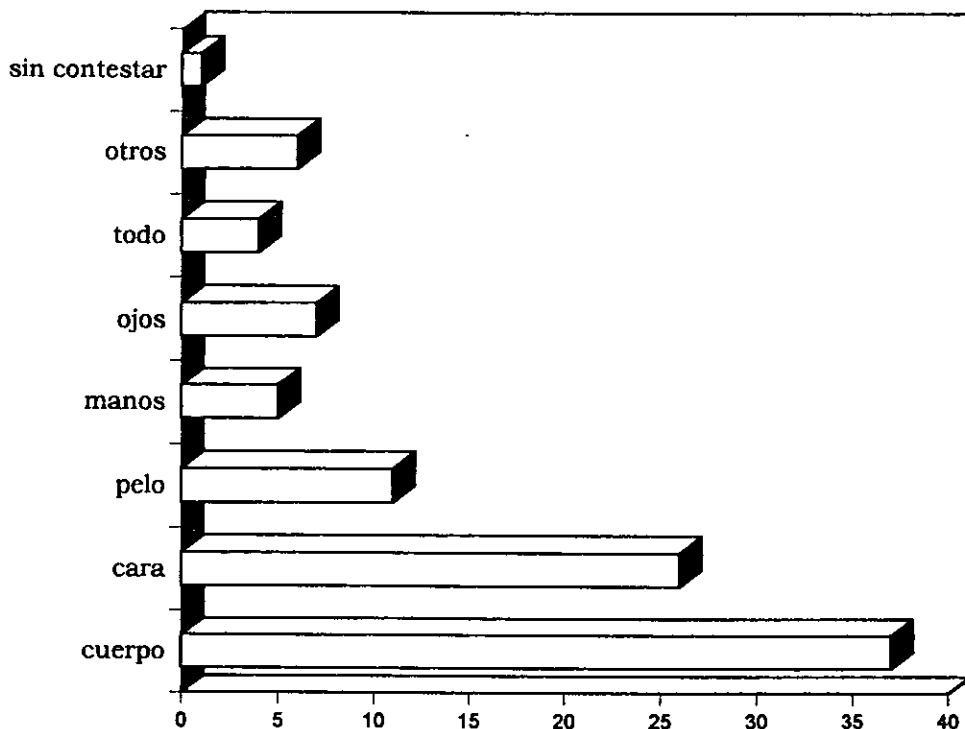
Esta pregunta refleja lo que realmente sienten las adolescentes, en esta etapa de cambios por la que pasan, acerca de ser mujer en los tiempos actuales. Las respuestas fueron: más de la mitad repondieron con orgullo que era lo máximo ser mujer, que es un privilegio dado por Dios, 20 respondieron que el ser mujer implica ser una persona íntegra, auténtica, digna Otras (6) respondieron que es una gran responsabilidad, 6 respondieron que el ser mujer es ser madre, aunque no toda mujer es madre sino que tiene la potencialidad de serlo, 4 respondieron que es ser femenina, respondienddo como una de las características de la mujer, 4 contestaron que es difícil ser mujer y entre otras las respuestas fueron: una atracción , todo y tener metas. Todo los los resultados se observan en la siguiente gráfica.



20. LO QUE MÁS PERFECCIONO DE MI PARTE FÍSICA ES

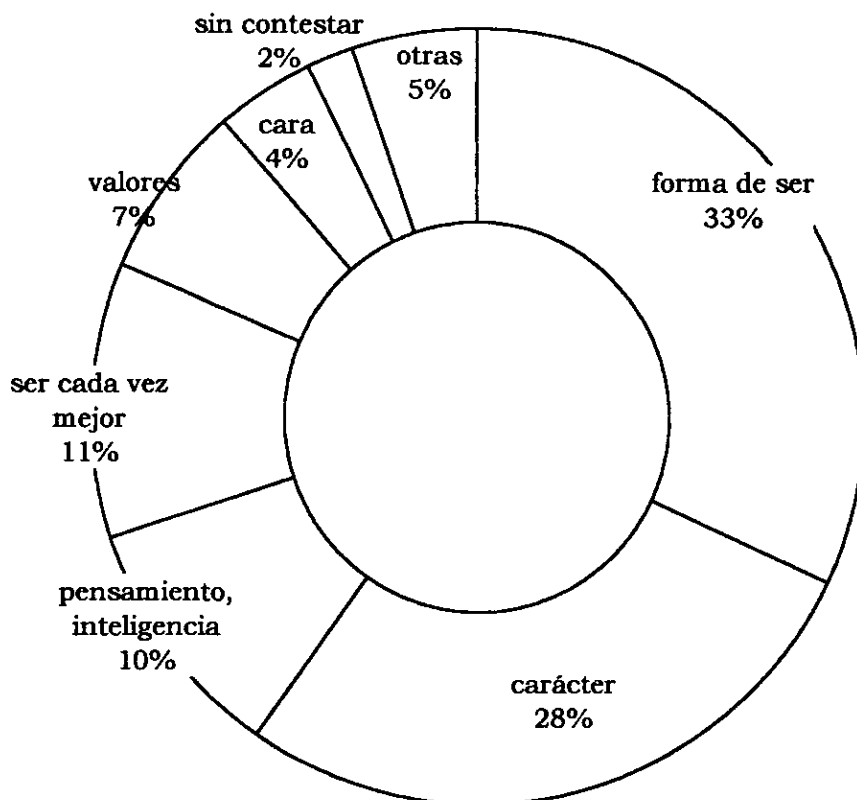
Esta pregunta se realizó para corroborar con la pregunta 18, y se obtuvieron los siguientes resultados: 37 personas contestaron que el cuerpo es lo que más perfeccionan de su parte física, 26 respondieron la cara, 11 el pelo, 5 las manos, 7 los ojos, 4 todo, 6 otras y 1 sin contestar.

Las respuestas se graficaron de la siguiente manera:



21. LO QUE MÁS PERFECCIONO DE MI PERSONA ES

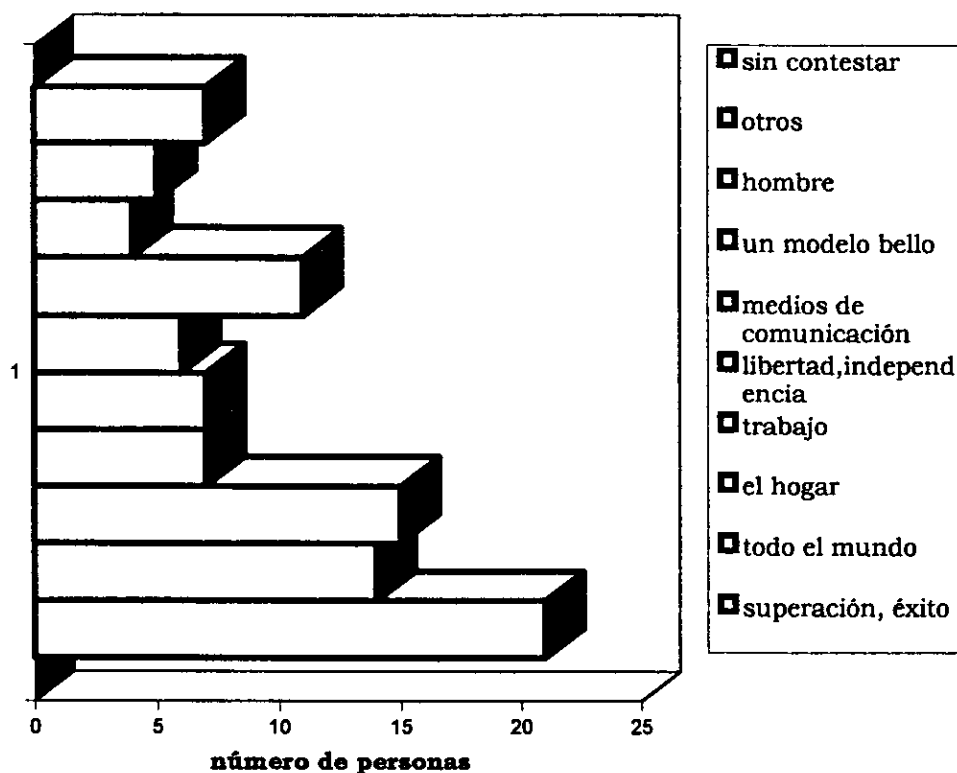
A esta pregunta respondieron lo siguiente. un 32% contestó su forma de ser (en todos los se 28% su carácter , un 11% en ser mejores como persona, amigas, hijas, estudiantes, etc., un valores (que son esenciales en toda persona), un 4% la cara y como otras se obtuvo femen personalidad, vestir como respuestas. Los resultados se graficaron de la siguiente forma:



22. MUJER, ACTUALMENTE SE RELACIONA CON

La mujer contemporánea se relaciona con la de ser una persona saludable y exitosa, relacionando esto con su figura, a lo cual 21 personas contestaron que la mujer de hoy se relaciona con el éxito y la superación y que por ello se relaciona con una persona capaz e inteligente, 14 contestaron que con todo el mundo, ya que la mujer de hoy es activa y puede desempeñar cualquier labor, 15 la relacionan con el hogar, 7 con el área laboral, 7 con libertad e independencia ya que la mujer de hoy, en general, ha dejado de ser sumisa, 6 la relacionan con los medios de comunicación, 11 personas también la relacionan con un modelo bello, es decir que se relaciona con un cuerpo perfecto como las modelos y 4 la relacionan con el varón.

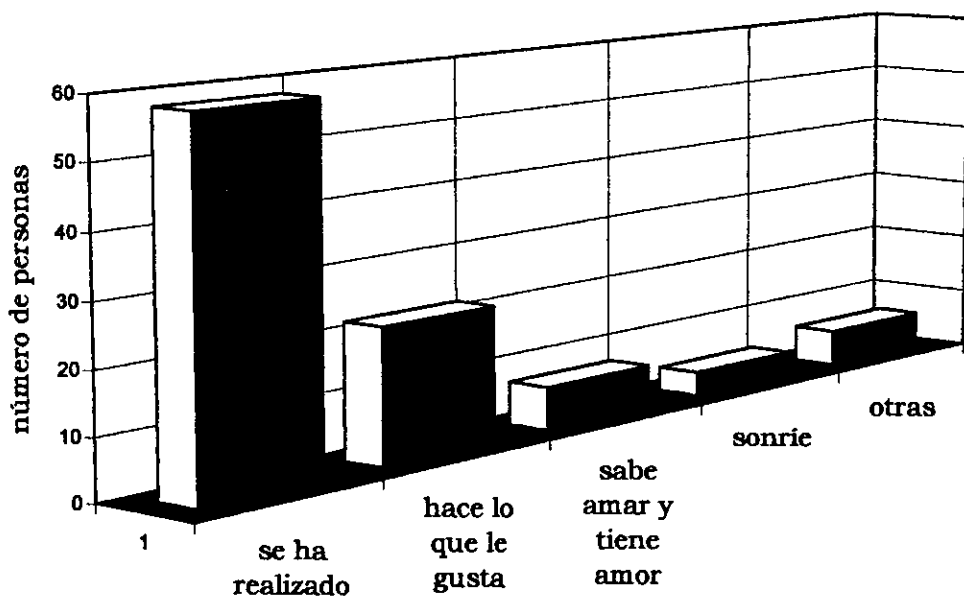
Para lo anterior se realizó una gráfica para mostrar los resultados obtenidos.



23. UNA MUJER FELÍZ ES AQUELLA QUE

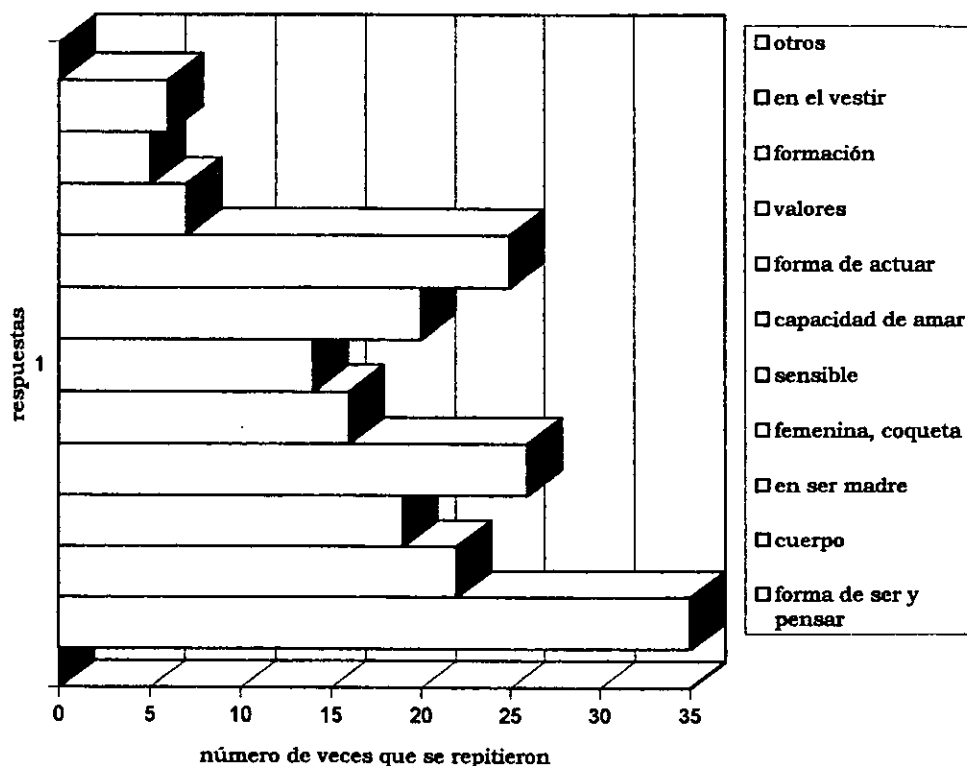
Es importante conocer cuál es la idea que tiene las adolescentes sobre una mujer feliz para saber hacia donde van. Un gran número (58) contestaron que una mujer feliz es aquella que se ha realizado en todos los aspectos y ha alcanzado metas, 22 contestaron que es aquella que hace lo que le gusta, sin imponerle nada que no quiera, 7 personas respondieron que una mujer feliz es aquella que sabe amar y tiene amor. Esta respuesta es valiosa porque la mujer por naturaleza tiene la misión de la maternidad y con ello da amor y el dar amor la hace feliz y 4 respondieron que una mujer feliz es aquella que sonríe. Como otras respuestas se obtuvieron: no se preocupa de nada, vive de acuerdo con lo que piensa, encuentra su destino, que sus hijos sean felices.

Todo lo anterior se graficó.



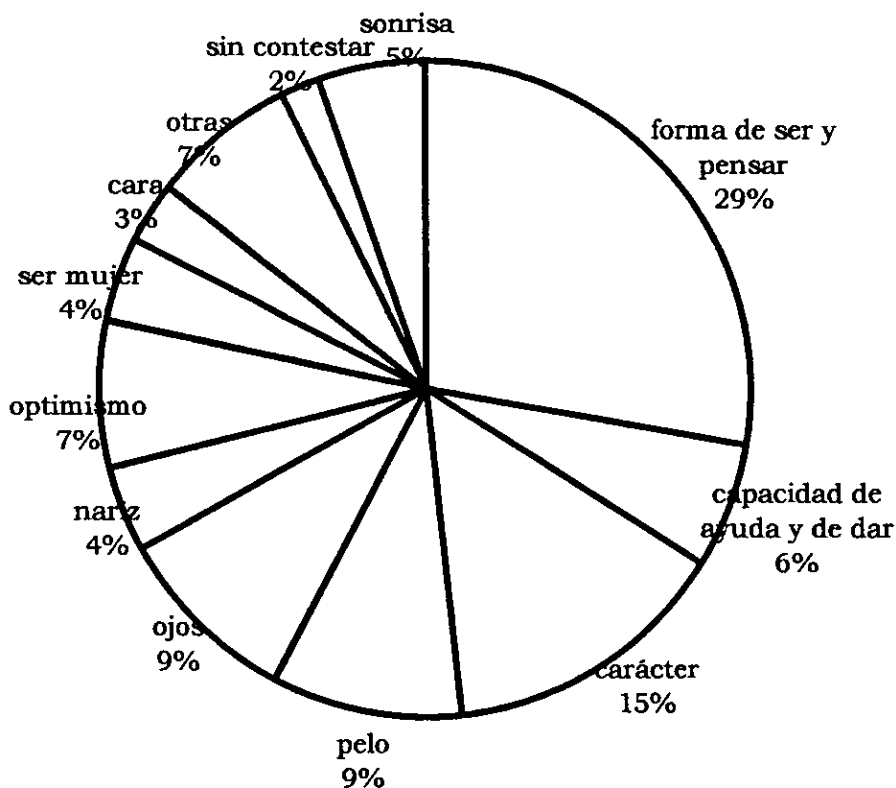
24. LAS TRES CARACTERÍSTICAS QUE TE IDENTIFICAN POR SER MUJER

Existen ciertas características que diferencian al varón de la mujer y a esta pregunta las que más se repitieron en las respuestas fueron la forma de ser que se respondió 35 veces, seguido de ser femenina y coqueta (26) y valores (25). Para las adolescentes estas tres características son las que la identifican por ser mujer. Pero también se obtuvieron respuestas como: cuerpo (22), ser madre (19), sensible (16), capacidad de amar (14), forma de actuar (20), formación (7) y vestir (5). Existen ciertas características y todas estas respuestas son valiosas, ya que ninguna se podría decir que es característica del varón.



25. LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI ES

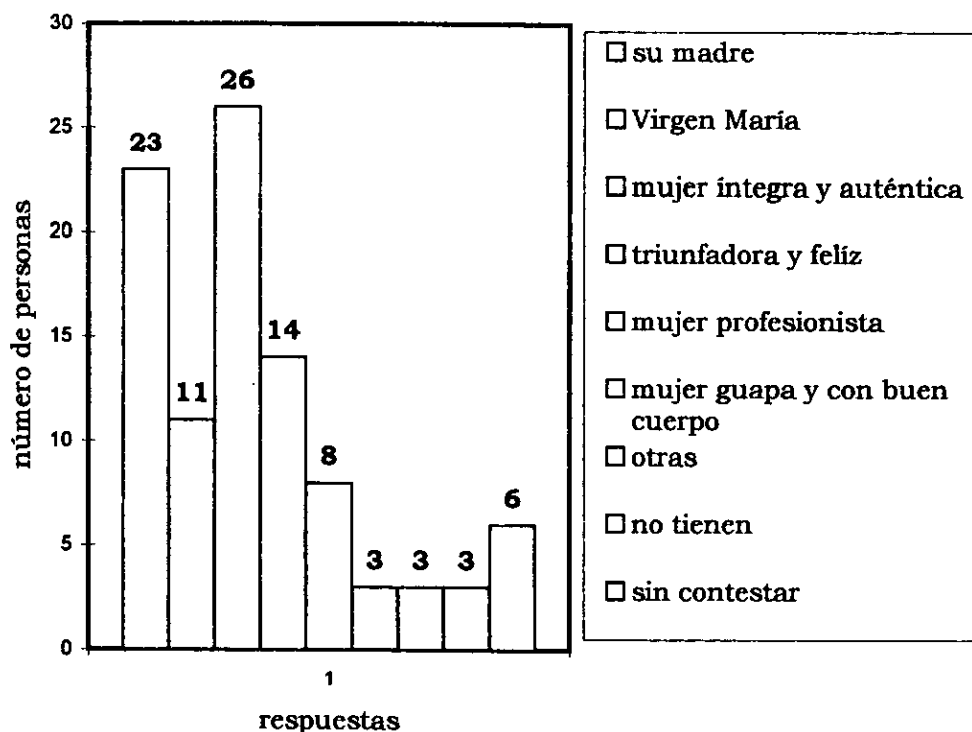
Es importante conocer si las adolescentes tiene un valía sobre su persona y esto se relaciona mucho con lo que les gusta de si mismas. Por lo tanto las respuestas obtenidas fueron: 28% su forma de ser y pensar, 6% su capacidad de ayudar y de dar, 14% su carácter, 9% su pelo, 9% sus ojos, 4% su nariz, 7% su optimismo, 4% ser mujer, 3% su cara, 7% otras, 2% no contestaron y 5% la sonrisa. Los porcentajes de los resultados se muestran en la siguiente gráfica.



26. MI PROTOTIPO DE MUJER ES

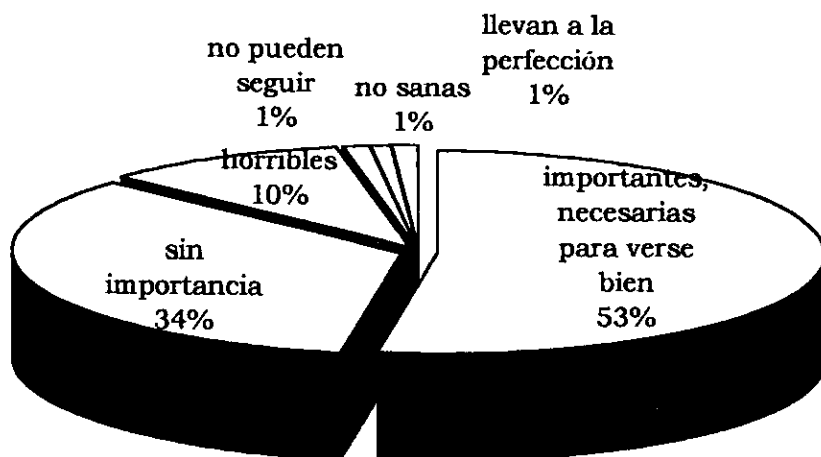
Es necesario conocer a quien les gustaría parecerse o ser como ellas para ver hacia donde se están encaminando las adolescentes, si hacia la pura apariencia o hacia la interioridad de la persona. Conociendo su prototipo de mujer se puede conocer a la persona. El mayor número de las encuestadas (26) respondieron que su prototipo de mujer es una mujer íntegra y auténtica, 23 respondieron que su madre, 14 contestaron que una mujer feliz y triunfadora era su prototipo, lo cual se observa que la mujer actual pretende ser activa, lograr lo que se propone, relacionado esto con las 8 que respondieron profesionista, 11 pusieron a la Virgen María como su prototipo. Sin embargo, existen 3 adolescentes cuyo prototipo es una mujer guapa y de buen cuerpo (entre las respuestas se encontraron Cindy Crawford y la Princesa Diana (caso que padeció de bulimia)).

La gráfica muestra los resultados obtenidos.



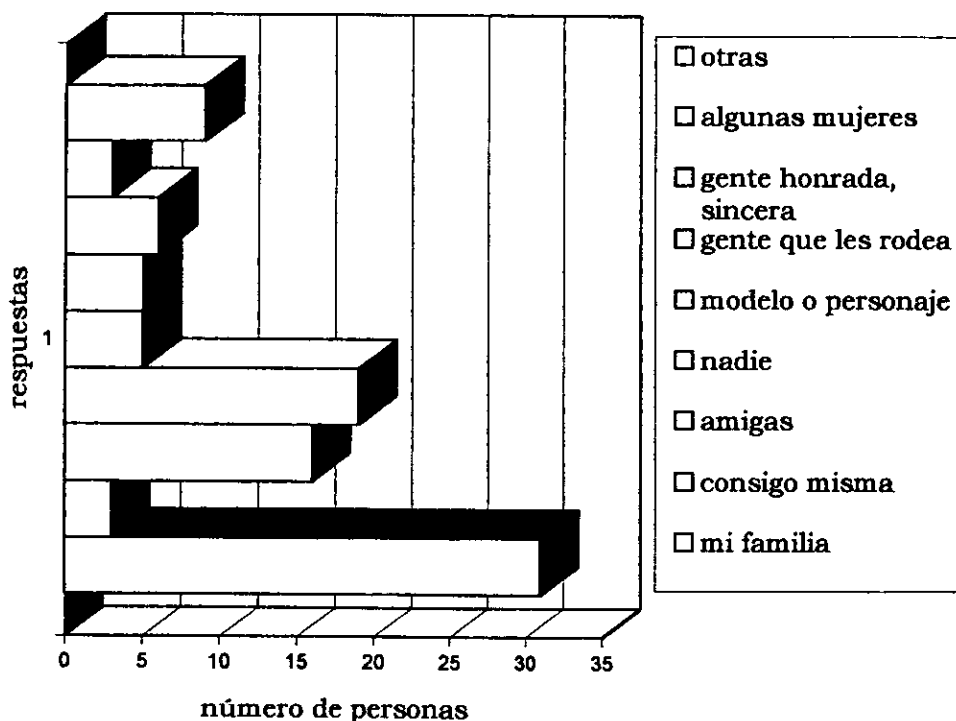
27. LAS DIETAS SON PARA MÍ

Es importante conocer si las encuestadas están a dieta o que piensan de ellas y se puede observar más de la mitad, el 53% de las adolescentes creen que las dietas son necesarias para verse bien un elemento importante en sus vidas, pero otro porcentaje grande de 34% piensan que las dietas son algo que no tiene importancia en sus vidas. El 10% que respondió que son horribles, puede ser con muy poca fuerza de voluntad. Pero la adolescente que respondió que las dietas la perfección puede ser una chica que le toma demasiada importancia a su cuerpo. Los porcentajes obtenidos se muestran en la gráfica a continuación.



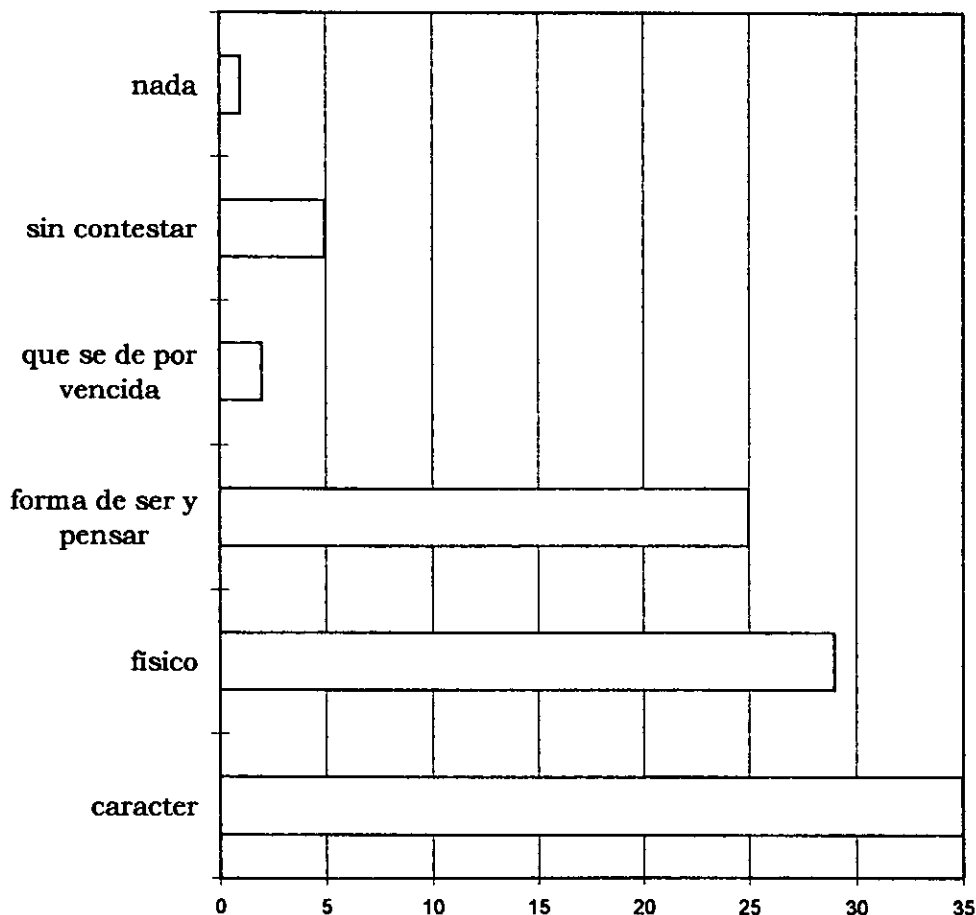
28. ME IDENTIFICO CON

Por igual es importante conocer con que personas se identifican las adolescentes y con ello se proyecta su forma de ser. De las encuestadas, 31 respondieron su familia, 3 consigo mismas, 16 con sus amigas (esto es característico de su edad, ya que las amigas es el núcleo que las entiende y comparten mucho tiempo con ellas, más que la familia), 19 con nadie (también es característico observar que la mayoría de los adolescentes se sienten incomprendidos y solos, por ello no se identifican con nadie), 5 con personajes o modelos (Scarlet O'Hara, Lady Di, Margaret Thatcher, Salma Hayek y Sor Juana), 5 con gente que les rodea (que pueden ser familiares, amigos, conocidos, artistas, etc), 6 respondieron con gente honrada y sincera, 3 con algunas mujeres, 9 contestaron otras cosas como la música, la naturaleza, novio, libertad, flojera y comodidad, felicidad, leon y la moda. Lo anterior se muestra en la siguiente gráfica



29. LO QUE NO ME GUSTA DE MÍ ES

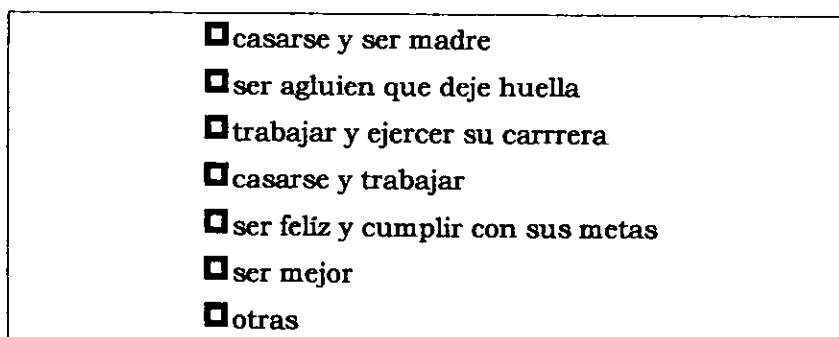
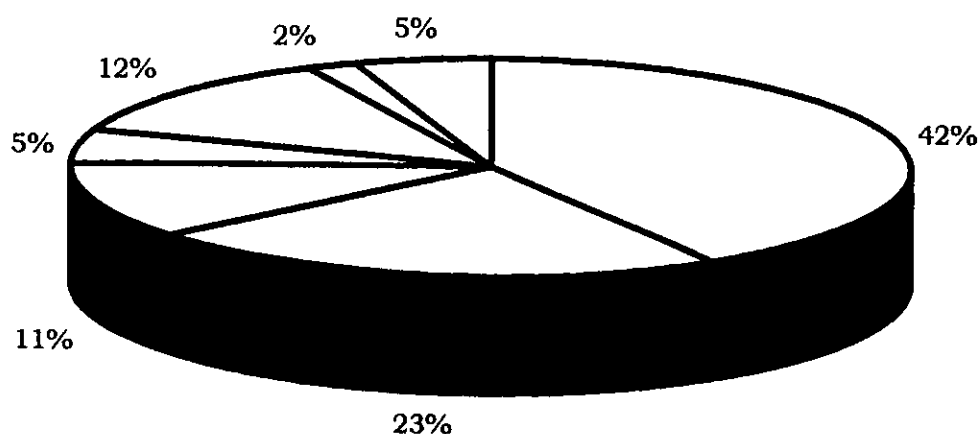
Esta pregunta corobora con las preguntas 20, 21 y 25, y se observa que 35 personas respondieron que su carácter era lo que no les gustaba y 29 contestaron que el cuerpo. Por otro lado, 25 respondieron que su forma de ser y pensar era lo que no les gustaba de ellas, 2 que se den por vencidas, 5 no contestaron y una respondió que todo le gusta. En la siguiente gráfica se muestran los resultados anteriormente mencionados.



30. LO QUE MÁS SUEÑO EN LA VIDA ES

El 42% respondió que el casarse y ser madre, 23% quisieran ser alguien en la vida, realizarse y dejar huella, el 11% quisiera trabajar y ejercer su carrera, el 5% quisiera casarse pero por igual trabajar en lo que respecta a su carrera, el 12% quieren ser personas felices y realizar todas las metas que se tracen, el 2% quisieran ser mejores como personas, amigas, hijas, esposas, etc, y el 5% corresponde a otras como: cantar bien, ayudar a quien lo necesite, cambiar la forma en que la ven y una quisiera ser modelo.

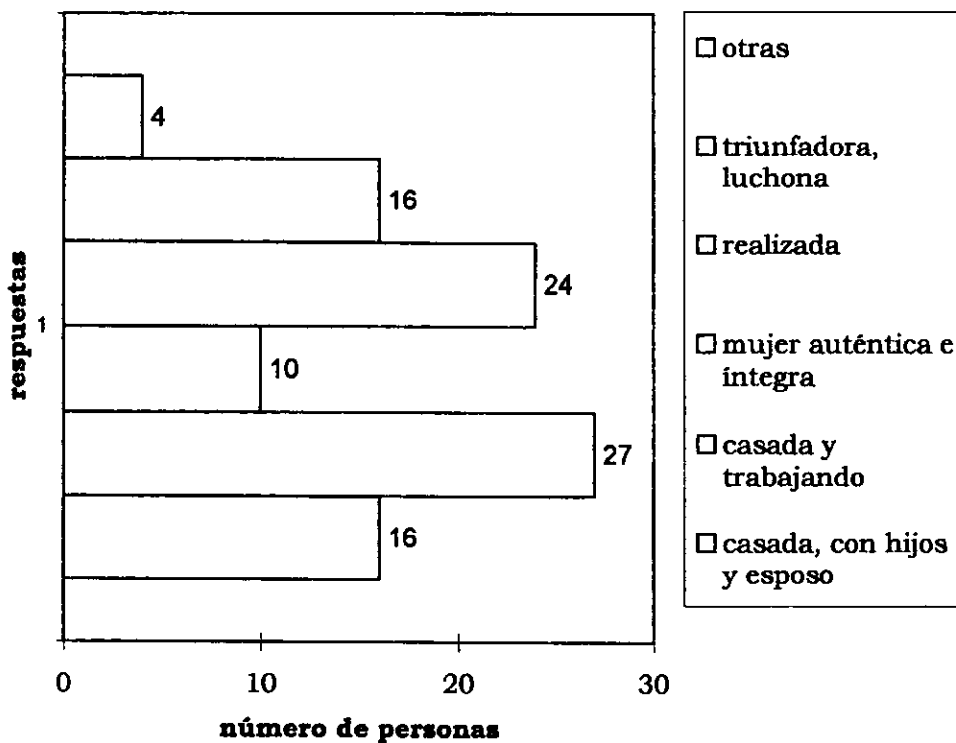
En la siguiente gráfica se muestran los resultados.



31. EN UN FUTURO ME VEO COMO UNA MUJER

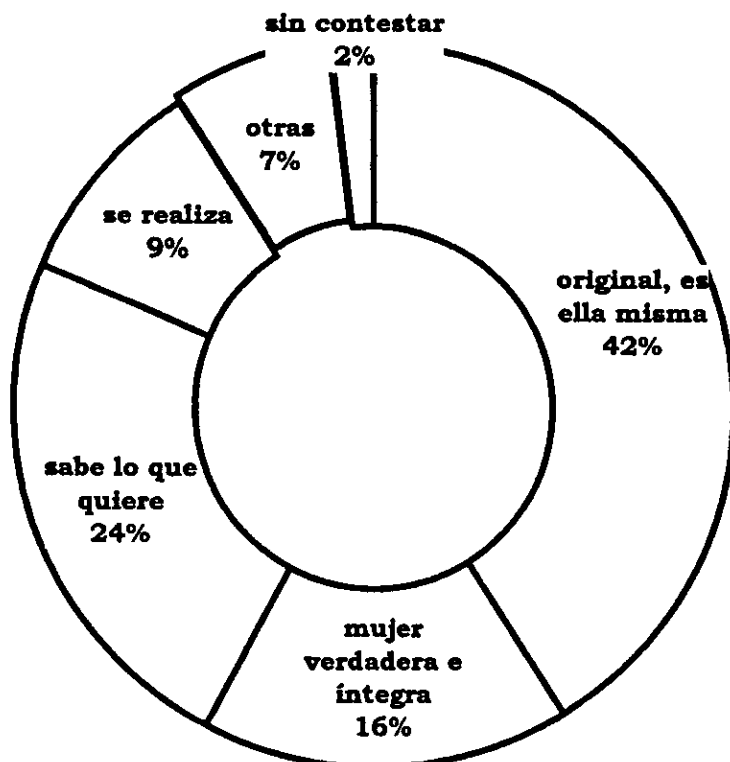
Esta pregunta se relaciona con la pregunta anterior, con el fin de corroborar respuestas y observar si las adolescentes contestan con la verdad. En la gráfica anterior se observa que el mayor porcentaje soñaba con ser una mujer casada y con hijos y en esta se observa que 27 personas encuestadas de las 97 respondieron que en un futuro se ven casadas y trabajando, 16 personas contestaron que se veían casadas con hijos, 24 como mujeres realizadas (en todos los ámbitos), 10 se ven como mujeres auténticas e íntegras, 16 como mujeres triunfadoras que luchan por sacar sus ideales, y entre las otras las respuestas fueron: sana, liberal, independiente e inteligente.

La siguiente gráfica muestra los resultados de esta pregunta.



32. MUJER AUTÉNTICA ES

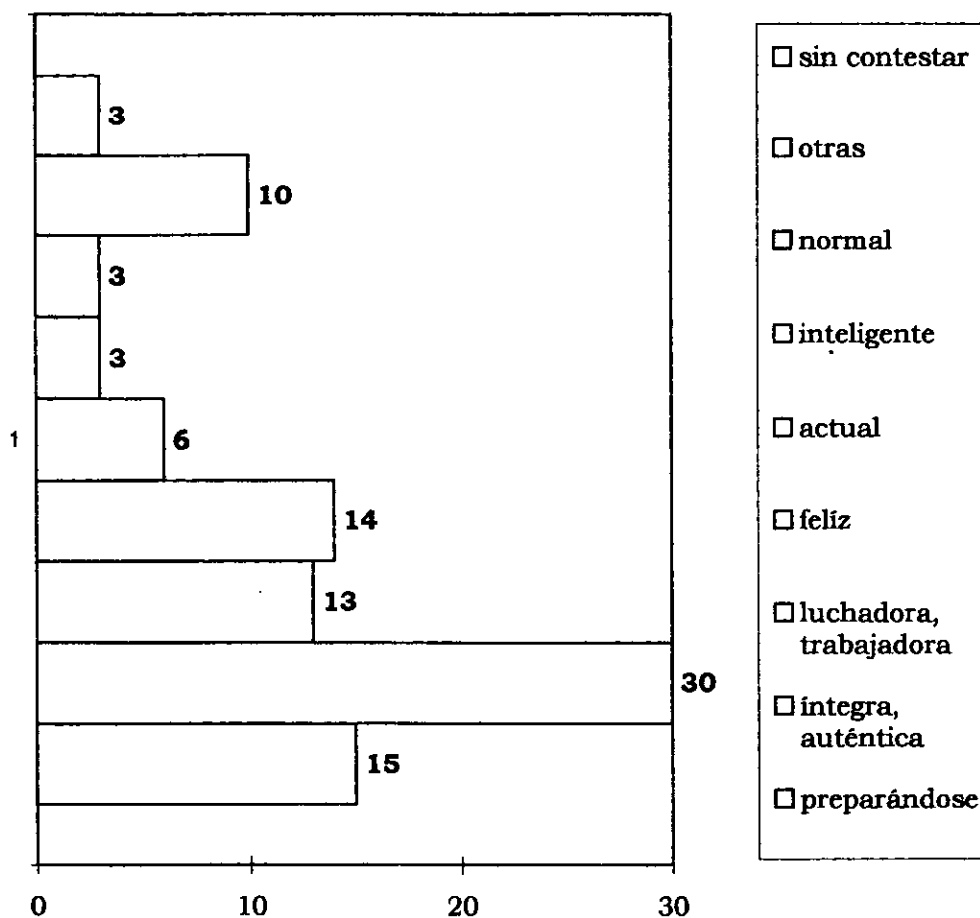
El 41% respondió que sea ella misma, original, un 16% contestó que una mujer auténtica era una mujer integral y verdadera, ya que la mujer integral es aquella que lleva una unidad de vida, que no se deja llevar por lo que diga la sociedad, sino que actúa de acuerdo a su educación y lleva una coherencia en su vida, y por ende se realiza como persona, y un 9% respondió que una mujer auténtica es aquella que se realiza y sí pero por lo dicho anteriormente. Un 24% respondió que la mujer auténtica sabe lo que quiere y esto es correcto porque no hace lo que dice otra gente sino por ella misma. Las respuestas se graficaron de la siguiente manera:



33. ME DESCRIBO COMO UNA MUJER

Como se puede observar en las respuestas graficadas que las adolescentes se describen como mujeres auténticas (30), 15 como mujeres en preparación, 14 como felices, 6 como mujeres actuales, 3, inteligentes, 3 normales, 10 repondieron diferente como: perfecta, romántica, idealista, segura, en pro de vivir, etc., y 3 que no contestaron.

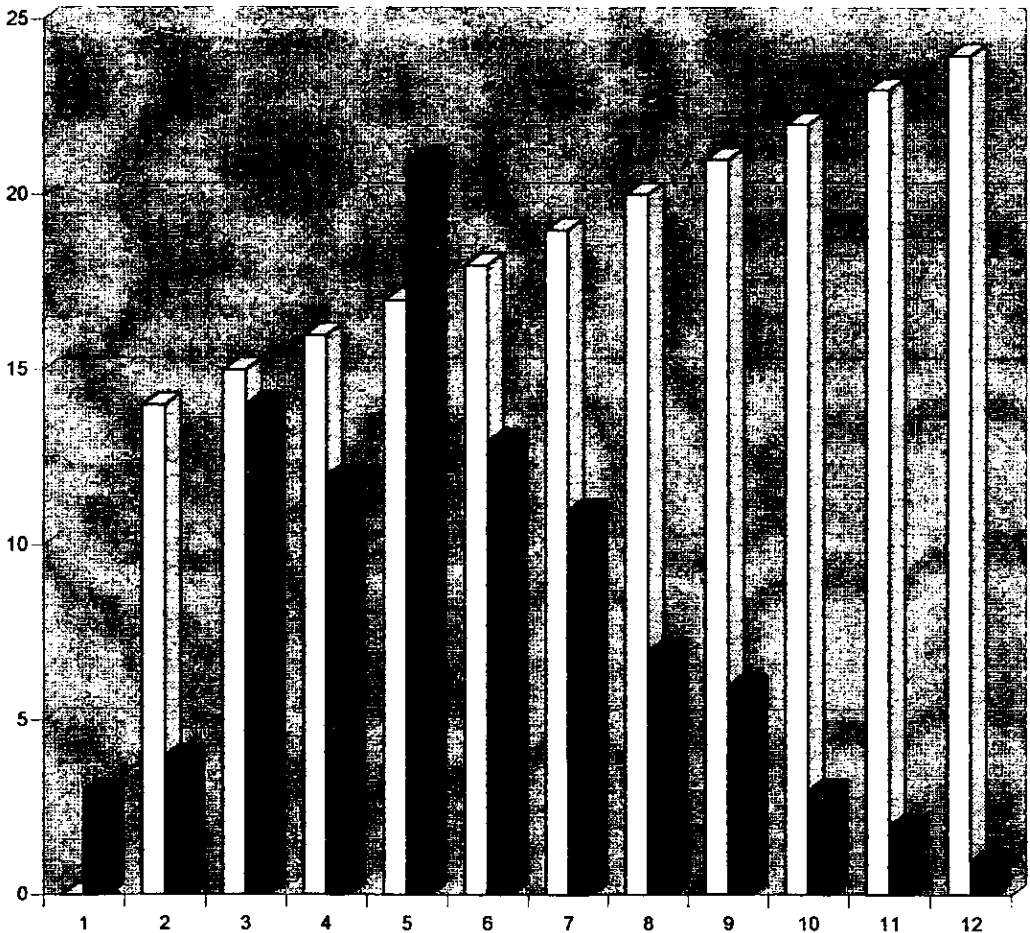
Las respuestas se graficaron a continuación:



GRÁFICA SOBRE EL TEST DE ANOREXIA

159

En esta gráfica se muestra, en color amarillo los puntajes que se obtuvieron en el test (que van de 13 a 24) y en azul se muestra el número de personas que obtuvieron esos puntajes. Como se puede observar el mayor porcentaje de alumnas obtuvieron 17 puntos, que corresponde a que no tienen índice de anorexia, pero a partir de los 20 puntos corresponden a personas con rasgos anoréxicos, y van subiendo de nivel; 7 adolescentes obtuvieron 20 puntos, 6 obtuvieron 21, 3 alumnas 22 puntos, 2 chicas obtuvieron 23 puntos y sólo una persona obtuvo 24 puntos.



V.4 ANÁLISIS CUALITATIVO

De acuerdo a las respuestas que dieron las 97 adolescentes encuestadas se obtuvieron las siguientes conclusiones:

- *Las mujeres del pasado eran mujeres que dependían de algo y de alguien, sin derechos y atadas al hombre y al hogar.*
- *La mujer de hoy es distinta a la del pasado; exige derechos, se prepara, es más luchona, es más independiente, competitiva, progresista y evolucionista.*
- *El principal papel de la mujer es el cuidado de la familia y el de ser madre, pero de acuerdo al capítulo segundo de esta investigación, se sabe que el principal papel de la mujer, de hoy, es comunicar vida a todo lo que toca, familia, matrimonio, política, educación, moda, empresa, etc. Por lo tanto la mujer actual no se puede encerrar en su propia realidad (su familia). Una de las funciones de la mujer es formar a su sociedad. De aquí que surge la necesidad de transmitir esto a las adolescentes.*
- *La forma de ser y de actuar de la mujer la caracterizan como femenina, pero lo femenino se define como todo el conjunto de rasgos físicos, aptitudes y facultades propias de su sexo, y por ello no sólo en la forma de ser y actuar, sino también su cuerpo, caracterizan a la mujer como femenina.*
- *Una mujer femenina es aquella que actúa con propiedad, que es simplemente una mujer delicada y sensible que cuida de su apariencia. Pero en realidad feminidad o una mujer femenina es aquella que conserva esa integridad de sus características propias de su sexo y las dignifica. Lo femenino es lo propio de la mujer. El ser mujer no implica que sea femenina, porque puede no cultivar esas características que la hacen ser femenina. Por lo cual se puede observar que las adolescentes*

no conocen el significado de feminidad, en su totalidad; nadie enfatizó en que dignifique su cuerpo, sino que fueron respuestas enfocadas a su comportamiento y su forma de ser.

- *Una mujer es bonita por sus cualidades físicas, aunque también por su interioridad.* Pero un gran número de las adolescentes respondieron aspectos que no tienen nada que ver con la pregunta en concreto, como una mujer bella es segura, o es femenina, aquella que tiene cualidades, respuestas inconclusas.
- Estas adolescentes tiene que tener en claro que no es el cuerpo lo que hace bella a la mujer sino que la belleza es proyectiva y se presenta de forma general a toda la persona, es un proyecto que se va formando y el cuerpo no es lo que hace bella a la mujer sino la totalidad de su persona, por ello las respuestas (que son más de la mitad de la población) íntegras por dentro y fuera y la de ser culta, son respuestas correctas que nos refieren de que las adolescentes cuentan con una formación en lo que respecta a esto.
- Menos de la mitad conoce como la moda define a la mujer, como un objeto decorativo y de exhibición, donde pone al cuerpo como un símbolo para llegar hacia el éxito. Y esto es lo moderno, aunque no se conoce si las adolescentes tienen conciencia de esto.
- La moda define a la mujer como un objeto sexy o sensual. Se puede concluir que es necesario recalcar el cómo está manejando la moda a la mujer para que las adolescentes tomen conciencia de ello, porque el responder como moderna o seguidora, y lo moderno es lo actual y la mayoría de la adolescentes quieren estar a la moda, por lo tanto siguen lo que la moda maneja y es ahí en donde se pueden ocasionar problemas.

- *La principal función de la mujer es la de formar una familia y ser madre.* La principal función de la mujer es la de ser madre y el de formar, no sólo en su familia, sino en todos los ámbitos. Es necesario recalcar lo que se quiere de la mujer de hoy, el no encerrarse en su propia realidad, que trascienda más allá de su familia; la sociedad actual requiere de esto. La respuesta sobre el defender a la mujer es importantísima en nuestros días, ya que toda mujer debe de luchar en contra de la pornografía y todo lo que atañe en contra de la mujer.
- *El hombre es el que más explota a la mujer seguido de la sociedad junto con los medios de comunicación y por su cuerpo y belleza.*
- Más de la mitad de la población respondió que *el cuerpo era lo que más se explota de la mujer*, y esto se relaciona con el concepto que de mujer se maneja en nuestra sociedad y en el mundo entero, corroborado también con la pregunta de como la moda definía a la mujer. Así se puede observar que las adolescentes están conscientes de que el cuerpo de la mujer es lo más explotado.
- *Los valores morales y religiosos son los valores que consideran que la mujer transmite*, pero aquí es de suma importancia el valor amoroso y los familiares; éstos se relacionan con su misión, y éstos obtuvieron un puntaje bajo.
- Se tiene una idea real de lo que moda significa, *moda es lo que se usa actualmente, el verse como todos y lo que marca el estilo de una época.* Lo anterior se justifica; la moda son todas las costumbres, comportamientos, usos de una época determinada, y es lo novedoso en ciertos aspectos, sobretodo en el vestir. Para la mujer es muy importante este aspecto, pero lo importante es que la mujer no pierda de vista que la moda puede ir en contra de su persona. Por lo que resulta importante

educar este aspecto, es decir, que la moda no imponga algo que no es la persona misma, ya que con ello puede afectar a la misma.

- *Las adolescentes se identifican como mujeres en lo que es su forma de ser, actuar y pensar, y en ser madres.* Existen otras características que identifican a la mayoría de la mujeres como el relacionarse más con el sentimiento y el corazón, el vivir intensamente su interioridad, ser potencialmente portadora de vida, entre otras.
- Se sabe que la moda es un aspecto importante, por lo general, en algunas mujeres, pero no debe de ser determinante en la persona. Más de la mitad de la población respondió que *guiaba su forma de vestir y otro porcentaje alto contestó que la moda guiaba su forma de ser, actuar y pensar*, con lo cual se concluye que la moda es un aspecto que está presentes en la vida diaria de las adolescentes y este porcentaje puede traer problemas si se toma a la moda como algo determinante, de aquí la necesidad de formar e informar sobre estos aspectos de la mujer y la moda y donde ella debe de conservar su individualidad y sólo tomar lo que le agrada de la moda pero no determinarse a todo lo que dictamine la misma. Es decir que las mujeres sean las que determinen la moda y no la moda a la mujer.
- Las adolescentes tienen muy claro que una de las principales misiones de la mujer es la de formar una familia y formar a la sociedad, respuesta valiosísima. De aquí se observa la necesidad de encarar a las adolescentes a no encerrarse en su entorno, es decir sólo con su familia.
- *Lo que más les exige el medio es el mejorar como persona y el tener una preparación, así como el tener valores y tener un físico determinado.* Es importante observar que sí existen un porcentaje de adolescentes que sienten que el medio les exige mucho en lo que respecta a su cuerpo. Se sabe que en la actualidad la sociedad le exige a la mujer varias

cosas, como ser mejor como persona, en su preparación, en su aspecto físico, en tener éxito, entre otras

- Son adolescentes que se sienten orgullosas de ser mujeres y que conocen o están conscientes de la responsabilidad que tiene ante la sociedad, y que su papel es difícil, pero que con valores y formándose en ser mejores mujeres (íntegras y auténticas) se puede lograr. Con lo cual se puede comprobar que son mujeres con una formación en lo que respecta a esto.
- La mayoría de las adolescentes están constantemente perfeccionando su cuerpo (todo lo que es caderas, piernas, cintura, etc.), por igual hacen mucha referencia a lo que es la cara (debido al acné que se presenta en esta etapa). Pero estas dos respuestas tienen que ver con la apariencia de la persona que es lo que más exige nuestro medio. Por lo tanto se puede decir que en general las adolescentes han caído en el juego de la moda y su preocupación por su cuerpo es muy grande. La mujer no sólo puede estar viviendo o pensado para su cuerpo, su persona es importante; la interioridad de cada persona es lo que te hace auténtico y ser lo que realmente eres. Sin embargo actualmente se pierde el perfeccionar esta parte, por ello la importancia en la formación de las mismas en este aspecto.
- Lo que más perfeccionan de su persona, la mayoría respondió que su forma de ser, así como su carácter, su pensamiento y en sí en ser mejores personas, hijas, estudiantes, etc. Sólo un porcentaje respondió sus valores; pero éstos son necesarios para ser mejor tanto en la forma de ser, en la forma de pensar y en el carácter de la cualquier persona. Es importante observar que las adolescentes en otra respuestas contestaron que la mujer tenía que formar en valores a la sociedad, y

que ésto era uno de los aspectos que el medio les exigía más, pero muy pocas se perfeccionan en este aspecto.

- Las adolescentes relacionan a la mujer actual como una persona exitosa, que se supera día a día, por lo tanto la relacionan como una mujer inteligente y capaz de realizar lo que se propone, por lo que también la relacionan con todo el mundo, porque la mujer por esa capacidad de superación es activa y llega a todo el mundo. Asimismo la relacionaron con el hogar y con un modelo bello. Estas dos últimas son necesarias para retomarias porque la mujer actual no debe sólo relacionarse con su hogar, y por otro lado superar el que se vea a la mujer como un objeto decorativo.
- En los capítulos anteriores se argumentaba de que una gran cantidad de mujeres se encontraban infelices; sus metas se encaminaban hacia obtener una figura delgada, pero las respuestas obtenidas sobre este grupo de adolescentes muestran que no son de esas mujeres porque ven su felicidad en algo más importante, más trascendental como el realizarse como personas y mujeres el amar y recibir ese amor.
- Lo que más les gusta de ellas mismas, a las adolescentes encuestadas, no es su cuerpo, sino que las respuestas se fueron más hacia la forma de ser y de actuar como personas y como mujeres, por ejemplo en su capacidad de dar, optimismo para salir adelante, en su carácter, y éstas son las que tiene mayor porcentaje. Las demás respuestas sí van relacionadas con la parte física, pero en lo que son ojos, sonrisa, el pelo, su nariz y su cara. Con estas respuestas podemos comprobar que estas 97 adolescentes encuestadas no es su cuerpo lo que más les gusta, porque es lo que están constantemente perfeccionando (relación con la pregunta 20).

- En cuanto al prototipo de mujer que quisieran ser, se obtuvo como mayor respuesta a una mujer íntegra y auténtica, seguida de su madre. Por igual fue interesante observar que algunas mencionaron a la Virgen María como prototipo de mujer. Sin embargo existen tres personas que contestaron Cindy Crawford y la princesa Diana, esto nos indica que son un porcentaje, aunque pequeño, pero que requiere de orientación para evitar cierto tipo de trastornos, por no tener ellas el físico que estas mujeres presentan. Es interesante concluir que sí existen adolescentes que observan a las modelos o artistas como mujeres modelo a seguir, y es ahí, por lo general, en donde se origina la anorexia y la bulimia.
- Lo que las dietas son para ellas, se obtuvo que la mayoría de las 97 adolescentes encuestadas están a dieta; consideran a las dietas como algo importante y necesarias para verse bien y por lo tanto se encuentran constantemente preocupadas por su cuerpo. Asimismo se debe de tomar en cuenta el 1% que contestó perfección porque podrían ser mujeres que se pueden llegar a obsesionar en las dietas y por lo tanto tener un riesgo de caer en la anorexia y la bulimia.
- Con respecto a lo que no les gusta de ellas, en su mayoría respondieron su carácter y su físico. Lo anterior se debe a que están pasando por una etapa de cambios. Por lo tanto se vuleve a observar que son chicas que se preocupan por su físico y por realizar dietas (relacionándolo con las preguntas y respuestas anteriores).
- Su mayor anhelo es casarse, ser madres, ser alguien y dejar huella o trabajar y ejercer su carrera porque la mujer de hoy es emprendedora y se esfuerza por ser cada vez mejor. Una de las adolescentes contestó que su mayor sueño es ser modelo, y aunque sea una, es importante no dejar pasar este aspecto y darles una orientación con el fin de que no

vayan a padecer trastornos de la alimentación y que no pierden su identidad y sus valores como mujer.

- Las adolescentes conocen el verdadero significado de una mujer auténtica, una mujer auténtica es aquella que vive desde su interior y esto lo expresa hacia el exterior, mantener su singularidad, es decir que sea ella misma. Con todo lo anterior podemos concluir que conocen que es una mujer auténtica y entonces ¿por qué se dejan llevar por la moda y se cuidan tanto y realizan dietas?
- Ninguna de ellas se describe como una mujer infeliz o traumatada por los dictámenes de la moda y de la sociedad, sino todo lo contrario.

Por medio de esta investigación se puede observar que las adolescentes tienen un concepto de lo que mujer significa, pero no conocen en su totalidad las funciones, deberes y obligaciones que la misma debe de encarar en nuestros tiempos. Por otro lado respondieron que no son mujeres que les afecte los dictámenes o influencias de la moda, sin embargo con varias respuestas se observó que están muy preocupadas por su cuerpo y mantenerse delgadas, entonces se concluye que son chicas que en teoría tienen algunas ideas aisladas de lo que mujer significa, pero ese conocimiento se queda sólo en teoría, ya que en la práctica, en su actuar no lo llevan a cabo. Asimismo en este grupo de alumnas no se observaron chicas anoréticas o bulímicas. Por ello a pesar de que no cuentan con un conocimiento profundo de la mujer, no han caído en la bulimia y en la anorexia nerviosa, pero sí se observaron en algunas chicas síntomas que pueden originar esos trastornos. Por lo tanto requieren una orientación e información sobre las dietas, sobre lo que son los trastornos de la anorexia y la bulimia, y profundizar en la formación del ser mujer y el significado que esto conlleva.

V.5 ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA PREVENIR CASOS DE ANOREXIA NERVIOSA Y BULIMIA ENTRE LAS ADOLESCENTES

Por lo general, las adolescentes requieren de una adecuada orientación, enfocada principalmente a su formación y al acceso a información sobre los aspectos básicos como el concepto de la mujer, la adecuada alimentación y la anorexia y la bulimia. Lo anterior estará enfocado a los profesores de las escuelas, principalmente aquellos que imparten educación a adolescentes. Con este tipo de orientaciones se pretende que las adolescentes cuenten con ciertas bases y conceptos preventivos para evitar casos de anorexia nerviosa y bulimia.

La escuela es el mejor medio para dar este tipo de formación e información; en el ámbito escolar es en donde se educa y se instruye, es el segundo agente educativo que ayuda a contribuir a la transformación de la sociedad y por ende conduce a una mejor calidad de vida. Asimismo, la escuela puede integrar a los padres de familia; es necesario en estos casos el apoyo por parte de las familias y que éstas también se encuentren bien informados al respecto. Por otro lado, el profesor es quien tiene un contacto directo con sus alumnas, y es quien conoce a éstas y puede detectar en cualquier momento ciertos trastornos de las mismas. Por ello el profesor es la persona indicada para que suministre este tipo de orientación.

Esta orientación podría incluirse dentro de los programas de: orientación porque pretende ayudar y formar en el ser y en el actuar a las adolescentes como mujeres que son; o dentro del programa de moral (si existe alguno) porque pretende enseñar los valores de la mujer y mostrar la

falsa escala de valores que impera en nuestra sociedad, o dentro del programa de sociología, porque es un tema que se vive actualmente en nuestra sociedad, como el de la mujer contemporánea y el de la anorexia nerviosa y la bulimia.

Es importante que se haga conciencia del problema que actualmente viven algunas adolescentes. Es poco lo que se sabe de éstos trastornos de la alimentación y es poco lo que las escuelas en México hacen para prevenirlos.

En primer término es importante que en las escuelas y en la familia se tomen ciertas precauciones para evitar este tipo de trastornos. Existen en muchas escuelas, a nivel mundial, adolescentes que tienen propensión a padecer estos trastornos, por lo que se requieren de ciertas acciones educativas.

A continuación se presentan las orientaciones pedagógicas a los profesores:

- Crear un programa donde se de la información necesaria sobre las enfermedades de la anorexia nerviosa y la bulimia, donde se exalten los signos, los riesgos y el daño que éstas tienen en la persona
- Observar y conocer a sus alumnas, entablar una comunicación con las adolescentes, con el fin de saber qué es lo que piensa de sí misma, cuáles son sus metas, sus sentimientos, etc. Asimismo constatar la importancia que le dan éstas al aspecto físico. Lo anterior puede realizarse con la ayuda de ciertas preguntas que plantearía a sus alumnas:

⇒ ¿ Están constantemente realizando dietas o se cuidan de ciertos alimentos como la torquilla, el pan, las harinas?.

⇒ ¿Qué es lo que más o de las cosas que más les preocupa de su aspecto personal?.

⇒ ¿Les gustaría parecerse a alguna modelo en especial? ¿ por qué?

⇒ ¿Realizan ejercicio para mantenerse en forma o por gusto y distracción?

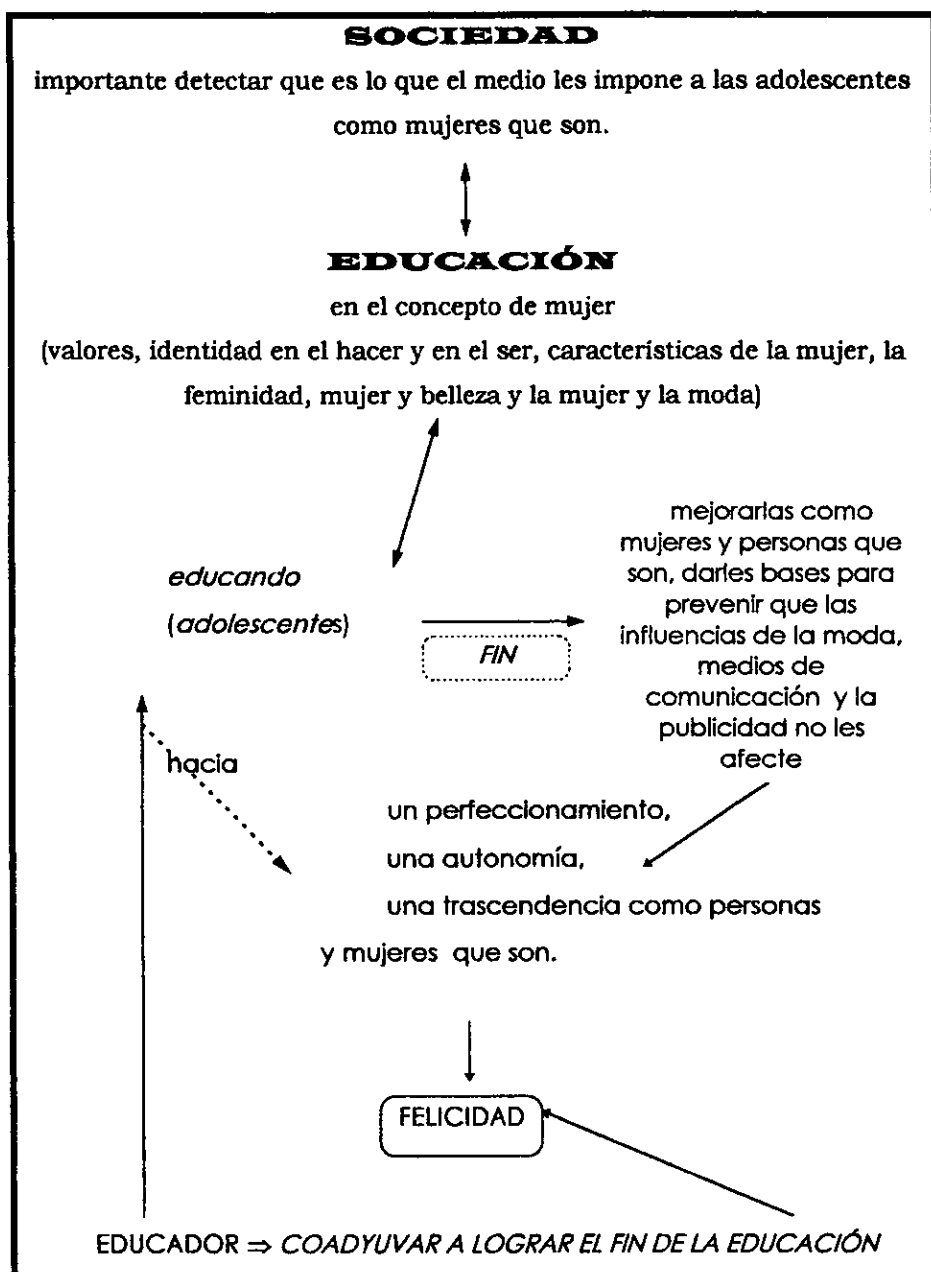
- Si las adolescentes se encuentran preocupadas por su físico, es importante comenzar una orientación al respecto enfocada primeramente en la información sobre su etapa evolutiva, sobre sus cambios físicos que tanto les preocupa. Segundo de proporcionar una formación de valores, encaminados a resaltar la feminidad de la mujer, su esencia, su verdadero valor, al tema de la belleza, la moda y la mujer actual. Para esto se requiere que se enseñe los valores que la mujer transmite, desde el punto de vista filosófico, educativo. Lo ideal es educar a las adolescentes en el verdadero concepto de la mujer, formarlas en sus valores, concientizarlas y los hagan suyos.
- Dar información y realizar una análisis sobre el concepto actual de la mujer, el concepto de moda y el de belleza. Por otra parte, determinar las condiciones actuales para el prototipo de una bella mujer enfrentándolas con la realidad, con el fin de concientizarlas.
- Desarrollar una sesión de clase con los puntos anteriormente citados, específicamente sobre el tema de la mujer.

- Después de haber realizado las clases expositivas, elaborar una clase participativa, en donde se agrupará a las alumnas en forma de círculo. El conductor formulará preguntas y dejará que respondan 5 adolescentes. A cada respuesta el conductor deberá de darle una conclusión en forma orientadora. Así la clase se combinará tanto con la exposición, como con la opinión de las alumnas, teniendo una mayor retroinformación. Entre las preguntas que puede usted realizar son:
 - ⇒ ¿Qué es feminidad?
 - ⇒ ¿Qué hace a una mujer femenina?
 - ⇒Cuál es el papel de la mujer?
 - ⇒¿Crees que la moda actualmente afecta a la figura de la mujer?, ¿de que manera?
 - ⇒¿cómo influye la moda en ustedes?
 - ⇒¿qué les exige más el medio sobre su aspecto personal o sobre el físico?
 - ⇒¿ en qué les ha llegado a afectar?
- Realizar, asimismo, un debate, en donde dos equipos, integrados por tres alumnas cada uno, discutan sobre la mujer, si están a favor o en contra de los aspectos que de ella se explotan por la moda, los medios de comunicación y la publicidad, que lleguen a concluir lo que se ha ganado en cada caso. Estos equipos debatirán entre sí y alguno tendrá que ganar. El resto del grupo escuchará el debate y al final se realizarán las conclusiones del grupo al respecto. Todo el grupo tendrá que informarse al respecto y todas tendrán que dar una conclusión. Con ello se pretenderá que las adolescentes se informen sobre la identidad de la mujer, los valores que ella transmite, características, integridad, etc. Todo esto se realzará con el fin de que cuenten con la información y la

formación necesaria para que se valoren como mujeres y eviten caer en influencias erróneas que el medio les transmite. Y con las actividades se reafirme lo que aprendieron.

- Conducir, guiar y orientar a las chicas para prevenir que las influencias de la publicidad y de la moda les afecte, y hacer que cada una exprese, de su interior, lo que les hace ser realmente mujeres, que obtengan esa seguridad y amor por sí mismas como mujeres y personas que son. La educación pretende siempre la superación de la persona y esto es lo que se quiere lograr en las adolescentes: mejorarse como mujeres que son en: su identidad, su esencia, y su modo de ser y actuar. Llevarlas a un cambio.
- Educar a través de las actividades, anteriormente mencionadas, a las adolescentes en su inteligencia y voluntad para sensibilizarlas y por ende que rijan su libertad y lleguen a la autorealización.
- Hacerlas trabajar en el tema porque en esta búsqueda las adolescentes se realicen como mujeres que son.

A continuación se muestra un cuadro que podría ayudar a los profesores en su labor educativa.



En seguida se exponen una guía que debería tomarse en cuenta para el tema de la mujer:

PERCEPCIÓN	
	Observar si las adolescentes se preocupan por mantener delgada su figura, si están constantemente a dieta, cómo se perciben a sí mismas como mujeres y que tan influenciadas están por lo que están viendo, oyendo, escuchando sobre lo que la moda y la publicidad les informa.
INTUICIÓN	Por medio de un cuestionario contactar con la realidad en la que viven las adolescentes, si lo que se observa es realmente lo que están pensando y viviendo las alumnas.
CRÍTICA	Por medio de técnicas en clase (expositiva y participativa, por medio de mesa redonda, debates, lluvia de ideas, etc) hacerlas dudar y analizar el papel actual de la mujer, su concepto, su feminidad. Interrogarlas sobre la influencia de la moda y hacerlas comprender de la trascendencia de educarlas como mujeres íntegras.
CREACIÓN	Transformar el concepto verdadero de la mujer, reconquistándolas como mujeres que son y perfeccionándolas como personas.
EXPRESIÓN	Hacerlas reaccionar y sensibilizar a las adolescentes para las influencias de la moda y la de la publicidad no les afecte y que asuman su papel como mujeres íntegras, que ellas mismas sean capaces de transmitir sus

conocimientos a otras chicas y lo lleven a cabo en su vida diaria, que asimilen y aprehendan todo, lo que los profesores expongan.

- Posteriormente, dar una educación alimentaria en donde se les informe sobre los buenos hábitos alimenticios y en donde se comprenda lo que el cuerpo necesita con el fin de cambiar esas normas que la moda y los medios de comunicación han distorsionado. También es trascendente que se les informe a las alumnas sobre aspectos básicos de alimentación porque en muchos casos las adolescentes y las personas en general tienen una idea falsa de los alimentos. Es necesario que se les proporcione este tipo de información para evitar que las adolescentes realicen dietas malas que lleguen a afectar su organismo. Por lo tanto, realizar actividades en donde las chicas reflexionen sobre las dietas malas y lo que éstas pueden ocasionar al cuerpo
- Con lo anterior, el profesor puede realizar una sesión de nutrición en la adolescencia; los cambios físicos y psicológicos que conllevan esta etapa influyen en el bienestar nutricional del adolescente. Muchas adolescentes se encuentran incómodas por los cambios corporales y desean tener un cuerpo como sus ídolos. Muchas veces su sentido de valor puede originarse sobre sus atributos físicos y muchas llegan entonces a presentar trastornos en la alimentación. También pueden dejarse llevar por dietas que no están bien equilibradas, simplemente porque amigas las realizan o porque en las revistas las presentan como exístosas. Es necesario por lo tanto informarles acerca de:
 1. Los nutrimentos que aportan energía.

2. Los Grupos de alimentos (cereales y tubérculos, leguminosas, vegetales frescos, leche y derivados, carne).
3. La dieta correcta.
4. Las calorías aproximadas que deben de ingerir, de acuerdo al ejercicio que realizan y al ritmo de crecimiento.
5. Los carbohidratos, lípidos, proteínas , minerales y vitaminas.

Estos contenidos pueden explicarse de manera muy general, con el fin de informar a las adolescentes lo que el cuerpo requiere y dejar atrás falsos conceptos sobre la grasa, los panes, las harinas, etc. Asimismo, el profesor puede invitar a un nutriólogo para que exponga estos temas y explique claramente a las adolescentes. Por igual se les puede recomendar algunos libros básicos sobre nutrición como:

BOURGES Héctor., Nutrición y Alimentos, su Problemática en México.
 MAHAN L , Kathleen y ARLIN T, Marian., Nutrición y Dietoterapia.

- Es fundamental detectar si las alumnas tienen trastornos de alimentación por lo que deberá observar lo siguiente:
 - ⇒ si la alumna está bajando de peso
 - ⇒ si se está aislando del resto
 - ⇒ si presentan una preocupación por su rendimiento escolar
 - ⇒ si el grupo se intercambian dietas o si su tema principal son los mejores métodos para reducir peso
 - ⇒ si alguna alumna se aísla para comer,
 - ⇒ si es perfeccionista, sobretodo las anoréxicas tienden a ser excelentes estudiantes y excelentes hijas

- Si el profesor observa alguno de los puntos anteriormente mencionados, es necesario citar a los padres de familia, ya que ésta tiene mucho que ver con estos trastornos, por lo que es importante que la escuela mantenga relación con los padres de familia, por lo que se puede organizar una conferencia en donde se hable de estos temas, proveer un contacto con un experto en estos temas, y con todo esto se intenta motivar la comunicación entre padres e hijas y ponerlos en alerta sobre estas enfermedades.
- Por su parte, el profesor puede deberá informar acerca de las enfermedades de la anorexia nerviosa y la bulimia, como enfermedades que se pueden originar por la obsesión de las mujeres por tener un cuerpo esbelto.
- El profesor puede informar a las adolescentes de estos trastornos de la alimentación combinando su clase expositiva y pidiendo la participación de las alumnas, provocando al inicio una lluvia de ideas para detectar si las alumnas conocen este tipo de enfermedades. Posteriormente describirá las características principales de una anorética y una bulímica, las consecuencias de estas enfermedades, así como la diferenciación entre ambas. Al finalizar la clase el profesor pedirá a sus alumnas que investiguen más acerca de estas enfermedades, sobretodo lo que respecta a los problemas con los cuales se pueden enfrentar tanto familiares como la anorética y la bulímica. Para que la siguiente clase se comente al respecto.
- Puede el profesor realizar una serie de técnicas para que las alumnas realmente aprendan de los temas y puedan expresar lo que sienten.

Una de las técnicas que puede utilizar es el sociodrama, en donde pedirá la participación de siete alumnas, las cuales elegirán una situación problemática, de acuerdo a lo que investigaron. Ellas se pondrán de acuerdo sobre cómo lo van a escenificar. Dejar tiempo para que se realice la escenificación. Posteriormente pedir al grupo que realicen las críticas y den soluciones al problema planteado. Por su parte, el profesor deberá formular una serie de conclusiones finales.

- El profesor también podrá utilizar la técnica Phillips 6'6' para discutir de modo claro y rápido el tema de la anorexia nerviosa y la bulimia, enfatizando el tema visto de la mujer y hacer que las alumnas lo relacionen y vayan adquiriendo conciencia al respecto.
- Asimismo, el profesor se puede apoyar de fotos, videos, películas y comentarlas en su sesiones y hacer que las alumnas den aportaciones al respecto. También se puede leer un caso real y comentarse en el grupo, analizando cuál es la influencia que la moda pudo haber tenido en ese caso, o el papel de los padres, o su concepto de valía, etc. Con lo anterior se pretende causar mayor impacto y que tomen conciencia al respecto, que es un problema que existe y que es real.
- También sería importante educarlas a valorar la vida y lo que todo esto conlleva, salud, amor, amistad, alimentación, etc.

Con todo lo anterior se pretendería desarrollar en las adolescentes un valor muy alto sobre ellas mismas, que se sientan bien con la belleza tanto exterior como la interior que todo ser humano tiene y tratar de que no se

involucren en manipuleos de la moda y de los medios de comunicación. Que exterioricen todo lo que llevan consigo. Que se sientan orgullosas por ser mujeres integrales en el ser y en el hacer y que se encuentren bien informadas sobre estas enfermedades que afectan en nuestros días a tantas mujeres.

- El siguiente cuadro podría apoyar al profesor en su labor educativa en lo que respecta a los temas de trastornos de la alimentación.

PERCEPCIÓN	Si percibe que alguna alumna padece alguno de los síntomas de estas enfermedades es necesario comunicar lo anterior a los padres de familia y recomendarle una ayuda con un especialista (psicólogo, nutriólogo y médico).
INTUICIÓN	Proporcione a las alumnas un contacto con estas enfermedades por medio de películas, videos y fotos reales. Asimismo puede utilizar un caso y leerlo en clase.
CRÍTICA	Haga que las alumnas analicen los casos y expongan sus puntos de vista al respecto. Posteriormente es el momento de dar una información a las adolescentes de las enfermedades de la anorexia nerviosa y la bulimia, así como de una adecuada alimentación. Comprendan las características y factores que pueden ocasionar dichas enfermedades.
CREACIÓN	Por medio del análisis y la información dada al respecto, haga que sus alumnas expongan lo

	que piensan de una anorética y una bulímica, que traten de proporcionarte ayuda a una adolescente con estos problemas, utilizando las técnicas expuestas con anterioridad.
EXPRESIÓN	Con lo anterior las adolescentes por lo general reaccionarán y asumirán los graves problemas que presentan estas enfermedades, cambiarán hábitos alimenticios y fomentará el interés para que transmitan estos conocimientos a otras chicas, a sus demás amigas, conocidas, familiares, etc.

- Por último, es importante que el profesor mantenga la comunicación con sus alumnas, que entable una relación abierta con ellas con el fin de que les transmite la confianza que ellas requieren si llegan a enfrentar un problema o un conflicto al respecto. Asimismo requiere de buenos canales de comunicación para que toda la información y formación lleguen a su emisor y lo aprehendan.
- Es importante que trabaje en la autoestima de sus alumnas, ya que el sentido de valía en la adolescencia es crítica. De acuerdo a Erik Erikson la adolescencia es la etapa en donde la persona necesita hacerse con una firme identidad, por ello es necesario que haga que sus alumnas conozcan sus posibilidades y sus talentos, que se sientan valiosos como personas y por igual como mujeres que son. Por ello hágalas trabajar en equipos para que sientan esa necesidad de sentirse integrados y que obtengan juntos un logro. Por lo mismo que sienta el apoyo del profesor porque el adolescente le necesita, además del respeto y la aceptación

de la gente que le rodea. Por otro lado, realice ejercicios y trabajos en donde sus alumnas utilicen y desarrollen su creatividad y así desarrollarán su autoestima. En cada momento resalte las cualidades y atributos con los que cuentan sus alumnas y sirva siempre de ejemplo al hablar, actuar y pensar de acuerdo a lo que enseña.

- Como anexo a esta investigación, se elaboró un manual que puede ser de gran impacto y beneficio para las adolescentes, el cual fue realizado con el fin de crearles una conciencia sobre el papel que tienen como mujeres y sobre las enfermedades que atañen a la persona humana, especialmente en esta etapa de la vida. Asimismo, dicho manual servirá como un instrumento de apoyo diáctico en las sesiones, para lograr con mayor éxito esa formación en sus alumnas y guiarlas hacia su perfeccionamiento como personas y mujeres que son. Será de vital importancia que el profesor les proporcione este manual a las mismas y comentarlo en las sesiones correspondientes. En este manual se ilustra y se explica claramente los conceptos vitales que se deben de educar para lograr en ellas una formación como mujeres íntegras y auténticas, así como el de hacerlas reflexionar y darse cuenta de los valores que como persona realmente deben de cultivar y deshechar esas influencias negativas de su ambiente exterior.

CONCLUSIONES GENERALES

1. La Pedagogía es la ciencia que tiene como objeto de estudio a la educación y el sujeto de la misma es la persona humana.
2. La educación es un proceso que se da durante toda la vida, es un proceso de cambio el cual pretende el perfeccionamiento y la formación de la persona. La educación siempre se relaciona a la persona humana y encamina a la misma hacia su finalidad, que es la felicidad del hombre.
3. La Pedagogía y la educación proporcionan cimientos fuertes a la persona para evitar que influencias erróneas del medio les afecte y se vean involucradas en ellas.
4. El concepto de mujer ha cambiado porque la sociedad misma ha cambiado y la misma mujer ha evolucionado y ha ganado terreno en el mundo, por lo tanto sus funciones también son diferentes. Lo anterior se debe de tomar en cuenta para iniciar un proceso educativo al respecto.
5. Muchas mujeres de hoy, se encuentran sometidas a su cuerpo, su mayor logro o sueño es tener un cuerpo esbelto como muchas modelos o artistas lo presentan en los medios de comunicación. Lo anterior se debe a que la misma sociedad y el ambiente en el que se desenvuelven les exige tener una figura esbelta y con ello se sienten aceptadas y por lo tanto exitosas
6. En la mayoría de las mujeres, y en nuestra sociedad en general, existe una falsa escala de valores, en donde el valor físico impera por encima de los demás.
7. Las adolescentes son las más propensas en dejarse influir por los manejos y manipulaciones de la publicidad y la moda, porque el estar a la moda para ellas es un punto fundamental en su vida personal y social.

Asimismo presentan cambios en su cuerpo, por lo que muchas no se gustan y están constantemente perfeccionándolo por medio de dietas y ejercicios.

8. Es poco lo que se hace por las adolescentes en lo que respecta a la orientación en su esencia y significado de ser mujeres..
9. En el ámbito escolar es poco o casi nulo el tipo de orientaciones que se dan a las adolescentes con respecto a los trastornos de la alimentación en las que pueden padecer por causa de las influencias erróneas que reciben de la moda y de la publicidad al presentar el concepto de mujer distorsionado, de ser una mujer femenina a ser un objeto de placer y de consumo, así como el de belleza, que sólo se expresa en lo físico.
- 10.El desconocimiento de la anorexia nerviosa y de la bulimia, así como del verdadero concepto de mujer, lleva a muchas adolescentes a padecer éstas enfermedades.
11. Algunas adolescentes tienen claros algunos conceptos e ideas acerca de la mujer, pero éstos no los llevan a la práctica; su actuación en el medio es distinta.
- 12.Es necesario educar y preparar integralmente a las mujeres, desde la infancia y enfatizarla en la adolescencia para que se preparen en su aspecto personal , social, familiar y profesional, que afronte y luche en contra de todo lo que afecta su esencia de mujer, que conozcan el verdadero significado de su ser y que luche por establecer los valores que se han perdido, que lleve una unidad de vida, tanto en su actuar y pensar. Que sean mujeres auténticas, activas e integrales. Es necesario este tipo de orientación con el fin de prevenir casos de anorexia nerviosa y bulimia.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA BASICA

ALTAREJOS, Francisco.

Educación y Felicidad.

2º ed. Ed. Universidad de Navarra, Pamplona, España, 1986, p.156.

BLAIR M., Glem y R. Stewart, Jones.

Cómo es el Adolescente y cómo Educarlo.

Ed. Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1983, p. 151.

ABUDENE, Patricia, et al.

Megatendencias de la Mujer.

Ed. norma, Barcelona, 1993, p.496.

BALMASEDA, Carmen.

La Mujer Frente a Sí Misma.

5ª ed., Ed. Eunsa, Pamplona, España, 1990, p.188.

BROOKS D., Fowler.

Psicología de la Adolescencia.

2º ed., Ed. Kapelusz, Buenos Aires, Argentina, 1959, p. 643.

CASTILLO, Gerardo.

Los Adolescentes y sus Problemas.

8ava. ed., Ed. Minos, México, 1991, p. 232.

DUKER., Marilyn y Roger Slade.

Anorexia Nerviosa y Bulimia.

Ed. Limusa, México D.F., 1995, p. 317.

EDAC.

Mujer Integral. El Gran Acontecimiento de Hoy.

Ed. Trillas, México, D.F., 1995, p.166.

ENGUIX, Cervera S. y B. Quintanilla Madero.

Anorexia Nerviosa. Manifestaciones Psicológicas Fundamentales.

Ed. Eunsa, Navarra, España, 1995, p. 132.

GARCÍA Hoz, Víctor.

Principios de Pedagogía Sistemática.

9ena. ed., Ed. Rialph, Madrid, España, 1978, p.684.

GARCÍA Calderón, Carola.

Revistas Femeninas: La Mujer como Objeto de Consumo.

Ed. El Caballito, 1980, p. 166.

HURLOCK, Elizabeth.

Psicología de la Adolescencia.

3era ed. Ed. Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1979, p.573.

MATA, Cristina.

La Afectividad en las Adolescentes.

Ed. Palabra, Madrid, España, 1995, p.242.

SUAREZ Díaz, Reynaldo.

La Educación.

Ed. Trillas, México, D.F., 1978, p.182.

TANNENHAUS, Nora.

Anorexia y Bulimia.

Ed. Plaza and James, Barcelona, España, 1995, p. 1950.

WOLF, Naomi.

The Beauty Myth, How Images of Beauty are Used Against Women.

Ed. Anchor Book, New York, New York, 1992, p.348.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

ALVIRA, Tomás, Luis Clavel, et al.

Metafísica.

5ª ed. Ed. Eunsa, Pamplona, España, 1993, p. 289.

BUAQUIÈRE, Georgette.

La Gracia de ser Mujer.

Ed. Palabra, Madrid, España, 1988, p. 190.

BURGGRAF, Jutta.

La Mujer y la Familia.

Ed. AMFE, Monterrey N.L., México, 1995, p.118.

CARNEIRO A, Leao.

Adolescencia, Sus Problemas y Educación.

Ed. Uteha, México, 1990, p. 255.

CASANUEVA Esther, Marta Kaufer-Horwitz, et, al.

Nutritología Médica.

Ed. Médica Panamericana, México, 1995, p. 320.

FERMOSO, Paciano.

Teoría de la Educación. Una Interpretación Antropológica.

Ed. C.E.A.C., Barcelona, España, 1985, p. 361.

GRAY, John.

Los Hombres son de Marte y las Mujeres son de Venus.

Ed. Océano de México, 2a. ed., México, D.F., 1995, p. 324.

JUAN PABLO II.

Carta Apostólica, Mulieris Dignitatem.

Ed. Parroquial de Clavería, México, D. F., 1993, p.125.

MATTOS, de Luis A.

Compendio de Didáctica General.

2a. ed., Ed. Kapelusz, Buenos Aires, Argentina, 1990, p.355.

MYERS Blair, Glenn, R. Stewart.

Cómo es el Adolescente y Cómo Educarlo.

Ed. Paidós, Buenos Aires, Argentina. 1983.

NAVARRO Ferrer, Ana María.

Feminismo, Familia, Mujer.

Ed. Eunsa, Pamplona, España, 1982, p.195.

NERCI, G. Imídoe.

Hacia una Didáctica General Dinámica.

3era. ed. Ed. Kapelusz, Buenos Aires, Argentina, 1969, p.607.

PAPALIA E., Diane, Sally Wendkos Olas.
La Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia.
5ta. ed. Ed. Mc. Graw Hill, Bogotá, Colombia, 1991, p. 672.

PALACIOS E., Leopoldo, Rogelio, Medina, et al.
El Concepto de Persona.
Ed. Rialp, Madna, España, 1989, p. 293.

SANCHEZ de Alva R., Justo Luis.
Jesucristo y la Mujer, Reflexiones en Torno al Evangelio.
2a. ed. Ed. Palabra, Madrid, España, 1993, p. 177.

SCHMEIKES, Sylvia.
Hacia una Mejor Calidad de Nuestras Escuelas.
Comisión de Libros de Texto Gratuito, México, D.F., 1995, p.134.

VILLALOBOS Pérez Cortés, E. Marveya.
La Familia como Agente Educador.
Ed. Braga, México, D. F., 1994, p.211.

HEMEROGRAFÍA

EMMONS, Lillian;

"Predisposing Factors Differentiating Adolescent Dieters and Nondieters";
en la revista American Dietetic Association; Vol. 94., Num. 7;1994;
p. 725(5).

KASPAREK, Evelyne.

"Mi Gran Triunfo: Matarme de Hambre."

Revista Veintitantos, vol. 3, No. 9, septiembre 1996, p. 84-89.

KOEING LJ, Wasserman el.

"Body-Image and Dieting Failure in College Men and Womes- Examining Links Between Depression and Eating Problems"; en la revista SEX ROLES, vol. 32, No. 3-4, 1995, p.225-249.

SANDON Hagopian, Nancy.

"The Connection Between Anorexia Nervosa and Achievement in Modern Society"; en <http://www.phillips.org/hagopian.htm>.

"Position of the American Dietetic Association: Nutrition Intervention in teh Treatment of Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, and Binge Eating"; en la Revista de American Dietetic Association, Vol. 94, No. 8,1994, p. 902(6).

YOUNG, Cathy.

"Who Stole Feminism? How Women Have Betrayed Women"; en el reporte Comentary, Vol. 98, No. 3, p.56(3).

WAGNER, Laurie.

"Minding the Body: Women Writers on Body and Soul"; en el reporte Whole Earth Review, No. 84, 1994, p.62(1).

ANEXOS

*MANUAL PARA LAS
ADOLESCENTES*

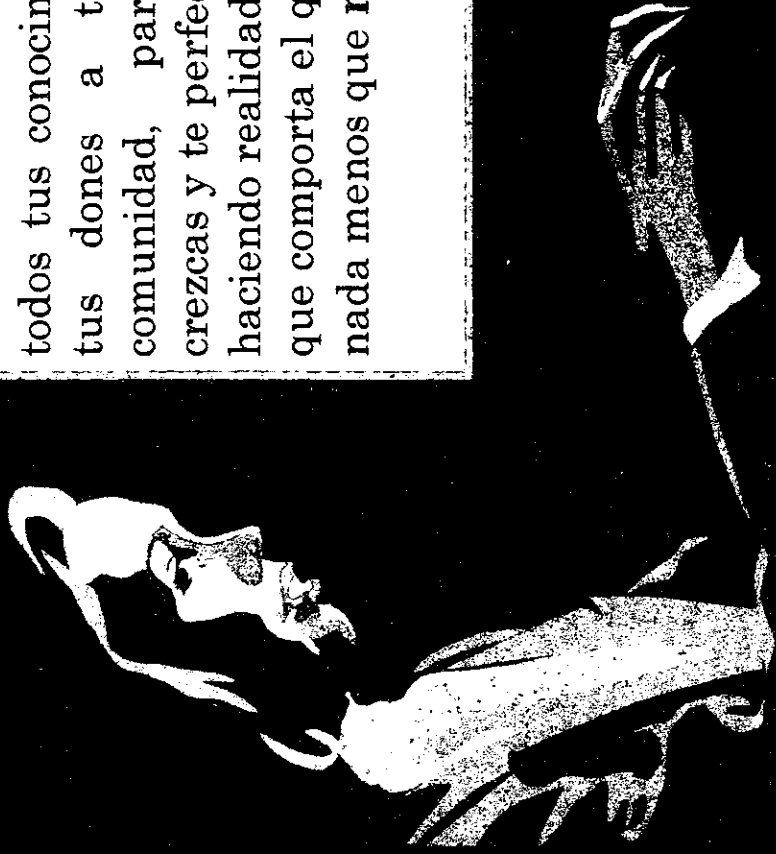


Esse mundo al estar dirigido hacia aquellas adolescentes que se encuentran
dentro de una buena sociedad donde se les exige tener un cuerpo bello para
poder ser aceptadas y valoradas dentro de la misma. Estas mujeres, por ende, se
concentran en su físico, en el estar delgadas y vivir preocupadas por el peso, por su
dieta, por las dietas, por la comida, etc.... y se olvidan de otras aspectos más
importantes que les hacen crecer como personas y mujeres que son.

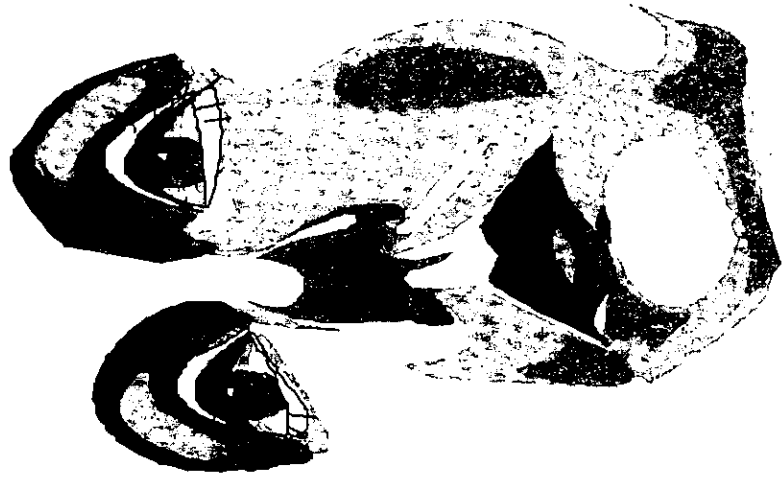
Es importante crear conciencia sobre la importancia que tiene el significado
verdadero del ser mujer, con el fin de evitar polarizaciones hacia el aspecto
físico que para cualquier mujer el conservar una buena apariencia resulta
algo fundamental en su vida, pero esto no es lo único importante, ya que toda
mujer posee cualidades que la hacen ser única. De aquí la importancia de dar a
conocer el verdadero significado de ser mujer, su esencia, lo que es la
femineidad, las características generales, en fin una serie de conceptos que
deben apoyar al profesor que de orientación al respecto y ayudar a las
adolescentes a valorarse como mujeres que son y sentirse orgullosas por ello.

Por otro lado se da una breve explicación de las dos enfermedades que afectan a
la mayoría de las mujeres, a causa de esa presión social: la anorexia nerviosa y
la bulimia.

Está en ti transmitir
todos tus conocimientos,
tus dones a toda la
comunidad, para que
crezcas y te perfecciones,
haciendo realidad todo lo
que comporta el que seas
nada menos que **mujer**.



Hoy en día las mujeres luchan por varias cosas y metas en su vida, se preparan más en lo profesional, y por qué no mejorarse como



Por ejemplo, ser se puede, por en ti misma, para que el concepto de mujer se valore y sea uno el que impere en la sociedad, e influyas en tu familia y en tu comunidad.

La palabra mujer significa persona referida al varón y varón significa persona referida a la mujer. Mujer es quien transmite y conserva vida en todos los aspectos físicos y espirituales, y ésta es su misión. Por lo tanto vida y mujer son dos realidades que se mantienen juntas como símbolo de permanencia de la humanidad.



La mujer transmite principalmente los valores de la generosidad, la entrega, el amor y el perdón.

La esencia de la mujer es la de ser receptora, conservadora, y transmisora de la vida del ser humano.

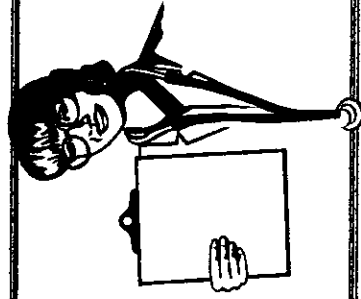
Por ende, el principal papel de la mujer actual es el de transmitir vida a todo lo que le rodea, familia, matrimonio, política, educación, moda, empresa, etc... Por lo que no debes encerrarte en tu propio ámbito, es decir en tu familia, sino que debes de tratar de abrirte al mundo y salir a formar a la sociedad.



No te encierres en tu círculo de amistades y familiares, conoce a más gente y trata de estar dispuesta a luchar por aquel que lo necesite, o todo aquello que vaya en contra de tus creencias.

AYUDA Y DA EJEMPLO

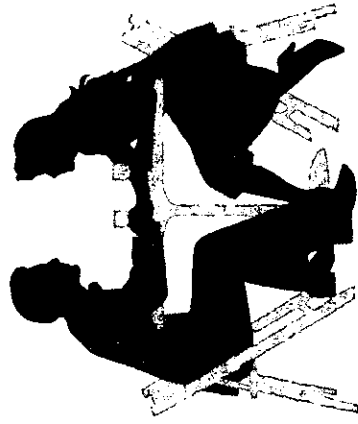
La mujer es un ser humano. Como tal estas dotada de una personalidad individual, de características y dones que te diferencian del varón. Tienes ciertos rasgos biológicos desde tu concepción que vinieron a darte las características de tu psicología femenina.



Como mujer que eres tienes una belleza espiritual y tienes un especial talento para realizarte en diferentes ámbitos: en el familiar, en el social y cultural, y por ende eres capaz de realizar diferentes roles a la vez.

¡Saca provecho de ello !

Por lo general, las mujeres nos relacionamos más con el sentimiento y con el corazón, vivimos intensamente nuestra interioridad, le damos mucha importancia a las relaciones sociales y tratamos de conservarlas de por vida.



El mundo de la mujer está compuesto más por personas que por cosas, vemos como metas el amor, a la felicidad, la compañía, la amistad. Queremos ayudar a las personas que lo necesiten, valoramos la belleza y expresamos en nuestra apariencia el modo de ser y el estado de ánimo.



Las mujeres en su mayoría disfrutan el estar a la moda, y verse bien y bellas, pero los estándares de belleza que ha impuesto la moda y la publicidad actualmente se relacionan con el aspecto físico, o más específicamente son bellas las personas que están en los huesos o sumamente delgadas.



Pero recuerda que no debes dejarte manipular por lo que la moda te quiera imponer. Sí es sano que te cuides y que realices tus ejercicios para sentirte y verte bien, pero sin llegar a obsesionarte por ello, porque caerás en una tristeza muy grande y esto no te enriquece como persona. Recuerda: la belleza externa se acaba.

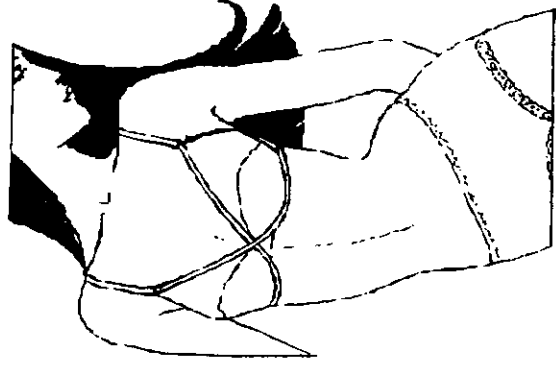


La **feminidad** se define como todo el conjunto de rasgos físicos, aptitudes y facultades propias de tu sexo, por eso tanto tu cuerpo como toda tu personalidad te hacen ser femenina.



Por ello, tienes la obligación de cultivar y dignificar esa feminidad, tienes derecho a que no se te imponga un mimetismo que vaya en contra de tu naturaleza y de tu persona. Intégrate de forma armoniosa y lucha por ser tú misma.

No debes de caer en esa feminidad que se define como un elemento que vale por la belleza y por el sexo, ya que hoy en día se está manejando un concepto de mujer que vale por sus encantos sexuales, es decir, se maneja como un objeto sexual, que se le exige tener un cuerpo esbelto para poder ser aceptada y valorada en la sociedad.



Recuerda ante todo esto: que tu cuerpo es el símbolo de ti misma, que te hace ser singular y peculiar y que es preciso que sea como es para que cumpla con su misión que se le ha dado por naturaleza y no para la mera contemplación o el disfrute. Tú cuerpo lleva consigo una belleza al tener que cumplir con su función y no requiere de esa esbeltez para ser aceptado y valorado en la sociedad.

Así mismo, el cuerpo no es lo que te hace bella, sino toda tu persona. La belleza es proyectiva y se presenta de forma general a toda tu persona, es un proyecto que te vas formando a través de tu vida, y lo expresas en la totalidad de tu persona.

Es bella la persona y no el cuerpo el que la hace bella.



Hoy en día esa belleza es manejada por la publicidad y por la moda y la concentran en unas figuras o imágenes profesionales que, en su mayoría, no son mujeres ejemplares, sino que su belleza es desplazada del rostro al resto (cuerpo). Y esto es falso y engañoso, porque la belleza es biográfica y te proyecta tal y como eres.

No debes de separar tu cuerpo de tu alma, siempre debes de mantener esa unidad que te conforma como ser humano. No te obsesiones tanto con tu cuerpo, mejorarlo es bueno, pero no pierdas tu interioridad porque si vives pensando sólo en la parte externa de tu persona pierdes lo más valioso: “tu identidad de tu autenticidad.”

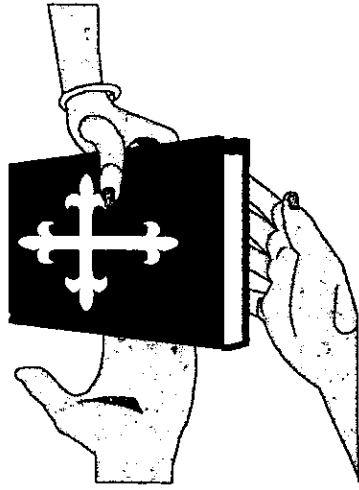


Mantén en cada momento la unidad y equilibrio entre tu cuerpo y tu alma.

Tu como persona que eres tienes una identidad que permanece a través de los cambios que pases, y sigues siendo siempre la misma persona.



Trata de conservar tu identidad tanto en el ser como en el hacer. La identidad en el ser reclama que conserves ante todo tu autenticidad y que conserves ésta a lo largo de toda tu vida, que la vivas desde tu interior y la plasmes hacia tu exterior. Es el no vivir atada a lo que los demás, otras personas, la moda, la sociedad, etc., digan o quieran que tu seas.



La identidad en el hacer, es introducirte y conectarte en el mundo en el que vives. Mantén relaciones con Dios, con el hombre, con la sociedad, etc...

Como mujer actual que eres debes de formarte como una mujer integral.

Una mujer integral es aquella que lleva una unidad de vida, tanto en su actuar como en su pensar, por ello en la actuación debe de existir toda la coherencia que has aprendido a lo largo de tu vida.



La mujer integral es aquella que realiza su identidad, es aquella que recibe, transmite y conserva vida, aquella que reconoce y acepta su esencia de mujer , que tiene una gran capacidad de entrega, de reflexión y de preparación. Es realista y no compite con el varón.

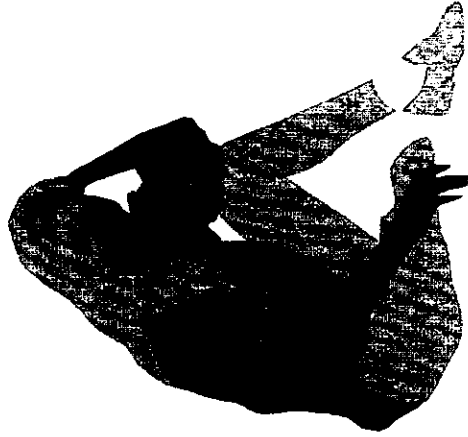


Se han generado nuevos estándares en la vida de la mujer como:

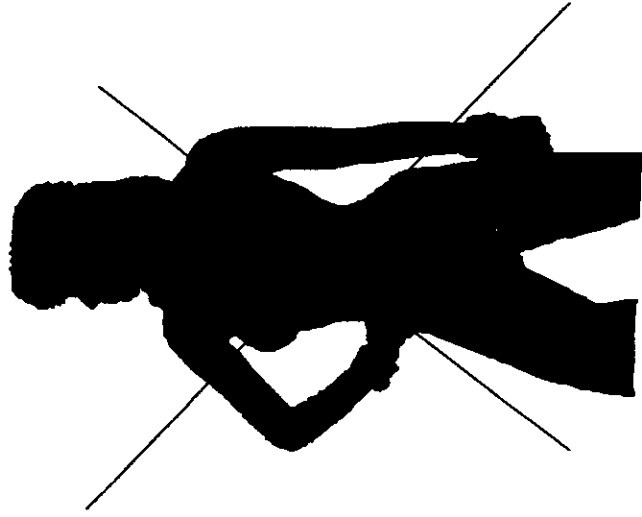
- ➔ sometida al cuidado de su cuerpo
- ➔ una personalidad de autocontrol para mantenerse y obtener esa apariencia delgada
- ➔ se encuentra constantemente preocupada por su peso
- ➔ beben agua todo el día
- ➔ come poco
- ➔ está a dieta todo el tiempo o cuidándose de ciertos alimentos
- ➔ ha variado la cantidad y el tipo de alimentos que ingiere, así como el modo de prepararlos
- ➔ consume todo los alimentos bajos en calorías

Si tu eres una de las personas que entras en los nuevos estándares, obsérvate y haz conciencia, reflexiona si estas normas merecen la pena y te hacen feliz como persona o simplemente te enajenan y cuando no las sigues sientes culpabilidad. Toma lo que realmente creas que sea necesario, pero no como algo que tenga un poder muy grande sobre tu mente y tu voluntad.

Ser auténtica es la clave con la que se puede salir y romper con los prejuicios que atañen contra tu persona.



Recuerda en cada momento que la belleza está en el amor propio, en la buena salud, en el propio estilo de cada persona, en fin en estar bien con uno mismo, en el sentimiento real de identificación con la esencia de la mujer.



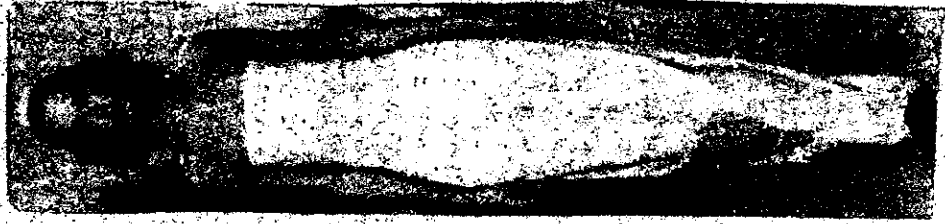
La belleza está a piel adentro. No te dejes llevar por la belleza que la moda está imponiendo ya que por ello muchas mujeres desgraciadamente han caído en desórdenes alimenticios muy severos y son personas muy desgraciadas.

LA VERDADERA BELLEZA
SE LLEVA EN EL ALMA, EN
LA PERSONA MISMA.

Y EL VERDADERO
CONCEPTO DE MUJER NO
ES EL QUE LAS REVISTAS
O LA MODA EXPONEN
ACTUALMENTE.

Esa presión cultural y social de la imagen perfecta en la que la mujer vive actualmente y desde varios años atrás, ha perjudicado a varias de ellas; los medios de comunicación y la moda asocian lo bello a imágenes de modelos desnutridas y sumamente delgadas.

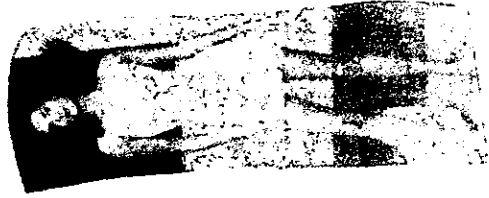
Por ello, muchas caen en desórdenes alimenticios, porque se dejan llevar por esta imagen de belleza y porque tienen muy poca valía como mujeres que son, porque creen que las van a querer sólo si están en los huesos. Asimismo existe una falta de información nutricional y se dejan llevar por dietas que llegan a perjudicar su metabolismo. Por ello, no realices dietas que no estén supervisadas por un médico o un nutriólogo. Ni te dejes llevar por esa belleza.



La anorexia nerviosa y la bulimia son enfermedades que padecen varias mujeres y sobretodo adolescentes como tú, que llegan a obsesionarse principalmente con su cuerpo y con la comida, y en muchos casos han llegado a morir.

Estas enfermedades son el ejemplo de casos que padecen de desórdenes alimenticios.

Tanto la anorexia nerviosa como la bulimia son considerados como desórdenes de tipo alimenticio y mental que involucra mucho la conducta emocional de la persona



Quizás no padezcas estas enfermedades, pero puedes conocer a alguien que lo haga o tu misma puedes manifestar ciertos síntomas de estas enfermedades, y es tiempo que te informes y hagas conciencia de ello.

La anoréxica es una chica que posee una gran fuerza de voluntad y no come, que se mata de hambre., realiza ejercicio con exceso para que pueda controlar lo poco que ha ingerido., se encuentra de un 15 o 25 % debajo de su peso normal y a pesar de esto ella se sigue observando gorda.

La bulímica, por el contrario, no puede controlar lo que ingiere, por lo que pasa por periodos de atracones de comida en muy poco tiempo, pero al sentirse culpable por ello, utiliza laxantes, diurético y el vómito como medio para no engordar.

Las dos buscan como meta el estar delgadas o extremadamente flacas.

A las anoréxicas les produce un bienestar esa delgadez, se sienten orgullosas cuando sienten el vacío en su estómago. Su autoestima comienza a ser regulado por ciertos valores que se centran en el peso. Su conducta es notoria, es raro que acepte ayuda, porque ella piensa que la demás gente le tiene envidia porque está bella y delgada, pero no lo suficiente como ella quisiera.

Por lo general las mujeres que la presentan son de tez blanca, de familias con un nivel socioeconómico medio y alto, que comienzan sometiéndose a dietas sin grasas y poco a poco se van obsesionando hasta llegar a comer pura lechuga.



Las características de una anoréxica son por lo general :

- baja autoestima: “me siento gorda y fea”.
- perfeccionismo, son excelentes alumnas, hijas, etc..
- son exigentes con su cuerpo y con sus rutinas
- son personas de hábitos
- personas con cambios de estado de ánimo
- tienen una imagen del cuerpo distorsionada
- preocupación excesiva por mantener su cuerpo esbelto
- seleccionan los alimentos y los desmigajan con el fin de no comerlos o comer menos.
- pierden relaciones sociales, prefieren quedarse en su casa que salir a comer
- toman mucha agua e ingieren poca o casi nada de grasa, puro bajo en calorías, cuentan las calorías de lo que ingieren.

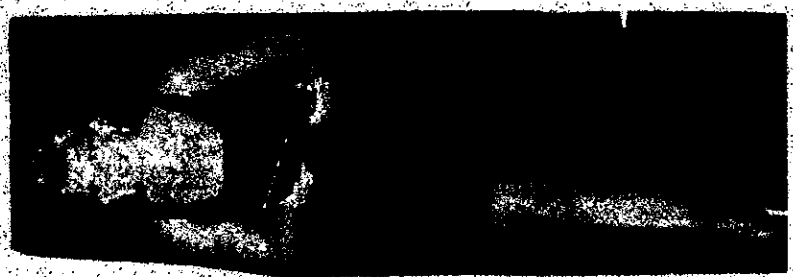
CASO REAL DE ANOREXIA DE UNA ADOLESCENTE DE 18 AÑOS



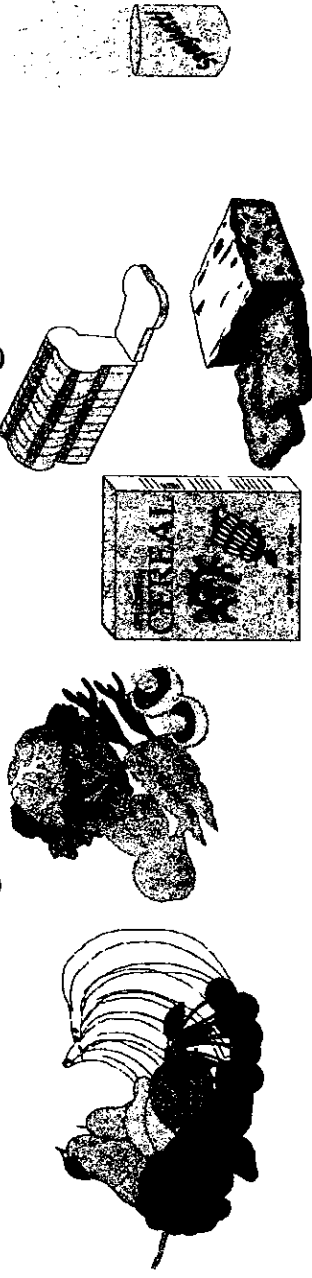
Las características de la bulímica:

- consume cantidades muy grandes en poco tiempo (periodos de atracones)
- usa laxantes, vómitos, o realiza ayunos para contrarrestar los atracones
- preocupación persistente y exagerada por su cuerpo y por la mejor silueta
- ansia por la comida
- menor capacidad para controlar sus impulsos.
- es extrovertida
- baja autoestima

**CASO REAL DE BULIMIA
LADY DI**



Es necesario que comas nutritivamente y balanceadamente porque tu cuerpo requiere de todo tipo de alimentos y de nutrimentos, como carbohidratos, proteínas, vitaminas, etc., por ello es falso que las harinas, las grasas, etc.. no debas de ingerirlas.



El vomitar es muy peligroso, puede que en un inicio resulte una buena solución para no engordar pero, en corto tiempo te darás cuenta que este método te esclaviza y te puede ocasionar hasta la muerte. Asimismo pueden esclavizarte los laxantes, pero éstos sólo eliminan una cantidad de las calorías ingeridas, y provocan pérdidas de agua y sales. Los diuréticos pueden comprometer gravemente la función del riñón.

Si piensas que serías más feliz con unos kilos menos, y vives preocupada por el peso, es necesario que realices las siguientes reflexiones:

¿conseguirías ser mejor en tu escuela, con tus amigas si tuvieras menos kilos? ¿serías más divertida?, ¿te haría mejor persona? ¿más valiosa?

Por supuesto que no, es tiempo que te dejes de autocastigar por querer bajar siempre de peso, mejor piensa en perfeccionarte a ti misma en todo lo que realizas y mejorar tu apariencia pero sin preocuparte por el peso y por lo que ingieres.

Actúa en cada momento como la mujer hermosa que eres, aprende a aceptarte como eres y a valorarte por todo lo que tienes. Realiza ejercicio saludable, e infórmate con un especialista sobre los hábitos alimentarios.

PERO SOBRETUDO DEJA DE
INFLUENCIARTE POR EL
EXTERIOR, MAS BIEN CONFÍA EN
LOS ESTÁNDARES INTERIORES
QUE TU TE ESTABLEZCAS PARA TI
MISMA.

TU VALES POR LO QUE ERES, POR
LO QUE HACES, POR TUS
SENTIMIENTOS, POR TUS BUENAS
ACCIONES, Y NO POR TENER UN
CUERPO PERFECTO.

TU ERES TU PROPIO MODELO A
SEGUIR, CONFÍA EN TI MISMA Y
EN LO QUE CREES.

RECUERDA QUE ERES ÚNICA EN
ESTE MUNDO Y QUE LA CLAVE
DEL ÉXITO NO ES LA BELLEZA
EXTERIOR SINO TU
AUTENTICIDAD, LA QUE TE HACE
SER UNA MUJER Y PERSONA
TRIUNFADORA