



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN LA CONSTRUCCIÓN DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

TESIS EMPIRICA

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
PRESENTA:
NANCY CAMARILLO ESPINOSA

DIRECTORA: DRA. OLIVA LÓPEZ SÁNCHEZ
SINODALES: MTRA. MARGARITA RIVERA MENDOZA
LIC. GERARDO ABEL CHAPARRO AGUILERA

FEBRERO 2005





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

AGRADECIMIENTOS

A MIS PADRES:

A quienes les debo todo lo que soy, su apoyo y amor son mis armas en la vida. Gracias por depositar sus sueños en mí. Mis triunfos son sólo el reflejo de los suyos.

A ERIKA:

Por enseñarme que la vida esta hecha de contradicciones por lo que resulta necesario vivirla con ligereza y riesgo. Gracias por integrar a mi vida la inquietud y la eventualidad.

A CÉSAR:

Por instaurar en mí la duda y el arrebato que me hace luchar para llegar a la excelencia, pero sobre todo gracias por tu existencia que aporta la parte exacta y racional de a mi vida.

COMADRES:

Gracias por su cariño, consejos, apoyo y complicidad, han hecho la diferencia en mis peores conflictos. Pero sobre todo gracias por dejar su esencia en mi vida.

GUS:

Gracias por tu presencia, por apoyarme y quererme aún con todos mis defectos. Eres imprescindible en mi vida.

Un agradecimiento especial a las participantes por compartirme sus pensamientos, emociones y sobre todo sus miedos.

SANDRA

Gracias por haber compartido conmigo 3 años de convivencia, lágrimas y alegrías, siempre serás parte importante de mi vida.

A MIS ASESORES:

Por depositar en mí su confianza y compartir conmigo sus experiencias, y tiempo. Gracias por enseñarme a escuchar y entender el cuerpo.

Gracias a Miss Marthita y a mis amigas del trabajo por hacer más fácil la conclusión de este ciclo en mi vida.

Gracias a PROBETEL por contribuir en gran medida en la realización de esta investigación.

Gracias a todos mis amigos por sus palabras y cariño, por compartir las trivialidades y los conflictos de la vida, por enseñarme a sufrir y a soñar, por ser parte de mi vida ya son parte de mi historia.

Gracias a aquellos que me enseñaron que el amor es un viaje con agua y con estrellas, con aire ahogado y brucas tempestades.

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES TEÓRICOS DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS.....	6
1.1 La sociedad y su cultura.....	6
1.2 El cuerpo dentro de la sociedad.....	10
1.3 El valor del cuerpo femenino: el cuerpo como mercancía.....	15
1.4 Imagen corporal.....	25
1.4.1 Definición.....	26
1.4.2 Fragmentación corporal.....	28
1.4.3 Factores sociales.....	29
CAPITULO 2: LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS.....	32
2.1 Anorexia.....	35
2.1.1 Definición.....	35
2.1.2 Historia.....	35
2.1.3 Características.....	41
2.1.4 Tipos.....	45
2.2 Bulimia.....	46
2.2.1 Definición.....	46
2.2.2 Historia.....	47
2.2.3 Características.....	48
2.2.4 Tipos.....	51
2.3 Factores de riesgo.....	52
2.3.1 Familiares.....	52
2.3.2 Genéticos.....	59
2.3.3 Emocionales o psicológicos.....	59
2.3.4 Socioculturales.....	63

CAPITULO 3: LA MEDICINA PSICOSOMÁTICA EN LOS	
TRASTORNOS ALIMENTARIOS.....	66
3.1 Concepción tradicional de las enfermedades.....	66
3.2 Tratamientos tradicionales.....	71
3.2.1 Tratamientos para la anorexia.....	71
3.2.2 Tratamientos para la bulimia.....	73
3.3 Medicina psicosomática.....	75
3.3.1 Definición y clasificación.....	78
3.4 Teoría de los cinco elementos.....	82
CAPITULO 4: ANÁLISIS DE CASOS.....	101
4.1 Introducción.....	101
4.2 Metodología.....	103
4.2.1 Método.....	103
4.2.2 Objetivo.....	104
4.2.3 Población.....	104
4.2.4 Escenario.....	104
4.2.5 Instrumentos y Materiales	104
4.2.6 Procedimiento.....	105
4.3 Resultados.....	106
4.4 Historia de casos.....	106
4.4 Análisis de resultados.....	145
CONCLUSIONES.....	187
REFERENCIAS.....	199
ANEXOS	

RESUMEN

El cuerpo es una unidad que necesita ser abordado de manera integral, no separándolo de la razón y las emociones, sino analizándolo como causa y efecto de todo lo que en él pasa, tal es el caso de las enfermedades que son origen y consecuencia de un sin número de emociones que se instauran en ciertos órganos del cuerpo a lo largo de la vida.

La teoría psicosomática y la teoría de los cinco elementos abordan las enfermedades de forma integral partiendo de la relación que existe entre órgano y emoción, y la manera en como esta provoca ciertas enfermedades en este caso los trastornos alimentarios (bulimia y la anorexia) punto central de esta investigación, que tuvo como objetivo analizar su construcción e identificar la ruta emocional que siguen dentro del cuerpo, así como la influencia que diversas instituciones tiene en su desarrollo y perpetuación.

Se utilizó el relato de experiencias, sentimientos y emociones de 20 mujeres mediante el método de historia de vida para conocer la forma en como y que emociones fueron consolidándose en el cuerpo, construyendo así un registro imborrable: la memoria corporal.

Las participantes de esta investigación cuentan con edades, ubicación geográfica y formas de vida diferentes pero con puntos en común: el padecimiento, la presencia en sus vidas de exceso y carencia, cuatro emociones constantes: miedo, enojo, ansiedad y tristeza que aunadas a un visible abandono por parte de los padres dan como resultado los trastornos alimentarios.

Los resultado arrojados por esta investigación denotan que la imagen ideal es importante pero no decisiva en el inicio del padecimiento, ya que es la ausencia del padre la que determina la instauración de estos trastornos, y la relación con la madre la que define el tipo de padecimiento, bulimia en el caso de una madre aprensiva y anorexia en el caso de una madre alejada.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta investigación es conocer la forma en como las emociones influyen y determinan un trastorno de la alimentación en 20 mujeres de diferentes edades y lugares de residencia, analizar al ciclo en el que se ve afectado el órgano por la emoción o la emoción por el órgano.

El proceso de construcción no es ajeno al ambiente en donde vive y sobrevive el individuo y mucho menos a las exigencias de la sociedad y la cultura a la que esta expuesta; saber cual es el proceso que sigue, las emociones en el cuerpo en el mundo globalizado donde vivimos y convivimos actualmente es complejo. Resulta imposible escapar de la mercadotecnia y los bombardeos constantes de cómo se debe vivir, qué y en dónde se debe comer, la publicidad dicta la forma de vida y los cánones a seguir sobre todo en lo que se refiere al cuerpo; una figura estética que debe estar acorde con una moda importada que no responde a las necesidades y características físicas propias del mexicano.

Este dominio es predominante en las mujeres, para quienes ya no es suficiente ser inteligentes o educadas sino que sobretodo necesitan ser hermosas y atractivas: delgadas para resultar exitosas, ya que estas características están equiparadas. Como consecuencia las mujeres de esta época desean sobre todo ser delgadas para así ser aceptadas por una sociedad que esta centrada y obsesionada con una imagen perfecta, para lograrlo resulta necesario sacrificar el cuerpo y con él la salud emocional y física, paralelo a ello estas mujeres se encuentran inmersas en la dinámica familiar en la que impera la ausencia del padre ya sea física o emocionalmente, y el abandono por parte de la madre, lo que se refleja como un desequilibrio que afecta al organismo en general y a ciertos órganos y emociones en particular (ansiedad, enojo, tristeza y miedo), surge entonces la necesidad de controlar sus emociones, su vida, al no poder hacerlo, vuelcan este control hacia su cuerpo tratando de conseguir con ello la aceptación de los círculos en donde se desenvuelve.

En la búsqueda del cuerpo perfecto se llega al descuido del mismo, engrandeciendo el sentimiento de vacío e insatisfacción característico de los trastornos alimentarios.

Este descuido se refleja en el cuerpo y la salud emocional y física, los cuerpos de las mujeres que padecen de bulimia presentan un rechazo de él, de su imagen y sobre todo de su manera de vivir, por lo cual la única forma de deshacerse de todo aquello que no les agrada es vomitando o alejándose de lo que le hace daño, de ellas mismas. Mientras que los cuerpos de las mujeres que padecen de anorexia son olvidados, pretenden borrar todo aquello que los otros no aceptaron, y que ellas no quieren, ni creen necesitar, castigan a su cuerpo con la falta de alimento porque así toman control sobre sus necesidades: sobre ellas mismas, procuran olvidarse que tienen un cuerpo, y que ese cuerpo necesita cariño, respeto y alimento para subsistir, lo ven solo como un medio para conseguir un fin llámese aceptación o éxito pero prepondera la falta de autoestima y de consideración para con ellas mismas.

Este abandono trae consigo consecuencias de tipo orgánico y emocional, se ven afectados órganos como el estómago, hígado e intestino así como las emociones que los acompañan, tristeza, ansiedad, enojo y miedo, en todos los casos, las mujeres sufren de enfermedades digestivas, respiratorias, menstruales además de dolores recurrentes de cabeza y mareos.

Estos trastornos se presentan cada vez en niñas de menor edad lo cual hace pensar que el estereotipo femenino impuesto por la sociedad esta acertando en su cometido, gracias a los medios masivos de comunicación y a que la familia tradicional ha sufrido cambios significativos, debido a que en la actualidad las familias son monoparentales o reconstruidas en donde cada miembro tiene roles y responsabilidades diferentes, es visible el abandono físico y emocional que sufren los niños y adolescentes por parte de sus padres debido a que ambos pilares, si los hay son trabajadores; o las madres trabajan una doble jornada lo que les impide centrar su atención en los hijos y en el hogar, tienen poca comunicación con ellos como consecuencia hay repercusiones en las emociones y

en el manejo de ellas, lo que se traduce en una oportunidad para la instauración de los trastornos alimentarios, es imposible dejar de largo el impacto que la relación familiar tiene en la persona y por supuesto en su cuerpo.

En las familias de hoy impera la separación de los integrantes, los padres están ocupados en sus trabajos y actividades, la educación de los hijos es delegada a la escuela en donde permanecen la mayor parte del día, sólo conviven con ellos los fines de semana y esta convivencia se limita a paseos o compras, los padres tratan de cubrir el abandono y la falta de atención con objetos materiales o con dinero, por lo tanto los adolescentes aprenden desde niños que la única forma de ser querido es dando algo y que para demostrar el cariño son necesarios los objetos materiales.

Los tratamientos tradicionales han abordado estos padecimientos fragmentando el cuerpo, se han centrado en los signos y síntomas es decir en lo visible, en la conducta, pero no toman en cuenta las emociones, los acontecimientos que vivieron las mujeres, la forma en como han vivido, la manera de enfrentar sus problemas y de resolver conflictos, es decir, el proceso que siguen estas enfermedades para alojarse en el cuerpo.

Este trabajo es el resultado de un seminario que a su vez está relacionado con una investigación titulada “Lo corporal y lo psicósomático” que se lleva a cabo en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) y que tiene como objetivo analizar la ruta de construcción de los trastornos psicósomáticos.

Esta perspectiva resulta novedosa ya que a diferencia de otras teorías que seccionan el cuerpo, este enfoque lo integra tomando en cuenta la relación órgano–emoción y las formas en como se relacionan dependiendo de los sucesos y acontecimientos de cada caso.

El objetivo de la presente investigación, es hacer un análisis basado en la vida de cada persona, la historia contada por la protagonista; analizando el proceso de construcción que se sigue cada caso, la manera en como las emociones dan

paso a un padecimiento o como el padecimiento origina un malestar en cierto órgano y este a su vez se presenta como anorexia o bulimia, sin dejar de lado la influencia que la madre, el padre y la publicidad juegan en su aparición.

Estos elementos resultan novedosos ya que en enfoques tradicionales no son tomados en cuenta, se da mayor peso a la influencia de los medios y al estereotipo femenino como los causantes de los trastornos alimentarios, esta investigación aporta que más allá de un problema de imagen la anorexia y bulimia son una respuesta ante la ausencia de su padre y el abandono de su madre, lo que las conduce a un abandono corporal y con ello a la instauración de los trastornos alimentarios.

La estructura de esta investigación es la siguiente: en el primer capítulo se refieren los antecedentes teóricos de los trastornos alimentarios y la forma en como la cultura y la sociedad conciben el cuerpo, la mirada del cuerpo femenino como mercancía y como este fenómeno conduce a una fragmentación corporal.

En el segundo capítulo se abordan los trastornos alimentarios desde perspectivas diferentes, definiéndolos y enunciando sus principales características, además se presentan los factores familiares, genéticos, emocionales y socioculturales que hacen más probable la presencia de estos padecimientos.

En un tercer capítulo se abordan estos trastornos desde el enfoque psicosomático, definiendo esta perspectiva, abordando la teoría de los cinco elementos y la relación que cada uno guarda con las emociones, para así poder entender al cuerpo como una unidad en donde emociones y órganos están unidos y en interacción con el medio.

Para finalizar se presenta el capítulo cuatro en el cual se menciona la metodología usada en la investigación y los resultados que de ella emergieron y que dieron lugar a un análisis de cada caso y a un análisis general, en donde fue posible cruzar información y obtener la ruta emocional que siguen los trastornos alimentarios.

CAPITULO 1

ANTECEDENTES TEÓRICOS DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

El hombre es social por naturaleza, le es necesario interactuar con los otros para modificar su relación con el medio y con el mismo, por tal motivo es imposible distanciar el cuerpo de la cultura, ésta determina la manera en como se construirá y utilizará el cuerpo, como se vivirá el amor, la muerte y la vida. El valor y uso que cada persona de a su cuerpo variará de acuerdo a su género y a las expectativas que se tengan para él. La manera actual de vivir provoca una fragmentación corporal impulsada por la mercadotecnia y fortalecida por los estándares de belleza dentro de un mundo que prepondera la racionalización sobre la emoción.

1.1 La sociedad y su cultura

Nuestro tiempo está caracterizado por la confusión acerca de cómo vivir. Las formas modernas de racionalidad han profanado nuestras vidas emocionales y hemos descubierto que el cumplimiento de una idea, de un ideal, no es necesariamente satisfactorio emocionalmente. Hemos desatendido nuestra realidad emocional y la fuente de nuestra autoalimentación: nuestros cuerpos.

La comprensión de esta nueva forma de vivir es importante, pero conocer no es suficiente, debemos actuar. Esto no consiste en cambiar simplemente la forma de pensar, sino en cambiar la forma en que uno se utiliza. Cambiar la mente es

cambiar la forma del propio ser. La mayor parte de nosotros vivimos nuestras vidas de acuerdo con la imagen que tenemos del universo, de la naturaleza o del medio social, copiando las creencias y las pautas de acción impuestas por la familia, la escuela o los medios de comunicación (Keleman, 1987)

Esto se debe a que el ser humano es enteramente social, la sociedad humana se halla situada en una realidad socialmente construida. Los seres humanos no aprehenden el mundo natural como algo dado, pues la naturaleza se encuentra siempre mediada por la cultura (Turner, 1986)

La primera definición de cultura se le debe a E.B. Tylor, (citado en Héller, 1980) quien la ve como: “Esa totalidad compleja que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, el derecho, los principios éticos, las costumbres, y cualquiera de las capacidades y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de la sociedad, pero una cultura es también un modo de concebir las cosas como justas y adecuadas”. El hombre nace sin mente. No puede haber en él más conciencia que la conciencia socialmente condicionada. No hay un lenguaje privado, ni un sistema privado de conceptos, no existe un sistema privado de manipulación.

Una cultura suministra a los individuos una serie de respuestas elaboradas para los problemas capitales de la vida. Asimismo, establece las relaciones rutinarias y los ordenamientos sociales que contribuyen a resolver las necesidades vinculadas con la supervivencia, la protección y educación de los niños y muchas otras funciones sociales imprescindibles. Por lo tanto, una cultura constituye un modo para hacer frente al mundo (Hollander, 1982)

Rodo (1994) concuerda con esto cuando menciona que la representación social es la forma de conocimiento que cohabita con otras formas de conocimiento en las sociedades modernas, en particular, es una manera socialmente elaborada y compartida de interpretar y pensar nuestra realidad cotidiana. Es una modalidad de conocimiento eminentemente espontánea, ingenua; un conocimiento del sentido común, práctico, natural. Se constituye principalmente a partir de nuestra

experiencia, pero también de informaciones, saberes y modelos de pensamiento que recibimos, transmitidos por la tradición, la educación y la comunicación social.

Según Lévi Strauss (Citado en López, 2000) la cultura es: “Un conjunto de sistemas simbólicos que tienen situados en primer término el lenguaje, las reglas matrimoniales, las reglas económicas, el arte, la ciencia y la religión. Estos sistemas tienen como finalidad expresar determinados aspectos de la realidad física y de la realidad social, e incluso las relaciones de estos dos tipos de realidades entre sí, y las que estos sistemas simbólicos guardan unos frente a otros.

Mientras que para Sergio López Ramos (2000, Pág. 13) la cultura es: “El conjunto de lo que se aprende de los demás, contrapuesto a lo que se aprende por sí mismo, aisladamente. En los dos casos, la base es el aprendizaje, pero hay una profunda diferencia entre aprender solos o por la vía cultural, ya que esta es la única que permite la acumulación del aprendizaje en las generaciones, por lo que tienen un poder de enseñanza mucho más elevado que lo que se aprende solo, limitando la suma de nuestros conocimientos a los que se puedan adquirir a lo largo de la vida, sin contacto con los demás”

En el presente trabajo se definirá como: “El conjunto de normas, valores y reglas que los grupos sociales construyen como sistemas de regulación ética, moral y científica, los cuales son transmitidos y transformados a través de discursos, experiencias, relaciones y costumbres que se objetivizan en la memoria corporal de los individuos”.

Como lo dice la definición anterior, la sociedad está siempre regida por la cultura, la sociedad de nuestro tiempo es el resultado de una política de desarrollo económico sostenido en la industria, la sociedad de consumo, que cambió las formas de vida de la población dando como resultado la creación de instituciones como la escuela, los hospitales, los servicios de seguridad pública ante la aparición de nuevas enfermedades orgánicas y mentales (López, 2000)

La división social del trabajo y la nueva geopolítica del mundo marcaron formas y tipos de desarrollo económico y político para las sociedades y los individuos, en esta sociedad de consumo se hace posible la construcción de nuevas representaciones sociales en el campo de las relaciones humanas, la subjetividad en la familia, y permite la elaboración de nuevos símbolos y significados en la vida social y personal. Mención aparte merecen los efectos del consumo como el surgimiento de las guarderías, lavanderías, comida preparada, cambio en las formas de dar y recibir afecto; el abandono familiar que es otra fuente de construcción donde el sujeto se expone a la baja autoestima y en consecuencia a perturbaciones sobre su desempeño, lo que lo conducirá al aislamiento y a un sentimiento de autodestrucción en diversas formas: agresión física, abandono corporal, escasez de conductas de autocuidado, inestabilidad emocional que deriva en la pérdida de contacto con la realidad y en algunos casos conductas psicóticas. Otra condición que se propicia en la sociedad altamente competitiva es que el sujeto no pueda entrar en cierto círculo o que sea desplazado, lo que genera altos índices de estrés, además de perturbaciones de los ciclos de sueño y la disminución de su rendimiento físico e intelectual, lo que crea su vez conflictos interpersonales como la violencia familiar o accidentes en el trabajo, el alcoholismo o la drogadicción y otras enfermedades de orden psicosomático. Los procesos sociales y personales no pueden ser separados en su condición de funcionalidad reproductiva social del futuro en la representación simbólica de una cultura que vive en los sujetos: Tal circunstancia construye los vínculos con el cuerpo-conciencia y eso nos permite estudiar las formas más abstractas y concretas de representar el cuerpo (López, 2000)

La construcción que hace cada individuo de su singularidad no se realiza al margen de los saberes compartidos e incorporados, al margen de lo social que lleva consigo y, como esa incorporación continúa durante toda la vida, la identidad no tiene porque ser inmutable y definitiva, debemos esperar que cambie (Tuiran, 1999).

1.2 El cuerpo dentro de la sociedad

El cuerpo debe ser entendido en primera instancia como un objeto social. El cuerpo como productor de sentido se convierte en una suerte de instrumento simbólico porque las prácticas, las regulaciones y el conocimiento construido alrededor de éste son espacios en los que se puede analizar las concepciones, las creencias y las expresiones de las representaciones socialmente construidas de un orden simbólico y de la identidad del grupo que las promueve, las instala dentro de una realidad social y las modifica según convenga (López, S. 1998)

Las ciencias que nos heredaron los científicos del siglo XIX son una especie de candado que no dio los frutos sociales que acompañarían armónicamente el desarrollo de una democracia con justicia digna de la condición humana; ha producido un tipo de ciudadano incapaz de romper la atomización que conduce al cultivo del individualismo pequeño-burgués, a la competencia desleal, a la decadencia de los sistemas de valores que nos ha impuesto la frontera de la vida corta, de los colapsos científicos, la erupción de los nuevos gremios científicos y de los intereses mezquinos. Una historia del cuerpo humano debe partir de la relación que tiene la sociedad con su representación simbólica, la institucionalización que solo vende ilusiones de futuro inmediato, lo efímero se constituye en parte de las aspiraciones de una cultura que no hace nada por la vida de los sujetos, pero si negocios con sus vidas (López, 2000)

A decir de Marie Odile Marión (citado en López, 2000) “El cuerpo humano se vuelve el microcosmos del cuerpo social y este refleja a su vez el método usado por esa cultura para socializar a la naturaleza”, la construcción de este microcosmos es el resultado de un ejercicio de la política y de una ideología en un periodo histórico. El cuerpo es un espejo y la síntesis de una época, de un sistema político, de una concepción de la vida y de la muerte, los hombres de las diferentes sociedades hacen uso de su cuerpo con las llamadas técnicas corporales, en donde cada sociedad posee costumbres propias, tal explicación se articula a los sistemas educativos y a la reeducación de tipo corporal que se

constituye en un acto imitado que conjuga los elementos sociales, psicológicos y biológicos (López, 2000)

El cuerpo es un superviviente de lo infringido por los padres, por la sociedad y por las instituciones, que sufrió hasta un momento predeterminado en el transcurso de su existencia. Es una obra de maravillosa perfección, es todo un mundo de extraordinaria complejidad, fiel réplica del universo. Bajo su composición esqueleto, tejidos, órganos, células y sistemas con inteligencia pura, que junto con las esencias cósmicas o inteligencia universal de energía, de amor, de sentimiento y de alma, forman el todo denominado ser (Munné, 1996)

El cuerpo a su vez es una realidad social y subjetiva, debido a que su uso es aprendido socialmente y a su vez es la fuente de vivencias individuales y el lugar donde se inscribe la historia de cada persona. Por lo que adquiere una doble dimensión: público-privado, objetivo-subjetivo, y este es el interés que adquiere desde el punto de vista de las representaciones sociales. Es una ventana abierta a nuestra identidad; es el lugar donde se manifiestan los signos de nuestra condición social, el carácter de una cultura, las formas de vivir y de pensar, la dominación normativa e ideológica a la cual estamos sometidos y la secular discriminación que la sociedad patriarcal impone a las mujeres.

El cuerpo debe ser entendido en primera instancia como un objeto social. Jodelet (citado en Rodó, 1994) menciona que el cuerpo es una realidad social y a la vez subjetiva; es un producto social y un productor de sentido.

Las formas de vivir y sentir lo corporal en cualquier cultura son aprendidas y reproducidas por las explicaciones que dan los brujos, los guías religiosos, los médicos, a pesar de lo anterior, la manera de concretarlo, de vivirlo cotidianamente en el cuerpo, es un acto de individualidad. Una representación simbólica se materializa en formas de ser y de amar, de vivir, de comer, de enfermarse y de morir. En esa lógica, el ser humano es una concreción simbólica de una cultura específica (López, 2000)

Lévi Strauss (citado en López, 2000) considera que: “La estructura social imprime su sello sobre los individuos por medio de la educación de sus necesidades y actividades corporales. Se enseña a los niños a dominar sus reflejos a que inhiban ciertos miedos..., se seleccionan los movimientos y lo que los detendrá”.

Mauss (1978) llama a esto técnicas corporales son la forma en que los hombres, sociedad por sociedad, hacen uso de su cuerpo en una forma tradicional, cada sociedad posee unas costumbres propias, un ejemplo es la posición de los brazos y manos mientras se camina, constituye una idiosincrasia social y no es solo el resultado de no sé qué movimientos y mecanismos puramente individuales, casi enteramente físicos. Estos hábitos varían no sólo con los individuos y sus imitaciones, sino sobre todo con las sociedades, la educación, las reglas de urbanidad y la moda. El adulto imita los actos que han resultado certeros y que ha visto realizar con éxito por las personas en quien tiene confianza y que tienen autoridad sobre él. En el acto imitado se da un elemento psicológico y un elemento biológico, todo lo que hacemos nos viene ordenado, la postura para sentarse, la voz, todos adoptamos una actitud permitida o no, natural o no, ya que les atribuimos valores diferentes.

Por lo anterior el significado de un cuerpo no es una generalidad pero si existe una identificación social con un grupo o una cultura y eso marca los límites de las formas, las culturas tienen sus propios símbolos y al ser socializados se dan los sincretismos corporales en la vida ordinaria y la representación simbólica sobre las formas de hacer uso del cuerpo, incluso en las formas del placer y las maneras de alimentarse y castigarse. Eso se constituye en la apropiación de grupos e individuos que los llevan a los extremos, a los espacios íntimos donde se busca el suicidio, el placer, la felicidad, el trabajo y la idea de un mundo mejor. El cuerpo humano como receptor de una cultura, fruto de ella a su vez, elabora sus procesos de acomodación de la información de acuerdo con las formas de socialización, y no solo eso, sino la prolongación de modelos; la posibilidad de formar un cuerpo que sea modelo único no cabe en esta lógica de lo corporal, todo, porque los individuos tienen un proceso ideológico cultural que se conjuga

en las creencias religiosas, mediante las cuales se decide torturar o liberar el cuerpo. Tal circunstancia permite explicar comportamientos que no tienen un sentido de transición para construir el mundo personal de un futuro inmediato distinto del presente, y puede modificarse en la medida que los sujetos se hagan de nuevas representaciones. Los seres humanos se constituyen en modelos que desarrollan una idea en el cuerpo: lo que comen, cómo se divierten y cómo son las reglas morales y los principios éticos. La educación como proceso de construcción de una forma de ver la realidad se organiza por la cultura y el sistema de enseñanza. Los cuerpos tendrán que comportarse de una forma aceptada, incluso más allá: en la cama, los sueños y deseos (López, 2000)

El cuerpo es simultáneamente un entorno y un medio del yo, el cuerpo se halla de una manera fundamental, en la coyuntura del trabajo humano sobre la naturaleza por medio de la escritura, el lenguaje y la religión. La transición entre la naturaleza y la sociedad, puede verse entonces en términos del cuerpo como fisiología, entonces concebimos al cuerpo como una apariencia externa de interpretaciones y representaciones, y como un medio interno de estructuras y determinaciones (Turner, 1986)

La conjugación de la ignorancia, la desnutrición y el exceso de trabajo nos dan cuerpos que tienen temor y medio, viviendo; circulando en sus células. Un cuerpo que ha sido sometido a procesos violentos desde el punto de vista ideológico, militar, político y nutricional gesta nuevos procesos de cooperación interna, es decir inéditas redes para enfrentar la nueva circunstancia, esto implica un proceso que conjuga la condición emocional, corporal y espiritual, en estrecha correlación con los sistemas alimentarios (López, 2002)

En la sociedad los efectos de la separación del cuerpo y la mente se reflejan en todos los aspectos de la vida, es decir, en las instituciones educativas, médicas o de salud, religiosas, laborales, económicas y geográficas, así como en los medios de comunicación. Asimismo, el cuerpo puede ser visto como un instrumento de trabajo de distintos profesionales, en donde se ocupan de repararlo, y otros más de explotarlo y finalmente encontramos a aquellos que vía el cuerpo tienen éxito,

es en su apariencia y agilidad de movimiento donde obtienen el reconocimiento (García, 2002)

La sociedad exige de la mujer un cuerpo delgado y asocia el modelo esbelto al éxito, tales exigencias sociales han conllevado a un sin fin de fenómenos tales como el ideal de delgadez que se impone más entre mujeres con un ideal cultural más elevado y mayor ambición profesional, pues cierta redondez en las formas corporales se asocia en el pensamiento a la feminidad, la cual a su vez es generalmente asociada a que se presenten la falta de inteligencia y a la incompetencia profesional. Esto ha tenido como consecuencia algunos problemas psicológicos como la depresión, angustia y trastornos alimentarios. Además de que la cultura emite mensajes referidos a que el varón es ciudadano de primera categoría y la mujer de segunda y es sin duda la propia mujer quien acepta este modelo y por lo tanto hace lo posible para llegar a él aunque esté de por medio su salud o su integridad física (Fallon, 1994, citado en Gutiérrez, 2000)

La sociedad desde siglos atrás a tratado a la mujer como un objeto de y para el hombre, son amas de casa, madres y esposas pero nunca mujeres, es a principios del siglo XX con el feminismo que se intenta cambiar esta visión, aunque fue mal entendido y dio paso a la negación de la caballerosidad, el descubrimiento de que la mujer podía trabajar e independizarse la eximía de ciertas consideraciones. Hoy en día la emancipación de la mujer es un hecho consumado, pero por razón de esta misma conquista sus obligaciones han aumentado considerablemente y se han hecho más pesadas. La mujer tiene que demostrar doblemente su valía como persona y por ser mujer. Como en todas las conquistas humanas, en el fondo hay siempre una cierta dosis de amargura, desilusión y desengaño (Santidrian, 2002)

Por lo tanto el rechazo de un cuerpo femenino es una variable de gran complejidad, que abarca todos los aspectos de la identidad y la autoestima de las adolescentes, pues son estas las más afectadas por la cultura y la sociedad, debido a que aun no esta totalmente formado su carácter y son por ende más susceptibles a hacer suyas las exigencias de los otros. Tendiendo a sufrir en

mayor medida depresiones y trastornos alimentarios ya que no les es posible llegar al ideal de la sociedad (Fallon, 1994, citado en Gutiérrez, 2000)

Joan Jacobs Broomberg historiadora de la universidad de Cornell, concuerda con lo anterior y afirma que a medida que a avanzado el siglo XX, las jóvenes han cambiado la concepción de ser trabajadoras por la de ser guapas, influenciadas sobre todo por los medios de comunicación, desde los que se identifica la belleza como la forma más alta de perfección femenina, con todas las consecuencias físicas y psicológicas que conlleva (Celis, 2003)

Lo anterior es reforzado por Naomi Wolf (1991, Citada en Santidrian, 2002) quien sostiene que a pesar de la reconquista de las ultimas dos décadas, las mujeres se hallan esclavizadas por la búsqueda de una belleza perfecta, inalcanzable, manipulada por las manos machistas que quieren que la mujer vuelva al hogar, intentando desviar su atención. En este empeño por ser bellas ante los ojos del hombre, la mujer pierde un tiempo preciso en su lucha, y sus fuerzas se disipan.

1.3 El valor del cuerpo femenino: el cuerpo como mercancía

El cuerpo es el primer instrumento del hombre y el más natural, su objeto y medio técnico más normal, el individuo no desarrolla y construye en su instrumento natural, más bien hace una vendimia en su cuerpo, entra en la búsqueda de accesorios para ponerle al cuerpo y deja de lado la oportunidad de desarrollar esa tecnología compleja que es el cuerpo humano.

La construcción de necesidades no incluye la participación del individuo, lo lleva a ser solo un consumidor de objetos para el mantenimiento del cuerpo. Los sistemas de producción no son sustanciales en si mismos sino que son el resultado de un proceso corporal: la historia del cuerpo humano y sus usos como la mercadotecnia (López, 2000)

Un factor que desarrolla la imagen corporal en la mujer y estrechamente relacionado con los trastornos alimentarios es la prevalencia de un ideal corporal

para la mujer, es hecho que cada época tiene un modelo distinto que trae consigo cierto tipo de consecuencias.

En el mundo del siglo XVIII. En la Grecia clásica el cuerpo varonil fue objeto de admiración pública y era considerado más bello que el cuerpo de la mujer, esto tal vez porque el concepto de lo bello referido al cuerpo, incluía lo saludable, el estar en forma, e incluso las cualidades internas (todo esto se atribuía al hombre). Era una consecuencia de la concepción de la unidad cuerpo-mente. En la Roma, se valoraba la delgadez, tendiendo a evitar el sobrepeso. Pero es bien sabido que gustaban de los banquetes copiosos. Atracones y vómitos eran aceptados socialmente, eran parte de la cultura, siendo tal vez un indicio temprano de lo que hoy se conoce como bulimia nerviosa. En la edad media, la mujer reproductora y su correspondiente figura era un patrón dominante por lo que el cuerpo femenino habla de denotar corpulencia, así el vientre de la mujer debía de ser redondeado como símbolo de la fertilidad (Toro, 1987)

En el siglo XXI la industria del mercado sobrepasa las intenciones de control, se hará fino el proceso de las clases sociales; la distinción con perfumes o ropa incluso la nueva estética corporal, desde los restiramientos, hasta la liposucción, pasando por los complementos alimenticios con anabólicos. La democracia o el libre mercado han de ser los que imponen las maneras de enfrentarse con un cuerpo lleno de nuevas deformaciones por los hábitos alimenticios; desde el uso de hormonas para engordar a los animales de corral hasta los llamados transgénicos y el uso irracional de los medicamentos (López, 2002)

Por otro lado la interpretación que los médicos formulaban de los padecimientos presentados por las mujeres reforzó su imagen como un ser débil, dependiente y presa de su biología, por ejemplo uno de los padecimientos que se presentaban con mayor frecuencia entre las mujeres del siglo XIX, era la menorragia causada, según los médicos europeos del siglo XIX, por las fagosidades del útero (López, 1998)

El estereotipo dominante es aquel que describe a la mujer como un ser bello, cuyo cuerpo es armonioso, sus caderas y senos voluminosos, sus pies y manos pequeñas. En suma, los atractivos físicos de las mujeres, según estos cánones de belleza, siguen siendo privilegiados y admirados por los hombres (López, S, 1998)

Actualmente en las culturas occidentales la gordura es una característica que devalúa a la persona, el sobrepeso es valorado con base en el ideal, de una super delgadez, ya que ser obeso constituye en nuestros días un estigma social: la presión social es tan clara que somos capaces de atribuirle valores negativos como perezoso o sucio, poco sociable, antipático, poco amigable, indisciplinado, infeliz, falta de atractivo, torpe y carente de control (Garner, 1991, citado en Gutiérrez, 2000)

A partir de esto se construyó la expresión “cultura de la delgadez” la cual ocasiona que las personas, principalmente las mujeres, interioricen las más intensas lipofobias; también conduce a normas y valores que determinan las actitudes y conductas hacia la forma corporal, talla y peso, particularmente en los periodos de cambios físicos como son la adolescencia y la juventud, teniendo la necesidad de lograr una imagen corporal manejada como el ideal social. Hay dos opiniones sobre el cuerpo perfecto, la primera es que el cuerpo es infinitamente maleable y que con un dieta estricta, un programa de ejercicio y el esfuerzo personal se puede lograr una estética ideal, la segunda dice que obtener el cuerpo ideal se considera como una ganancia, como una carrera avanzada hacia la salud, la felicidad y la atracción, por lo que actualmente la delgadez es equivalente al atractivo, ya que las personas que son consideradas atractivas son populares, más deseables, ajustadas psicológicamente y tienden a tener más éxito en el trabajo y en la escuela; por lo que tienen mayor atención y refuerzo social de observadores externos. A pesar de los costos emocionales y físicos que ello requiere. La autoestima de las mujeres está vinculada a su apariencia física, ya que esta es considerada como un pilar del estándar de belleza, lo cual permite que las mujeres internalicen un ideal estético corporal delgado, y por tanto, también una insatisfacción con su propio cuerpo.

La delgadez se convierte así, en sinónimo de dominio corporal y en consecuencia de si mismo. Este ideal de la delgadez y los estereotipos estéticos, como todos los valores, se desarrollan en las sociedades donde la obtención de comida no es problema, puesto que lo usual es la abundancia tanto cuantitativa como cualitativamente (Toro, 1987)

Su autoestima se ve menguada cuando personas queridas, significativas o alguien confiable para ellas, afirma algo, en este caso su sobrepeso, entonces esta afirmación puede convertirse en una creencia para ellas e influir en su conducta (manifiesta o encubierta) de acuerdo con esta creencia; contrariamente si una persona insignificante es quien hace tal afirmación, ésta será puesta en duda (Alcaraz, 2003)

García (2002) considera que el cuerpo está relacionado íntimamente con la industria y la mercantilización. El consumismo ha llegado a crear nuevas necesidades para el cuerpo, por ejemplo: cosméticos, aparatos de ejercicio y descanso, muebles, alimentos industrializados, cualquier cosa que se pueda poner, ingerir o agregar al cuerpo. La mercadotecnia construye infinidad de objetos y sustancias para proporcionar una calidad de vida satisfactoria, es decir, vende estilos de vida sofisticados, la forma de vivir el cuerpo está influida por los niveles económicos y geográficos a los que se pertenece.

La mercadotecnia se vio acogida sobre todo por la mujer quien siempre ha sido educada para ser accesible a las trivialidades como la ropa, los accesorios, las fiestas y la imagen pero es justo esto lo que la ha hecho esclava de las imágenes de la belleza que en cada época son inflexibles. Cuando las mujeres consiguieron obtener una parte del poder, trajeron como consecuencia que los desordenes alimentarios aumentaran al igual que la cirugía plástica, se comenzó a relacionar la imagen de la mujer exitosa con ser atractivas y dueñas de si misma, aunque en la realidad se viva una sub-vida en la que lo importante es verse bien y estar a la moda, lo primordial es el físico, preocupación que se a convertido en una obsesión al igual que el terror a envejecer o a perder el control (Wolf, 1992)

Con el feminismo y la modificación del poder masculino la mujer fue detenida por la publicidad, el feminismo esta en auge, pero la prensa popular promueve artículos domésticos, con esta fuerza tomada por la mujer estos anuncios tuvieron que ser sustituidos por anuncios para el cuidado de la piel, el ama de casa fue desbancada por la imagen de la modelo juvenil, delgada, la mujer exitosa, con lo cual la belleza fue ligada a la fertilidad, lo que trajo como consecuencia la aparición de productos anticonceptivos que llamaron la atención de las mujeres quienes pudieron decidir sobre su cuerpo; las modelos fueron un 23% menos normales, es decir, extremadamente delgadas pero con preponderantes atributos físicos, los desordenes alimentarios se multiplicaron y se promovió una neurosis colectiva que usaba la comida y el peso para quitar a las mujeres la sensación de control (Atwood, 1992)

Con lo anterior el hombre no perdía el poder del todo sino que ponía límites muy claros a la mujer, debido a que las cualidades de la mujer no son más que el comportamiento deseado de ella, por lo tanto es posible controlar a la mujer con los estereotipos presentados a través de los medios de comunicación, que convirtieron el cuerpo de la mujer en mercancía que reditúa millones de pesos al año. La publicidad presentaba el estereotipo de la mujer de primer mundo como aquella que puede disfrutar de libertades, pero que sin embargo, no se sienten tan libres como quisieran. Ya no pueden evitar esa sensación de falta de libertad, que emerge en problemas que no deberían importar, como su imagen, el cuidado de su cabello, la ropa, el rostro, etc.

Lo anterior esta ligado al concepto que se tiene actualmente de belleza que ha sido asociado con la mujer exitosa, dueña de su propia vida, pero quien a la vez lleva una doble vida, de auto odio, una obsesión con el físico, un terror de envejecer y un horror a la pérdida de control en todos los aspectos de su vida, en su trabajo, en su casa pero sobre todo en su cuerpo, el terror a no poder cambiar su cuerpo, lo que come y la imagen que da (Wallerstein, 1999)

La belleza se convierte en aquello que las mujeres tiene y que los hombres quieren encarnar, esta relacionada con la fertilidad, las mujeres bellas son mejores

reproductoras, aunque esta determinada por la economía, para mantener intacta la dominancia masculina, el valor de la mujer le es dado de acuerdo a una norma física impuesta culturalmente, es decir, que el mito de la belleza no habla para nada de las mujeres sino de las instituciones de los hombres y de su poder institucional; en donde la belleza de la mujer es símbolo del comportamiento femenino, la juventud, la virginidad que han hecho bella a la mujer pero que a la vez representan su ignorancia sexual y su falta de experiencia. Este mito de la belleza cobro importancia después de la industrialización, cuando la unidad laboral familiar se desmorono, desde la revolución industrial, las mujeres han estado controladas por los ideales y los estereotipos, el mito de la belleza fue creado para encerrar a las mujeres dentro de una esfera, como una forma de control social sobre los cuerpos y rostros de las mujeres liberadas de toda limitación, tabúes y castigos, con lo cual inicia el comercio con el cuerpo femenino en donde el concepto de belleza contradice la situación real de las mujeres, lo que hace que esta alucinación se vuelva más influyente cuando se vuelve una manipulación mercantil, debido a que la industria de las dietas, cosméticos, cirugía estética, pornografía, etc, aumentaron considerablemente sus ganancias. Actualmente el cuerpo femenino es el máximo objeto estético, representa la mercancía principal de fin de siglo, es una obra maestra de diseño comercial, es vista por el hombre como una estructura indefensa, débil y biológicamente igual a él, solo que en pequeño (Wolf, 1992)

La publicidad es la encargada de promocionar por un lado alimentos de alto contenido calórico (comida chatarra) que se presentan apetitosos y atractivos a la vista, y por el otro la imagen estética de la mujer y el hombre actual que representan una asociación entre peso y dinero, la delgadez se relaciona con éxito social, hasta el punto que a veces se producen distorsiones importantes en la esfera psíquica, provocando enfermedades como la anorexia y la bulimia (López, 2002)

En la publicidad la imagen de las modelos es la de una joven que se muestra enajenada, abstraída, su postura y expresiones faciales pasmadas y depresivas,

con cuerpos ultra delgados y un aspecto enfermizo, quienes representan no solo el vacío sino más bien una negación a sentirse plenas, realizadas y satisfechas, el hambre, el malestar, la palidez y el retraimiento, van unidos para configurar una estética de intensidad apasionada, el aspecto extraño, hermoso, enfurruñado y deprimido sugiere soledad, enajenación y nada de sociabilidad, pero también una intensidad de experiencia, emoción y sexualidad (Wallerstein, 1999)

Las modelos que son extremadamente delgadas contribuyen a una epidemia de anorexia y desordenes alimentarios, a lograr que las jóvenes permanezcan en un estado de hambre ligero, esto es manejado como una forma de control y de fuerza, ya que un cuerpo delgado no siempre es un cuerpo insubordinado, también puede significar un cuerpo disciplinado, controlado, en busca de estados de intensidad y desafiante. Un cuerpo delgado, sin curvas puede deslizarse sin ser visto, puede hacerse menos presente. La delgadez significa hambre y esta es asociada con la falta de comida, o con la negación de la comida, al cariño y suavidad que proporciona, es decir un cuerpo hambriento es un cuerpo rechazado, desechado y autodenigrado, la delgadez significa el rechazo de los códigos dominantes de interacción social y el rechazo de normas corporales aceptables, de los regímenes sociales, reguladores y el rechazo de lo adulto, que a su vez significa un rechazo a lo sexuado, a la aceptación de un cuerpo masculino o femenino (Wallerstein, 1999)

Mazur (1986, citado en Gutiérrez, 2000) menciona que en el momento actual, al ser los medios de comunicación de masas, compartidos en cuanto a sus contenidos por millones de hombres, tienden a homogeneizar gustos, modas y actitudes, como jamás se había visto en la historia. Esto se puede ver respecto a las imágenes cinematográficas y las fotografías de revistas ilustradas que contribuyen a determinar ese estado de opinión o evolución corporal.

Los medios de comunicación presentan esto como imagen ideal, a la que se llega con dietas y gimnasias especiales. Acceder a ser hermosos y perfectos, puede resultar para adolescentes una meta tan necesaria que comienzan sin guía profesional alguna, a privarse de alimentos y a exagerar los deportes,

concentrando todo su esfuerzo en recrear la imagen de su ídolo delgadísimo e inalcanzable (Alvarado, 2003)

La publicidad de productos adelgazantes se muestra en demasía atractiva, prometiendo un cambio corporal (delgadez) de la noche a la mañana, sin esfuerzo y sin pérdida de tiempo, mostrando en su publicidad diversas imágenes de cuerpos ideales, delgados, atractivos, reiterando e incrementando el arraigo social, su interiorización individual y colectiva, sobre todo en las mujeres. La publicidad habitual de productos adelgazantes suele consistir en mensajes verbales apoyados en reproducciones de muchachas esbeltas y delgadas, dichos mensajes suelen utilizar palabras claves donde se muestran beneficios que los consumidores obtienen de la utilización de este tipo de productos, dichos beneficios son: delgadez, por consiguiente atractivo; salud y liberación de culpabilidad (Alvarado 2003)

La calidad, costo y marca comercial de las prendas de vestir, buscan distinguir a las personas, exhibiendo la desigualdad social al señalar un “estatus” de acuerdo a su capacidad de consumo, aunque también la prenda puede distinguirse por el cuerpo de quien la usa, de tal forma que un cuerpo bien formado hace lucir bien una prenda de poca calidad, logrando que se eliminen imaginariamente las diferencias sociales dentro de la estética corporal (Power y Treasure, 1997, citado en Gutiérrez, 2000)

La publicidad que estimula la pérdida de peso trae como consecuencia que muchas mujeres, principalmente entre los 14 y 24 años de clase media y alta, traten de mejorar su apariencia física por medio del uso de diferentes métodos y así incrementar su atractivo, pero a la vez deteriorando su salud, aunque lo prefieren a ser obesas. En un estudio realizado por Toro (1994) con muchachas adolescentes, en donde el 42% reconoció que llamaban su atención los anuncios de televisión que anuncian productos adelgazantes; el 38% decía lo mismo de los anuncios adelgazantes que aparecen en las revistas y el 31% de los escaparates de las farmacias que anuncian productos adelgazantes. El 40% era capaz de recordar frases, imágenes o melodías que acompañan a los anuncios de

productos adelgazantes, mientras que los anuncios de productos laxantes llaman la atención al 14%. Finalmente, entre el 30 y 60% de las adolescentes contactan la publicidad en cuestión y les causa un impacto sustancial. En esta misma población, el 29% de las muchachas reconocía sentir deseos de consumir bebidas bajas en calorías cuando oyen o ven anuncios dedicados a ellas; el 35% sentía deseos de utilizar alguna crema adelgazante cuando la ve o la oye anunciada. Y el 40% experimentaban deseos de seguir una dieta adelgazante.

Son múltiples los recorridos por consultorios y gimnasios. El consumo de productos "adelgazantes" de venta libre, que los pacientes con trastornos en la alimentación realizan, fracasando muchas veces, en sus intentos de "achicar" un cuerpo que rechazan por "voluminoso". Teniendo como ideal, un cuerpo magro, con importantes desarrollos musculares, obtenido a cualquier "costo", promovido por fuertes valores sociales, por lo que se ve en el espejo, por tener el cuerpo que miran los demás, el que entra en los talles únicos, o correr el riesgo de quedar encasillado dentro de los "tallas especiales" (Alvarado, 2003)

Tan solo en el 2001 se gastaron casi 44,000 millones de dólares en productos dietéticos, 11 millones de mujeres se sometieron a algún tipo de tratamiento quirúrgico de belleza. Mientras que en el 2000, 16 millones de mujeres estaban inscritas en un gimnasio además de gastar 15,000 millones de dólares en ropa y accesorios deportivos y 5,000 millones en productos de belleza (Celis, 2003)

La difusión de las modas también es un factor influyente en la interiorización de un ideal estético, y en la insatisfacción corporal, el volumen de las caderas es el principal índice de satisfacción o insatisfacción corporal de la mujer occidental actual. A ello, ha contribuido sin duda la llamada moda unisex, ya que ambos sexos deben vestirse de la misma manera, por lo menos en lo que concierne a las ropas juveniles.

La eclosión del fenómeno se produjo en la década de los ochenta, momento en que la sociedad de consumo establece que los cuerpos de todo el mundo han de ser juveniles y de ser posibles masculinos. Sin embargo, la delgadez solo debe

ser de cintura hacia abajo y voluptuosidad pectoral. Con esto, se puede analizar la enorme dificultad que encierra conseguir volúmenes significativos, por un lado y áreas deprimidas por el otro, hablando de un mismo cuerpo (Gutiérrez, 2000)

Como una consecuencia de los mensajes emitidos por la televisión, y los ideales de la mujer, la mayor parte de la sociedad presenta insatisfacción corporal. Tiggemann y Pickering (1996, citado en Raich, 1998) realizaron un estudio para ver la influencia de la televisión en adolescentes de clase media, encontrando que las mujeres adolescentes se percibían en mayor medida con sobrepeso y con insatisfacción por su imagen corporal. Además se encontró que cierto tipo de programas como películas, series y los videos musicales donde se muestra a la mujer con un papel estereotipado, permite la comparación con otros que tienen influencia en la imagen corporal. Así, la televisión es una forma influyente y predominante de la clase media, especialmente para las adolescentes, etapa en que se presenta la anorexia y bulimia nerviosa.

Por su parte Stice, Shaw y Stein (1994, citado en Gutiérrez, 2000) realizaron un estudio con 238 estudiantes universitarias, en donde demostraron que existe una asociación entre la exposición a los medios de comunicación y ciertas consecuencias negativas. Los resultados indican que por lo menos en las mujeres, la exposición a distintos medios de comunicación promueve una imagen extrema del cuerpo ideal, creando así una insatisfacción por el propio cuerpo que conduce a incrementar la sintomatología de los trastornos alimentarios. Asimismo, Silberstein, Striegel-Moore y Rodin (1988, citado en Gutiérrez, 2000) estudiaron las características corporales de 221 personas, 139 varones y 82 mujeres, que aparecían regularmente en programas de televisión durante un mes; hallando que el 69.1% de las mujeres entraban en una categoría de "muy delgados", lo que sólo sucedía con el 17.5% de los hombres. En cuanto a los obesos, constituían entre el 25.5% de los varones por sólo el 5% de las mujeres.

Con respecto al binomio de delgadez/juventud, se encuentra que el 35% de las mujeres tenían menos de 26 años, mientras que sólo el 16% de los varones contaba con edad juvenil. Asimismo, se ha observado que las mujeres al ser

expuestas a imágenes que proyectan modelos delgadas, modelos de cuerpo promedio y fotos controles experimentan un descenso en su autoestima y en su satisfacción corporal, la población tiende a reaccionar con depresión, estrés, culpa, vergüenza, inseguridad e insatisfacción ante el propio cuerpo cuando contemplan a las modelos delgadas pero no cuando miran otras imágenes. Con esto se observa que existe una gran influencia de la cultura de la delgadez, que induce a todo el mundo al adelgazamiento o a controlar el peso.

1.4 Imagen corporal

Para que una persona se considere como un ser bello, debe tomar en cuenta la imagen corporal que tiene de sí misma y la influencia que ejerce sobre ella los modelos estéticos que brinda la cultura, entre otros. Tomando en cuenta que hay una preferencia social por un físico delgado, producto correspondiente de la preocupación social con la dieta y la pérdida de peso (Gutiérrez, 2000)

En la forma presente de nuestros cuerpos se pueden ver los estilos de vida pasados, de todos los cuerpos que hemos tenido a lo largo de nuestra vida; la historia de nuestras satisfacciones y frustraciones emocionales dejan su marca. El como pasamos de una imagen corporal a otra, de un estilo de vida a otro, revela la vida del cuerpo al continuar esté creciendo, y mantiene el misterio, pozo de profunda alegría. Creo que nos han forzado demasiado temprano a unos roles identificables y aceptables. Y hemos adquirido esos roles y esos cuerpos por medio de algo que nos hacemos a nosotros mismos.

Creamos patrones de acción que encajan con la imagen de lo que creemos que deberíamos ser, y, luego, nos identificamos con el patrón de la acción que hemos creado. Cuando ocurre esto perdemos el sentido del cuerpo que somos y del cuerpo que vivimos, perdemos contacto con el quehacer del formarnos y pensamos en nosotros como cuerpos y mentes. En la transición de un cuerpo a otro llegan las crisis, las difíciles tensiones que revelan o crean los problemas. La mayor parte de nosotros no sabemos cómo comportarnos para hacer surgir una nueva personalidad a partir de estas incidencias. Tenemos tendencia a pensar

que la madurez es un estado de la mente más bien que un estado del cuerpo, y no sabemos cómo actuar para que madure nuestro organismo (Keleman, 1987)

Por medio de las perpetuas alteraciones en la posición (de nuestro cuerpo), estamos siempre construyendo un modelo postural de nosotros mismos, que constantemente cambia, la imagen corporal es dada en los primeros meses de vida pero será “construida” en el ejercicio de la percepción, la sensación y la acción; las necesidades básicas elementales y las emociones en constante interacción con el medio exterior, con un mundo lleno de estímulos que invitan al contacto social, al dominio y conocimiento tanto de los objetos como del propio cuerpo por medio del continuo ejercicio. La imagen corporal representa el constante conocimiento mental del propio cuerpo (Rincón, 1969)

Sin embargo es importante señalar que la imagen ideal del cuerpo de la mujer ha cambiado de manera radical en los últimos años, cada día se les exige que sean más delgadas, casi todas las modelos son anoréxicas o bulímicas y como las adolescentes tienen la característica de imitación y es el modelo a seguir, las orilla a buscarlo de cualquier manera y a costa de todo lograr ese objetivo. Esto se debe a que la ropa está diseñada y modelada para y por cuerpos delgados a pesar del hecho de que pocas mujeres pueden usarlas con éxito. Las mujeres jóvenes con más riesgo de estas presiones culturales son aquellas cuyos sentidos de autoestima están basados en la aprobación externa y en la apariencia física, pero pocas mujeres son inmunes a estas influencias, tienen una imagen corporal errónea o fragmentada. En numerosos estudios se ha encontrado que la insatisfacción con la imagen corporal es una variable que regula la dieta y los problemas alimentarios, esto debido a que el peso y la imagen corporal son importantes componentes del autoconcepto (Fernández, A.; Turón, V. 1998)

1.4.1 Definición de imagen corporal

La imagen corporal ha sido conceptualizada de diversas formas, la primera definición fue hecha por Schilder (1980, citado en Gutiérrez, 2000) quien la describe como la representación mental del cuerpo que cada individuo construye

en su mente. Mientras que Bemis y Hollon (1990, citado en Gutiérrez, 2000) la definen en términos de sentimientos y actitudes, argumentando que se debe de distinguir entre la representación interna del cuerpo y los sentimientos y actitudes hacia él. Por lo que, una representación corporal dependerá de los sentimientos positivos o negativos que giren en torno a éste.

La fragmentación corporal es la manifestación de la concepción atomizada del mundo material, dividirlo es negar, pues al no tener la percepción del conjunto se niega la articulación de los procesos de la personalidad humana con esa representación simbólica cultural de un tiempo y un espacio (López, 2000)

Para Cash (1990, Gutiérrez, 2000) la imagen corporal implica perceptualmente, imágenes y valoraciones del tamaño y la forma de varios aspectos del cuerpo; cognitivamente supone una concentración de la atención en el cuerpo e informaciones inherentes al proceso, creencias asociadas al cuerpo y a la experiencia corporal, por ultimo, emocionalmente involucra experiencias de placer/displacer, satisfacción/insatisfacción y otros correlatos emocionales ligados a la apariencia externa.

Asimismo Thompson (1990, citado en Raich, 1994) concibe a la imagen corporal de acuerdo a tres componentes:

- a) Componente perceptual: que es la precisión con que se percibe el tamaño corporal de diferentes segmentos corporales o del cuerpo en su totalidad (estimación del tamaño corporal), la alteración de este componente da lugar a sobreestimación (percepción del cuerpo en dimensiones mayores a las reales) o subestimación (percepción de un tamaño corporal inferior al que realmente corresponde).
- b) Componente subjetivo (cognitivo-afectivo): que son las actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que despierta el cuerpo, principalmente el tamaño corporal, peso, partes del cuerpo o cualquier otro aspecto de la apariencia física; por ejemplo, satisfacción, preocupación.

- c) Componente conductual: conductas que la percepción del cuerpo y sentimientos asociados provocan; por ejemplo, las conductas de exhibición, las conductas de evitación de situaciones que exponen el propio cuerpo a los demás, ocasionando que el individuo pueda experimentar disconformidad relacionada a su apariencia física.

La imagen corporal se ve influenciada por diversos factores, por lo que en su forma patológica se habla de un trastorno multifactorial, ya que se trata de una constelación de aspectos como conjunto, por ejemplo, las presiones sociales respecto al ideal estético, que pueden provocar una insatisfacción y/o distorsión de la imagen corporal. Esta alteración se manifiesta a través de la manera en que la persona percibe su peso, su talla o silueta corporal (Gutiérrez, 2000)

1.4.2 Fragmentación corporal

La representación simbólica del cuerpo en esa época está desmembrada, por así decirlo, de la historia y de los procesos culturales; el cuerpo adquiere valor de mercancía, como fuente de riqueza para diversos ramos comerciales y los cuidados en el campo de la salud posibilitan nuevas fuentes de riqueza en la industria del consumo. Las demandas sociales definen los procesos de apropiación de las formas y las categoría del cuerpo propio y del ajeno, lo suscriben a la reproducción y el consumo (López, 2000)

La parte emocional y corporal como elemento integral de la existencia, la distancia del cuerpo se convierte en una búsqueda que no contacta con lo que se vive en el cuerpo, la fragmentación de una realidad cotidiana que el pensamiento racional intenta explicar; dividir (López, 2002)

Con la fragmentación del cuerpo se le ha dado solo el uso de saco de entrenamiento de boxeo, en donde se almacenan golpes, malos tratos, sobreesfuerzo, férreas disciplinas, mortificación, castigo y excesos de toda clase. El cuerpo se enferma por que pierde el equilibrio, es el detonante frente a nuestras

actitudes, pensamientos y creencias que anegan nuestra conciencia y nuestra alma.

La imitación y las copias de las formas corporales ya nos vienen dadas desde el momento que salimos a la vida exterior como medio para moldearnos el cuerpo y el carácter de acuerdo con los modelos que nos rodean (padres, hermanos, tíos, etc), y que seguimos copiando y registrando en nuestra carne los prototipos, que se van incorporando en nuestro crecimiento (amigos, vecinos, profesores, etc.), y si añadimos las importantes y atractivas imágenes del cine y la televisión con sus héroes y heroínas transmitiendo posturas y pautas anárquicas de seductora imitación (Munné, 1996)

La competencia de ser el más fuerte, el más valiente e incluso el mejor; conlleva a un cuerpo humano lleno de sufrimiento y a desarrollar la razón como vía de solución a la existencia, lo que posibilita la escisión del cuerpo en mente-cuerpo y se nulifica el cuerpo como gestor de procesos en la realidad social: pensar con el cuerpo, como un conjunto se hace utópico y fuera de sentido. La negación del cuerpo como posibilidad de pensar, sentir o actuar con él, lo sustituye la razón que se apodera de él y lo gobierna en sus acciones, el cerebro parece ser el gran dominador. Esto es, nulifica las funciones de cooperación entre los órganos y produce no sólo trastornos somáticos, sino alteraciones celulares, secreciones glandulares, etc. (López, 2002)

En los trastornos alimentarios se debe especificar que éstos tienen como características principal el trastorno de la imagen corporal, una gran cantidad de mujeres con trastorno dismórfico tienen una historia, o presentan los criterios necesarios para el diagnóstico del trastorno alimentario.

1.4.3 Factores sociales

La mayoría de nosotros vivimos nuestras vidas de acuerdo con la imagen que tenemos del universo, de la naturaleza o del medio social, copiando las creencias

y las pautas de acción impuestas por la familia, la escuela o los medios de comunicación (Keleman, 1987)

Los factores sociales probabilizan la fragmentación del cuerpo humano, podemos decir que los mexicanos nos apropiamos de los supuestos y esto se representa en todas las esferas sociales de la cultura occidental. Cada individuo nace, se desarrolla con un mundo organizado en el que existen diversas instituciones. La tecnología despoja al hombre de sus tradiciones, de su calor humano, y se da a la tarea de idear recetas dadas culturalmente a través de la comercialización. Se nos ofrece un modelo de vida cómodo, lleno de ideales económicos, estéticos y sociales. El hombre puede pasar gran parte de su tiempo pensando cómo llegar a ser mejor, a obtener éxito, descuidando el cuerpo, a excepción de que este fuera nuestro principal instrumento de trabajo, en cuyo caso atenderíamos al consumo de productos que facilitan el alcance del modelo ideal (Gutiérrez,2000)

Las presiones socioculturales occidentales sin duda desempeñan una función principal en el desencadenamiento de muchos casos tanto de anorexia como de bulimia nerviosa. Cuando uno incluye el atascamiento que conduce a la obesidad como un tercer trastorno del comer, se vuelve indiscutible que el comportamiento insalubre del comer es epidémico. Una invasión de anuncios propagan programas para la reducción de peso, mientras que otros venden cusquerias (comidas insalubres como comidas grasosas, papitas, golosinas, etc) y propagan una vida sedentaria (Alvarado, 2003)

Un estudio en Carolina del sur informo que dos terceras partes de los estudiantes de escuela secundaria estaban a dieta, aunque solo 20% en realidad estaban sobrepeso. Otros estudios informan que un 79% de mujeres estudiantes de universidades se han “atascado” y que mas de la mitad de las mujeres en los Estados Unidos están a dieta.

En otro estudio se observo la forma en que las niñas se alimentaban antes y después de la pubertad, se encontró que las más jóvenes comían cantidades de comidas apropiadas a sus pesos corporales y estaban satisfechas con sus

cuerpos. Después de la pubertad, las niñas comían casi tres cuartas partes de la comida recomendada, tenían una autoimagen mas pobre y la depresión incrementaba con consumo de comidas mayores. Estas no eran niñas con trastornos del comer, pero el estudio indica que como a esta edad se es vulnerable puede hacer a los adolescentes susceptibles a los factores que causan los trastornos del comer (Fernández, A.; Turón, V.; 1998)

La publicidad, la globalización y sobre todo la fragmentación del cuerpo han traído como consecuencia un abandono y descuido colectivo para con él, se a preponderado el uso del cuerpo, se le ha puesto precio y nos hemos olvidado que es una unidad en la que no puede separarse lo emocional de lo físico porque están entrelazados, toda acción trae una consecuencia, una reacción en el cuerpo, no se puede pretender que el cuerpo es solo una máquina que no siente o se ve afectada por lo que le rodea, aunque en la actualidad se pretenda racionalizar todo y dejar de lado las emociones y los sentimientos, porque de alguna manera son estas las causas que no desvían del camino de la racionalización, nos hacen vivir intensamente, con ellas amamos, sufrimos y algunas veces hasta odiamos, las sensaciones nos incitan a pensar que el cuerpo esta presente no como una herramienta para llegar a una fin, sino como la solución de nuestros problemas, para crear el equilibrio entre emoción, razón y cuerpo, en nosotros esta la decisión de vivir o solo sobrevivir.

CAPITULO 2

LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

En la actualidad se ha producido un cambio en el ideal de belleza. Las mujeres gustan delgadas, lánguidas, y como si esto fuera poco, con el cuerpo bien trabajado por una rutina diaria de gimnasia. La presión del mundo occidental para acatar los valores estéticos, impuestos por una sociedad que condena el sobrepeso como insano, bombardea desde los medios de comunicación y alerta a la población de esta nueva fórmula para obtener éxito. La delgadez, aparece como sinónimo de salud y juventud.

Con esta imposición de cómo debe ser el cuerpo bello, hay un incremento en los llamados trastornos alimentarios que son definidas como: “enfermedades conductuales producidas por una compleja interacción de factores, que pueden incluir trastornos emocionales y de la personalidad, presiones familiares, una posible sensibilidad genética o biológica y el vivir en una cultura en la cual hay una sobreabundancia de comida y una obsesión con la delgadez” (Fernández y Turón 1998)

Según datos del Instituto Nacional de Nutrición (2004) la frecuencia de la bulimia es mayor que la de la anorexia nerviosa, pero en México no se tienen cifras reales sobre la incidencia de este trastorno, debido a que, aun cuando se han aplicado cuestionarios entre la población de riesgo, se esconden los síntomas.

Francisco Valencia Granados, coordinador de servicios de psiquiatría del hospital 20 de noviembre declaró en septiembre del 2003, que menos del 2% de la

población padece de anorexia siendo mujeres de entre 12 y 25 años las afectadas con lo anterior se obtuvo un índice de mortalidad del 10 % del cual el 6% de este se da por suicidio.

Un estudio realizado por el Tecnológico de Monterrey (2003) reportó que dos tercios de los estudiantes de escuela secundaria estaban a dieta, aunque sólo un 20% sufrían en realidad de sobrepeso además que el 90% de los casos reportados eran entre las mujeres, la tasa entre los hombres está en aumento, los datos mencionan que el 42% de los que tenían bulimia eran homosexuales o bisexuales y 58% de los hombres con anorexia reportaron ser asexuales. Los factores de riesgo entre los hombres, incluyendo depresión, trastorno de la personalidad y abuso de sustancias, fueron paralelos a los factores entre las mujeres con trastornos del comer, es decir que no hay diferencia entre las causas dependiendo del sexo.

Mientras que en el estudio con respecto a la bulimia se encontró que esta ha aumentado a una velocidad mayor que la anorexia durante los pasados 5 años. Un estudio realizado a estudiantes de escuela secundaria reportó que 2.7% de las niñas y 1.4% de los niños presentaron comportamiento bulímico y que los estudiantes universitarios corren un riesgo mayor q padecerla ya que algunos estudios reportan que el 80% de las estudiantes universitarias han comido excesivamente en algún momento; los jóvenes ocasionalmente forzan el vómito después de comer demasiado, sin embargo, no se consideran bulímicos y casi siempre este comportamiento insalubre ocasional no continúa después de la juventud.

La alimentación como objeto de estudio tiene gran relevancia, ya que representa una respuesta biológica inherente a todo ser vivo; sin embargo en la actualidad se ha convertido en una respuesta condicionada por factores psicológicos, sociales y culturales, dejando totalmente de lado la nutrición. Dando como resultado que se hable de la alimentación centrada en un organismo como sistema biológico, psicológico, social y cultural. Esto permite estudiar a los fenómenos comportamentales conocidos desde hace tres décadas como trastornos

alimentarios o de la alimentación, dentro de los cuales se encuentra la anorexia nerviosa (rechazo compulsivo del alimento) y la bulimia nerviosa (frecuentes episodios de voracidad acompañados habitualmente de vómito). Estos trastornos comparten un deseo básico por adelgazar, en razón de una fobia a la obesidad e incluso al sobrepeso, asociados con una insatisfacción y distorsión de la imagen corporal, así como una preocupación por el contenido calórico de los alimentos, por lo que se establece como crucial para su gestación la creciente presión social respecto al deseo de la delgadez (Martínez y Salamero, 1993)

Holtz (1992) menciona que en el origen de los trastornos alimentarios pueden influir diversas causas, desde psicológicas (rasgos de personalidad), sociales (cultura de la delgadez), ciertas características familiares (como la dinámica conflictiva en la bulimia y la sobreprotección en la anorexia), relativas a la profesión (como la danza o ciertas disciplinas deportivas), la historia de un régimen dietético restrictivo o una obesidad antecedente. Así, el individuo ha de luchar contra la necesidad biológica para complacer a la psicológica.

Según Raich (1994, citado en Gutiérrez, 2000) los trastornos alimentarios se refieren a problemas psicológicos que toleran grandes anomalías en el comportamiento de ingesta. Afectando con mayor frecuencia a las mujeres jóvenes y adolescentes que a los hombres, presentándose con mayor índice en sociedades desarrolladas donde existe abundancia de comida, y en donde la cultura que predomina enfatiza la delgadez, además de que se asocia como psicopatologías graves que interfieren en el funcionamiento normal de la vida social, escolar y laboral. En la actualidad existe un énfasis de la juventud y la sociedad en general, en establecer una cultura de la delgadez, sin embargo, esto no explica por sí solo la aparición de la anorexia o la bulimia nerviosa.

2.1. Anorexia

2.1.1 Definición

Anorexia (significa "sin apetito") es un trastorno de la conducta con desviaciones en los hábitos alimentarios que se expresa por un rechazo contundente a mantener el peso corporal en los valores mínimos aceptados para una determinada edad o estatura. Es un miedo intenso a engordar, también implica una alteración significativa de la silueta o el peso (Gorelik, 2002)

El inicio del cuadro de la anorexia aparece en la adolescencia entre los 14 y 20 años coincide con el momento en el que se comienza a producir la separación de la familia, es una etapa en la que los adolescentes requieren más independencia, es cuando se comienzan a tener amistades y las primeras salidas con personas del sexo opuesto y tienen la necesidad de agradar (orientación interpersonal) y de seguir los cánones de la moda del momento (patrón de belleza). Asimismo, la baja autoestima corporal y la sobreestimación del tamaño corporal en chicas adolescentes es asociada en una alta frecuencia con la existencia de molestia alrededor del peso y tamaño corporal de otras gentes. Las familias que dificultan este proceso favorecen la aparición de trastornos alimentarios en sus hijos. Se presenta con la aparición y reiteración de una serie de cogniciones relacionadas con el aspecto del cuerpo y la valoración estética del mismo. De tal forma, que lo que pudo parecer normal hasta cierto momento, posteriormente puede transformarse en una distorsión cognitiva (Gutiérrez, 2000)

2.1.2 Historia

La investigación ha puesto de manifiesto que la anorexia existe desde la antigüedad, desconociéndose su prevalencia hasta hace relativamente poco tiempo, con distintas connotaciones entre las que destaca la religiosidad y el misticismo.

Santa Catalina de Siena, nacida en 1347, refiere ya a los siete años su primera visión de Jesús y al mismo tiempo comienza a rechazar la comida, se impone

penitencias, renuncia al mundo, y en la adolescencia ya sólo se alimenta de hierbas y algo de pan. Las hierbas constituyen con toda probabilidad sustancias laxantes para purgarse, al igual que la caña que utilizaban para producirse el vómito, precedido en ocasiones de atracones. Llegó a ser consejera del Papa Gregorio XI en Avignon, y, tras el fracaso en sus intentos para impedir que se consumase el Cisma de la Iglesia Católica, deja de alimentarse y muere al poco tiempo. Sobre Juana de Arco, heroína francesa de la guerra de los cien años, también se ha hipotetizado su posible condición de anoréxica (Chinchilla, 1994)

Bell (1985 citado en Gutiérrez, 2000) menciona que del siglo V al XVI, se encontraba sobretodo en la literatura teológica la descripción de casos de mujeres jóvenes que ayunaban hasta el rechazo total del alimento. Estas conductas fueron consideradas de forma irregular, como un signo de elección divina o de posesión demoníaca, lo que llevaba a la canonización o a la hoguera (Alvarado, 2003)

Prueba de ello es la presencia en el santoral cristiano de representantes del espectro restrictivo y purgativo de este trastorno. En el siglo IX, un monje de Monheim (Baviera), refiere la milagrosa curación de la joven Friderada, que tras un período de apetito voraz, deja de comer por completo, vomita los lácteos que ingiere y finalmente es curada por una Santa tras ser llevada a un santuario. Santa Liberata (Santa Wilgefortis), hija del rey de Portugal, es considerada santa patrona de las mujeres que desean verse libres de las apetencias masculinas, tras haber renunciado a su cuerpo de mujer, afeándose, adelgazando en extremo y cubriéndose de vello, tras férrea y persistente restricción alimentaria como rechazo por haber sido obligada a contraer matrimonio con el rey moro de Sicilia. Ello la llevó a ser crucificada por su padre y después canonizada. Probablemente Sor Juana Inés de la Cruz, poetisa mística española del siglo de oro, autora de una fecunda y profunda obra de alto contenido religioso, fue anoréxica restrictiva (Chinchilla, 1994)

También en el mundo árabe existen referencias a esta enfermedad. Así, en el siglo XI Avicena describe el caso del joven príncipe Hamadham, que está

muriendo por negarse a comer, preso de una intensa melancolía. En este caso, probablemente el cuadro inicial fuera una depresión (Gutiérrez, 2000)

Sabemos de otras probables anoréxicas de estirpe similar, no condicionadas por cuestiones místicas o religiosas, más modernas, como Juliette Gréco, cantante francesa de los años 40-50 y musa de toda una generación de existencialistas, o Simone Weil, superviviente del holocausto nazi y después ministra del gobierno francés. Como vemos, mujeres todas consistentes intelectualmente, con inquietudes trascendentales y no cultivadoras de su físico. Tal vez rechazadoras a priori del mismo y por ello precisamente excesivamente cultivadoras del espíritu o del intelecto. Según la concepción actual de la enfermedad, ésta podría ser una interpretación. Otra anoréxica purgativa célebre (tal vez bulímica o bulimaréxica) ésta más reciente, fallecida en condiciones trágicas, fue la princesa Diana de Gales. Sin embargo, ésta podría considerarse más encuadrada en la concepción actual del trastorno, en el sentido de un excesivo culto al cuerpo perfecto. Un rasgo común a todas ellas es la presencia de antecedentes personales altamente conflictivos (Halmi, 1996)

Cabe señalar, que entre los siglos XIII y XVI había en Italia un gran número de mujeres canonizadas tras presentar un comportamiento anoréxico, presentándose el apogeo del modelo anoréxico-religioso en el año 1500. Una enfermedad tan curiosa e incomprensible tenía, por fuerza, que despertar curiosidad en la comunidad científica, como así resultó con ésta. La anorexia nerviosa está presente desde antiguo la literatura médica. Ya en 1500, Simone Porta había observado algún caso que podríamos identificar con una Anorexia Nerviosa (Acconero y Baraldi), sin olvidar la mencionada descripción de Avicena (Chinchilla, 1994)

Este no es un trastorno nuevo sino que se conoce desde la edad media en donde ya existen antecedentes sobre la anorexia, ya que las monjas seguidoras de San Jerónimo se imponían un ayuno voluntario hasta estar tan delgadas que perdían su menstruación. También la Princesa Margarita de Hungría murió de inanición

intencionada; un ejemplo histórico adicional, una monja carmelita que solo comió ostia de la Eucaristía durante 7 años (Alvarado, 2003)

Del siglo XVI a la primera mitad del siglo XIX, las causas sobrenaturales siguen siendo una explicación para este trastorno. No obstante, comienzan a interesarse los médicos, sobretodo en la duración del ayuno, las modalidades prácticas, pero insistiendo en una explicación fisiopatológica. En esta etapa se generan de manera casi simultanea la descripción de Gull y Lasegue (1874, citado en Gutiérrez, 2000) quienes mencionan casos de restricción alimentaría que sugieren la presencia de anorexia, Gull argumentaba que se presentaban por causa orgánica, como resultado de un trastorno en el aparato digestivo.

Sin embargo, Lasegue estableció una hipótesis psicogenética, haciendo a la vez referencia a casos de histeria y denominándola entonces en primera instancia como anorexia histérica y después cambiando el término por anorexia nerviosa, pero insistiendo ya desde ese entonces en la importancia de la actitud del entorno para el tratamiento, así como en la nocividad de la presencia de la familia. Con esto, también se argumento que el principal criterio para el diagnóstico era el miedo anormal a estar o llegar a estar obesa a pesar de estar emaciada. Los primeros textos que describen cuadros similares datan del siglo XVII, siendo el médico inglés Richard Morton el primer autor que describe con gran detalle y admirable precisión un cuadro de Anorexia Nerviosa, en un texto titulado "A Treatise of Compsumptions", en 1689, refiriéndose al caso de Miss Duke. El autor denomina a la enfermedad "consunción nerviosa", y en la descripción hace referencia a la anorexia, pérdida de peso, amenorrea, estreñimiento e hiperactividad, sin encontrar alteraciones físicas que lo justifiquen, y atribuyéndolo a la tristeza y a las preocupaciones. En 1873, casi simultáneamente, Gull en Londres y Lassegue en París, describen nuevamente con absoluta precisión y detalle (sus descripciones tienen plena actualidad) cuadros de anorexia nerviosa, atribuyendo su causalidad a la Histeria, y denominándolos respectivamente "apepsia histérica" y "anorexia histérica", descartando, tras dudas iniciales, la causalidad orgánica de la enfermedad (Chinchilla, 1994)

Del siglo XIX a la actualidad es la última etapa en donde surge el concepto de anorexia nerviosa, diferenciándola del adelgazamiento de tipo orgánico y atribuyéndole entonces una etiología de tipo psicológico. Tourette (1908, citado en Gutiérrez, 2000) realiza los primeros intentos de separar la anorexia primaria de la secundaria, mencionando un origen psíquico de la primera, por el hecho de que sus pacientes no sufrieran una falta de apetito, sino que rechazaban el alimento y presentaban un trastorno de la percepción del cuerpo. Mientras que Simonds en 1914, menciona que la anorexia nerviosa es un trastorno de tipo endocrinológico, insistiendo en la explicación fisiopatológica de ella. Abraham en 1916 hablaba del sadismo oral en la inhibición del apetito; Wulf (1932) y Hesnard (1939) mencionaban las bases neuróticas de la anorexia (trauma en el destete, el rechazo a la penetración y del embarazo); Mientras que Boutonnier y Lebovici (1948) insisten en la importancia del papel de la madre en la génesis de la anorexia (citados en Gutiérrez, 2000)

En 1914, Simmonds (citado en Halmi, 1996) mediante estudios necrópsicos establece una nueva hipótesis causal de la anorexia nerviosa, la disfunción hipofisaria, denominándola "caquexia hipofisaria", lo cual supone un drástico cambio en la perspectiva etiopatogénica del trastorno, que hasta 1938 pasa a ser considerado de causalidad orgánica. Pero es Sheehan, en 1938, quien establece claramente las diferencia entre Anorexia nerviosa y caquexia hipofisaria de origen isquémico, lo cual no impide que hasta los años 50`s la anorexia nerviosa, sea considerada de origen endocrinológico (Halmi, 1996)

A partir de los 60`s el diagnóstico de la anorexia se precisa y se insiste en la diferenciación que se debe establecer entre la anorexia primaria y la secundaria, esta ultima relacionada con una patología psiquiátrica subyacente, como la histeria, la depresión grave. Así pues, actualmente se ha precisado que en la sintomatología suele presentarse un rechazo contundente a mantener el peso corporal por encima de los valores normales para una determinada edad y talla, miedo intenso a ganar peso o convertirse en una persona obesa aún cuando se está por debajo del peso considerado como normal, así como alteraciones en la

imagen corporal y amenorrea en mujeres post puberales. Es importante mencionar que la pérdida de peso se consigue por una disminución en la ingesta de comida acompañado de intenso ejercicio (Gutiérrez, 2000)

Relacionado a lo anterior, Reynolds en 1969 menciona en caso de una chica que presenta varios síntomas, del cual destaca la amenorrea que había precedido a la pérdida de peso, convirtiéndose este síntoma en un nuevo factor para la descripción de la anorexia. Mientras que en 1895 se sucedió el caso de una chica que se consideraba milagrosa, ya que presentaba diversos síntomas como conversión histérica, ceguera y anorexia precedida d en periodo de bulimia, y aun cuando no se presentaba explícitamente el deseo de adelgazar que caracteriza los casos actuales, este caso medieval era uno de los primeros directamente relacionado con la anorexia. Estos casos tienen la peculiaridad de estar ligados a la religión, en donde la santa se convierte entonces en una mujer que sufre (Alvarado, 2003)

Desde el punto de vista de la psiquiatría, el psicoanálisis fue la primera escuela que estableció interpretaciones causales. Freud, Abraham, Fenichel o M. Klein consideraron la anorexia nerviosa una neurosis, relacionándola primero con la histeria (Freud) y después con la melancolía. También la fenomenología, las escuelas de medicina psicosomática, el conductismo y la psiquiatría biológica más recientemente han establecido hipótesis sobre un trastorno de cuya difícil ubicación nosológica y etiopatogénica puede suponer un ejemplo el caso de Ellen West, descrito por Binswanger, que fue diagnosticada de melancolía por Kraepelin, de esquizofrenia simple por Bleuler y Binswanger, y de "trastorno endógeno psiquiátrico y endocrinológico" por Zutt. La anorexia nerviosa ha sido considerada, pues, como enfermedad adscrita al espectro depresivo, al histérico, al obsesivo-compulsivo, al psicótico y a otros, hasta que tomó entidad propia, aún cuando frecuentemente se describa con otros trastornos (Chinchilla, 1994)

El sentido fenomenológico de la enfermedad era, en estos casos, el mismo que después manejó de alguna manera el psicoanálisis: la renuncia al cuerpo con caracteres sexuales y en consecuencia fuente de placer y atracción libidinal, en

aras de conseguir una absoluta espiritualidad; un sentido de la existencia marcado por la penitencia, el sacrificio y también la productividad intelectual y artística. Es decir, a través de la restricción y de la purga, se conseguía la pérdida de cualquier rastro de feminidad potencialmente pecaminosa, elevándose el espíritu hasta el misticismo, se trataba de mujeres ascéticas, resistentes, alejadas del mundo material, con una fuerza interior que les permitía sobrevivir a las privaciones, aún desarrollando una gran actividad (Chinchilla, 1994)

2.1.3 Características

De acuerdo al DSM IV (American Psychiatry Association, 1994) establece que una persona presenta anorexia nerviosa cuando: hay un rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal, considerando la edad y talla (el peso corporal es inferior al 85% del peso esperado); miedo intenso a ganar peso o convertirse en obeso a las siluetas corporales, exageración de su importancia en la autoevaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal; presencia de amenorrea.

La anorexia se caracteriza por pensamientos alterados relacionados con la comida, el peso y la figura. Las pacientes rechazan la posibilidad de ser o llegar a ser obesas, basan su éxito personal y la aceptación social en el hecho de estar delgadas, piensan que su cuerpo es susceptible de ser modificado a voluntad. Asimismo sufren de una muy baja autoestima, tristeza, llanto frecuente, insomnio, tienen una autoimagen negativa y suelen aislarse socialmente; también presentan rechazo al propio cuerpo; evitan situaciones donde la comida se plantea como obligación o tentación y ocultan sus problemas. Poseen conformidad social, control de la emocionalidad, carácter rígido obsesivo, excesiva conformidad, conducta regimentada, inseguridad social, excesiva dependencia y complacencia, poca espontaneidad y falta de autonomía (Turon, 1997)

Con relación a la baja autoestima Huon y Brown (1986, citado en Gutiérrez, 2000) estudiaron la autoevaluación de 25 anoréxicas en comparación con un grupo de muchachas sin trastorno. Encontraron que las anoréxicas cuentan con una

autoestima baja, tendiendo a no aceptarse a si mismas, creen carecer de control sobre su desarrollo corporal, su adecuación física y su sobrepeso. Se muestran críticas con relación a su ingesta, sobretodo con relación a qué, cuándo y cómo comen.

Es necesario mencionar otra de las características es el hambre persistente que el paciente niega y sólo reconoce después de un tratamiento avanzado. Las mujeres que presentan este trastorno no echan de menos la compañía de los demás, con relaciones interpersonales poco desarrolladas o nulas, lo que favorece la obsesión por el peso y los alimentos (Gutiérrez, 2000)

Las pacientes con anorexia también suelen presentar ansiedad, generada por el miedo a engordar, la valoración crítica de su cuerpo y la pérdida de autoestima. La ansiedad se puede manifestar de diferentes formas, pero se enfatiza en el miedo a engordar. Esto suele generalizarse, apareciendo actitudes fóbicas con respecto a la alimentación, con miedo a comer, a deglutir y a ciertos alimentos, fobias relativas al cuerpo- aversión a sus muslos, caderas o a mirarse al espejo- temor a situaciones vinculadas a su patología, la cocina, la familia, el comedor, etc. Con el transcurso de la enfermedad suele aparecer una fobia social: miedo a hablar, comer o beber en público, miedo a sentirse observadas o a hacer el ridículo (Gutiérrez, 2000)

Garner y Bemis (1982, citado en Gutiérrez, 2000) sistematizaron las irregularidades de pacientes anoréxicas, encontrando que realizan: 1)abstracciones selectivas (alrededor del peso y la comida); 2) generalizaciones excesivas; 3)magnificación de posibles consecuencias negativas; 4) ideas de autoreferencia; y 5) pensamientos supersticiosos.

En cuanto a la apariencia personal de una anoréxica, ésta utiliza ropas amplias y superpuestas cuya función es en un principio disimular los supuestos defectos físicos (caderas anchas, abdomen, glúteos) y, finalmente su función es doble, por un lado no pasa frío (ya que padecen de hipotermia) y por otro disimulan su delgadez extrema. Es frecuente que se peinen de modo tal, que el cabello al caer

sobre el rostro oculta la prominencia de los pómulos. Además, presentan actividad física superior a la normal, tanto en intensidad como en frecuencia; es decir realizan ejercicio de forma compulsiva comen de pie, duermen poco, esta hiperactividad suele ser para demostrar que no se está débil (Parra y Solano, 1997)

Dejan de utilizar los medios de transporte para poder caminar más trasladándose a diversos lugares a pie, pasan la mayor parte del día paradas, así leen, ven televisión, estudian o escuchan música, acuden con frecuencia a danza o gimnasio, incluso restringen sus horas de sueño, para esto realizan actividades como el no acostarse, pasar frío, abriendo las ventanas, dormir sin ropa e incluso mojarse o adoptar posiciones incómodas. Esto tiene por objeto conseguir un desajuste calórico mayor (Turón, 1997)

En cuanto a la conducta sexual, Bruch (1982, citado en Gutiérrez, 2000) encontró que el estado de la anorexia se relaciona con factores como miedo a la sexualidad ya que muestran actitudes negativas hacia la sexualidad, la apariencia del cuerpo femenino y los sentimientos sexuales.

Las anoréxicas poseen ciertas características físicas como:

Mal nutrición: ya que hay disfunciones en los sistemas noradrenérgico, seroténérgico y dopaminérgico, que tienen compuestos bioquímicos responsables de la regulación del apetito en las sensaciones de hambre y ansiedad. El gasto energético se encuentra disminuido como adaptación a la baja ingesta de calorías, ya que el cuerpo automáticamente quema lo mínimo para que le queden reservas; con lo anterior disminuye la temperatura corporal; también es frecuente la disminución de las pulsaciones cardíacas (bradicardia) e hipotensión arterial (presión baja), lo que produce una disminución del volumen cardíaco siendo anormalmente lento y/o arrítmico (Gutiérrez, 2000)

La piel se encuentra áspera, seca, agrietada y quebradiza, como consecuencia del déficit nutricional, en ocasiones esta recubierta de lanugo, especialmente en

mejillas, cuello, espalda, antebrazo y muslos. Las extremidades están frías, en ocasiones hay petequias en piel (hemorragias puntiformes), edemas en piernas y las palmas pueden presentar el color amarillo que produce la hiper胡萝卜素emia. Las uñas se vuelven quebradizas y se produce caída del cabello, este tiene un aspecto pajizo. Los dientes presentan alteraciones en el esmalte, hay lesiones en los nudillos de la mano causados por el roce con los dientes al introducir la mano para vomitar, se presenta la sialorrea (babeo), se presenta retardo en la evacuación gástrica por dificultades de la contracción normal del tubo digestivo; hay constipación pertinaz que en ocasiones puede requerir la utilización de enemas evacuantes, es frecuente la sensación de hinchazón, estreñimiento y dolores abdominales, hay irregularidades menstruales, amenorrea en un periodo de tres meses o más; se puede presentar la osteoporosis, por la dieta restrictiva se presenta una disminución en el peso, en la grasa corporal y muscular; hay emaciación; también pueden haber manifestaciones renales por la formación de cálculos (Gutiérrez, 2000)

Ramacciotti (2002) considera como señales de alarma:

- * Miedo exagerado a engordar o a convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal.
- * Rechazo a mantener el peso corporal igual, o por encima del valor mínimo normal considerando siempre la edad y talla.
- * La percepción de su imagen corporal esta distorsionada (se ven gordas aunque la ropa les quede holgada).
- * Presencia de amenorrea (ausencia de tres ciclos menstruales consecutivos).
- * Cocina para los demás pero no prueba lo que prepara.
- * Pérdida de pelo.
- * Períodos de hiperactividad.

- * Constipación.
- * Pies y manos fríos.
- * Piel seca, escamada.
- * Se somete a dietas aunque este delgada.
- * Conoce con exactitud las tablas de calorías.
- * Poco a poco va eliminando ciertos alimentos de su dieta diaria.
- * Ha perdido peso, aunque argumente comer.
- * No comparte con el resto de la familia los horarios de comida, generalmente intenta estar ocupada con otras actividades.
- * Come a escondidas.
- * Come solo/a.
- * Después de comer se encierra en el baño.

2.1.4 Tipos

La anorexia se divide en:

- ◆ **ANOREXIA NERVIOSA PRIMARIA:** En este padecimiento no coexiste ninguna otra enfermedad más que el miedo intenso a subir de peso.
- ◆ **ANOREXIA NERVIOSA RESTRICTIVA:** La paciente utiliza el ayuno y la dieta sin utilizar el vomito o los laxantes.
- ◆ **BULIMAREXIA:** La paciente presenta periodos de ayuno y periodos de comer en forma compulsiva y se provocan vomito, se laxan con purgas o enemas.

- ◆ **ANOREXIA NERVOSA SECUNDARIA:** Es consecuencia de una enfermedad psiquiátrica como esquizofrenia o depresión.
- ◆ **TIPO RESTRICTIVO:** La pérdida de peso se consigue haciendo dieta, ayunando o realizando ejercicio intenso. Estas personas no recurren a atracones o purgas. Estas personas suelen caracterizarse por un mayor perfeccionismo, rigidez, excesiva responsabilidad y sentimientos de ineficacia.
- ◆ **TIPO COMPULSIVO/PURGATIVO:** La persona recurre a atracones o purgas o ambos a la vez. A diferencia de las del tipo restrictivo, tienen más probabilidades de presentar problemas de control de los impulsos, de abusar del alcohol u otras drogas, de manifestar más labilidad emocional (cambios bruscos de humor) y de ser activos sexualmente. Además, generalmente presentan historia de obesidad y sobrepeso premórbido.

2.2 Bulimia

2.2.1. Definición

La bulimia es una alteración de episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos y preocupación exagerada por el control del peso, lo que lleva a la persona a adoptar medidas extremas para compensar los efectos de los atracones. Es un trastorno que se manifiesta por crisis de apetito voraz e incontrolado, frecuentemente se combina con actitudes de anorexia, y la paciente después de cada ingestión desordenada intenta vomitar, tomar laxantes, diuréticos, etc. La bulimia aparece entre los 18 y 28 años (Alvarado, 2003)

Cloninger (1987, citado en Gutiérrez, 2000) concibe la personalidad de las bulimia como el resultado de tres dimensiones búsqueda de novedades, evitación del peligro y dependencia del refuerzo.

Exceptuando la crisis de bulimia, la conducta global es parecida a la de una anorexia nerviosa, con la preocupación obsesiva por no engordar. La lucha entre la atracción por la comida y el rechazo posterior se vive con ansiedad, sentimiento de culpa y autodesprecio. (Alvarado, 2003)

A diferencia de las personas que padecen anorexia nerviosa, cuya enfermedad se hace evidente en su aspecto físico, las personas con bulimia suelen pedir ayuda varios años después de padecerlo. A veces son los familiares que las llevan a consulta, después de haberlas descubierto vomitando o ingiriendo laxantes. A veces es el odontólogo quien diagnostica la enfermedad al ver el deterioro en el esmalte dental. Generalmente son pacientes de mayor edad que las anoréxicas (Alvarado, 2003)

2.2.2 Historia

La Bulimia es un trastorno menos conocido desde el punto de vista histórico, tal vez por su evolución natural menos dramática, por la menor relevancia personal de sus afectadas o porque su ocultación ha sido siempre más fácil.

Sabido es que en la civilización romana se utilizaba el vómito y otras formas de purga como forma de vaciar el contenido gástrico para continuar la ingesta masiva y descontrolada de alimentos. Este patrón ha continuado en muchos ámbitos cuyos partícipes, a lo largo de la Historia han podido acceder a él, conviene no olvidar que, todavía, en muchos lugares del mundo, comer es un privilegio (Alvarado, 2003)

Las primeras referencias médicas datan de 1708, el diccionario médico de Quincy y en el Physical Dictionary de Blankarat (1708, citado en Gutiérrez, 2000) en donde la relacionan con un apetito excesivo y un trastorno puramente gástrico. En 1743 en el Dictionary Medical de James se discute el término boulimius, donde se hace una descripción minuciosa de sus síntomas, se proponen algunos diagnósticos diferenciales, hipótesis etimológicas y propuestas terapéuticas. Posteriormente en 1807 en el Dictionary de Edimburgo se define a la bulimia como

a una afección crónica caracterizada por desvanecimientos y vómitos inmediatamente después de la ingesta de una enorme cantidad de alimentos.

En 1932, Wulf menciona a un síndrome caracterizado por la alternancia de periodos de ascetismo y voracidad insaciables, estableciéndose entonces la relación entre los trastornos de anorexia y bulimia. Boskind Lodhal y Sirlin en 1977 presentan un síndrome caracterizado por los episodios de sobre ingesta, al que denominan bulimarexia. Palmer en 1979 habla de un síndrome de caos alimentario, refiriéndose a un trastorno del comportamiento alimentario caracterizado por accesos de bulimia. Russell en 1979 es el primero en definir los criterios diagnósticos de la bulimia nerviosa, aunque a partir de 1985, reservará este término a las bulímicas que llegan a serlo tras un periodo de anorexia por lo que la llamará solamente bulimia. Sin embargo, fue a partir de 1980 que la American Psychiatry association establece una serie de criterios en el DSM-III, precisando que los accesos bulímicos deben ser repetidos, aunque sin definir la frecuencia de dichos episodios y aclarando que no deben darse en el contexto de una anorexia nerviosa o algún otro tipo de trastorno. Posteriormente, en el DSM-III-R se introduce la noción de frecuencia de los accesos que debían ser por lo menos dos episodios bulímicos por semana durante tres meses como mínimo (Gutiérrez, 2000)

2.2.3 Características

En el DSM-IV (A.P.A., 1994) se establecen los siguientes criterios para el diagnóstico de la bulimia nerviosa:

- a) presencia de atracones recurrentes. Un atracón se caracteriza por la ingesta de alimentos en un corto espacio de tiempo en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en el mismo periodo, sensación de pérdida de control sobre la ingesta del alimento.

- b) Conductas compensatorias inapropiadas de manera repetida con el fin de no ganar peso, como son provocación del vómito, uso excesivo de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos, ayuno y ejercicio excesivo.
- c) Los atracones y las conductas compensatorias inadecuadas tienen lugar como promedio al menos dos veces a la semana durante un periodo de tres meses.
- d) La autoevaluación está exageradamente influida por el peso y la silueta corporal.
- e) La alteración no aparece exclusivamente en el transcurso de la anorexia nerviosa.

Los circuitos bulímicos afectan el nivel anímico y psicológico de las personas que lo padecen, presentan una preocupación extrema por la forma y el peso, un temor a engordar y volverse obeso, inestabilidad afectiva, ansiedad, depresión, culpa y vergüenza por los episodios de control alimentario y purga, una baja autoestima e inmensa necesidad de ser aprobados; tienen conductas hostiles, excitables, extravagantes y desordenadas, suelen ser persistentes, sentimentales, dependientes y desordenadas, muestran una gran facilidad para establecer vínculos con los demás, muestran impulsividad lo cual representa en nexo de unión entre la bulimia nerviosa y otras conductas que con frecuencia se asocian a ella como el abuso de alcohol y drogas, conducta autoagresiva y parasuicida, desinhibición sexual, robo y cleptomanía. Las bulímicas del tipo no purgativo presentan una personalidad limítrofe, con frecuencia informan comer en exceso, desarrollan pequeños hurtos en las tiendas y actividad sexual que les ocasiona daño, su sentido de identidad no está consolidado y se deprimen mucho cuando están solas. El afecto es lábil y oscila entre la furia y la depresión vacía. Suelen plantear demandas excesivas en sus relaciones interpersonales, suelen ser muy demandantes (Gutiérrez, 2000)

Algunas pueden caracterizarse por una hiperactividad emocional y la expresión intensa de los afectos, tienen gran necesidad de aprobación externa y confirmación, intentándolo a través de acomodarse con los demás. Son evitadores de conflicto que permanentemente buscan el halago y la atención de los demás, ya que piensan que todo su valor depende de tener un cuerpo perfecto; sin embargo, evitan el contacto prolongado para evitar ser descubiertos en su falta de autenticidad (Turón, 1997)

Sufren de apetito y una fuerte necesidad (metabólica) de ingerir hidratos de carbono, lo cual muchas veces ocasiona el primer atracón. Este se caracteriza por la ingesta de una enorme cantidad de alimentos ricos en carbohidratos en un poco tiempo y con una sensación de no poder controlar la cantidad de alimentos que se ingieren, después de esto la persona se siente culpable y disgustada consigo misma. Es necesario mencionar que el atracón solo se interrumpe si alguien se acerca o llega al lugar, o cuando se acaba la comida y/o por una dolorosa sensación de distensión abdominal. Como consecuencia del atracón y del miedo a engordar se recurre a la purga o conducta compensatoria inadecuada, como laxantes, diuréticos y vómitos autoinducidos (Toro, 1987)

El vómito autoinducido es un método por el cual se intenta eliminar las calorías ingeridas durante el atracón. Comienza implementándose como un sistema para recuperar el control después del atracón, siendo al final un fracaso de dicho control, ya que el vómito legitima al atracón y por lo tanto el descontrol comenzando de nuevo una supuesta dieta restrictiva, seguido de un atracón y el uso de diferentes purgas (Crispo, Figueroa y Guelar, 1996)

Es común que declaren que piensan constantemente en la comida. Al hablar de los atracones, suelen negar que estos se deban al hambre, sino más bien, a una costumbre que no pueden dominar, confiesan que su conducta les ocasiona gran malestar y vergüenza. La aparición puede ser de una persona con sobrepeso, otras veces tienen normopeso y más raramente están desnutridas (Gutiérrez, 2000)

Padecen problemas cardiovasculares como la hipotensión arterial, arritmias cardiacas, alteraciones electrocardiográficas, deshidratación, hipocalcemia, hipocloremia, alcalosis metabólica, acidosis metabólica, deficiencia de magnesio, alteraciones electrolíticas, presencia de edemas, debilidad, cansancio, constipación, depresión y episodios de sudoración, nefropatías, presentan ascenso de la urea y densidad urinaria baja; presentan complicaciones endocrinas como la amenorrea o alteraciones menstruales, hay anomalías en el eje hipotálamo-hipofiso-tiroideo; puede haber espasmo bronquial y neumonitis, hay enfisema subcutáneo y pneumomediastino, alteraciones electroencefalográficas, parestesias y espasmos musculares, náuseas. Un 50 % de los pacientes presentan alteraciones dentarias y tumefacción parotídea, hay esofagitis y rotura esofágica, erosiones y úlceras con sangrado frecuente o sangrado en la materia fecal, puede tener como consecuencia dolor al deglutir, estenosis y malignización de las úlceras, hay vaciamiento gástrico, dilatación aguda del estómago y duodeno, afectación del colon por el uso de laxantes y ya no responden a los estímulos normales. Se ha encontrado un aumento de las transaminasas. Hay dolor de garganta, pérdida del esmalte dentario, daño en las encías, aumento del tamaño de las glándulas parótidas, además de erosiones y callosidades en las manos (signo de Russell).

Así mismo, las glándulas salivales aumentan de tamaño y el aspecto del rostro se vuelve regordete a la misma acción. Se presenta reducción de potasio y sodio en la sangre disminuyendo la presión arterial y provocando mareos; dado el uso de laxantes y diuréticos también suele haber pérdida de agua y electrolitos lo que provoca deshidratación (Crispo, y cols. 1996)

2.2.4 Tipos

Existen subtipos de bulimia nerviosa que se clasifican de acuerdo a los métodos de purga que utiliza:

- * **Tipo purgativo:** La persona recurre al vómito, el uso de laxantes, diuréticos y enemas. Presentan más distorsión de la imagen corporal,

mayor deseo de estar delgadas, más patrones anómalos alimentarios y psicopatología (sobre todo depresión y obsesiones) que las de tipo no purgativo.

- * **Tipo no purgativo:** La persona ayuna o practica ejercicio intenso.

La anorexia y la bulimia nerviosa comparten ciertas características:

- * Amplia gama de síntomas de ansiedad y depresión.
- * Características obsesivas.
- * Pobre concentración.
- * Funcionamiento social deficiente.
- * Ocultación y obsesión con la pérdida de peso.
- * Preocupación extrema sobre el peso y la silueta.
- * Autoevaluación en función de estos conceptos.
- * Comportamiento dirigido a controlar el peso.

2.3 Factores de riesgo

Existen ciertos factores que hacen más probable la aparición de los trastornos del comer, cabe mencionar que estas enfermedades se presentan con mayor regularidad en las mujeres aunque los hombres no están exentos de padecerlos, los factores de riesgo son los familiares, genéticos.

Soledad Gonzáles citada en Tuiran (1999) en una investigación cuyo eje era la identidad de mujeres mexicanas, encuentra que los discursos mostraron tres elementos más decisivos para definir la identidad resultaron ser: la relación con los padres en la infancia y la adolescencia, la maternidad y la relación con los cónyuges.

2.3.1 Familiares

La familia constituye sin lugar a dudas una realidad compleja y multidimensional. Esta representa una continuidad simbólica que trasciende a cada individuo y

generación. La familia, en su conformación, enlaza tiempo pasado, tiempo presente y tiempo futuro. Portadora de una historia, la familia la incorpora al tiempo presente en un sistema unificador que le da significado a su acción y al mundo que le rodea, nutriendo y alimentando la vida de sus miembros. Como todo grupo social, la familia forja una representación de sí misma, que es construida y retocada cotidianamente por pequeñas pinceladas. La ideología que rodea a la familia provoca la conformación de innumerables prejuicios y estereotipos que informan acerca de lo que es correcto, típico o deseable en el seno de la familia y de las relaciones familiares. Los mitos están profundamente enraizados en valores morales, éticos y en imágenes y modelos promovidos por diferentes instituciones sociales. En la familia se procesan experiencias diferentes de acuerdo con las peculiaridades socioeconómicas, culturales, éticas y políticas del contexto histórico-social que la circunda y del cual forma parte. De esta manera más que una experiencia única, la familia es una realidad interna, es vivida y sentida de manera diferente según el género, la edad, la posición que los individuos guardan en la relación de parentesco (Tuiran, 1999)

Estas diferencias determinan sus experiencias objetivas así como el significado subjetivo que cada uno de ellos atribuye a esas experiencias. El término designa al grupo de individuos vinculados entre si por lazos consanguíneos, consensuales o jurídicos; que constituyen complejas redes de parentescos actualizadas de manera episódica a través del intercambio, la cooperación, la solidaridad. La articulación de estas redes implican una serie de reglas, pautas culturales y prácticas sociales referidas al comportamiento entre parientes (Tuiran, 1999)

La cultura en una sociedad tan heterogénea como la actual, ha puesto en el plan de construcción social diversas formas de representación familiar para los grupos sociales y ha conformado una importante vinculación con las formas de edificar los procesos corporales y las maneras de interiorizar o de apropiarse de las relaciones familiares. Los integrantes del espacio familiar intercambian maneras y formas de vivir y eso permite que sus representaciones y vinculaciones se materialicen en el cuerpo, en comportamientos y formas de ver el mundo de la

familia, que se constituye en un punto de referencia específico, que puede ser enriquecido y trastocado por los valores morales y éticos de la sociedad, más aún por valores y vínculos del parentesco. Las relaciones familiares son un proceso importante respecto de la salud y la enfermedad. Lo interesante es el proceso por medio del cual el sujeto materializa y somatiza la relación familiar en su cuerpo, sin desdeñar el proceso histórico-social de una geografía y su cultura, germen de las mediaciones en el espacio familiar (López, 2000)

Los impactos psicológicos en la relación familiar posibilitan maneras de apropiación y se manifiestan en formas de ser y maneras de caminar, lo que contribuye en la maneras de sentir y vivir el cuerpo por los sujetos, su actitud les parece normal, así son y no es posible cambiar, nada más falso, las formas de corrección corporal se pueden dar en la vida ordinaria y en los estilos de vivir la vida emocional; ese complejo mecanismo influye y construye, por no decir determina, o condiciona los procesos corporales. Los impactos emocionales y las maneras de ser de cada individuo tiene una intención que construyen con la convicción de hacer un cuerpo humano que esté sometido a los deseos de los otros, lo cual se constituye en una limitante en las formas de construir el cuerpo (López, 2000)

Podemos decir que el cuerpo humano no sólo es una herencia genética cultural, también se construyen con los ritos familiares en casa, sean impuestos o instituidos por la norma de la familia. Desempeñan un papel muy importante la valorización y aceptación o la perdida o preferencias en la vinculación familiar, incluso la competencia entre los integrantes contribuye a esa perdida de identidad con lo corporal; se entra en el proceso de racionalización y posesión de imágenes sociales sobre el cuerpo y sus usos (López, 2000)

Las relaciones familiares son un proceso importante que conforma la salud y la enfermedad de sus miembros; en este medio el sujeto materializa y somatiza la relación familiar en el cuerpo, sin excluir el proceso histórico social y la cultura en el que se desarrolle. Cada familia estructura sus formas de resistencia o de resignación a la normatividad social eso se refleja en su manera de ver y sentir el

cuerpo humano. Es así como los impactos psicológicos vívidos en el interior de la familia quedan registrados en el cuerpo, los cuales más tarde habrán de manifestarse con un lenguaje psicosomático (Contreras, 2002)

En este caso la familia es el contexto social primario en donde el trastorno alimentario puede convertirse en el interés principal de la dinámica familiar ya que se ha visto que hay un claro riesgo de morbilidad afectiva en las familias con pacientes anoréxica. Las características familiares que propician en trastorno de anorexia son la sobreprotección, rigidez, carencia de resolución de conflictos una elevada implicación interpersonal, el pertenecer a una familia estable, sin problemas económicos y con una supuesta convivencia perfecta pero poco espontánea. Así, las anoréxicas describen a su familia como poco impulsora de la independencia, con baja tolerancia para una abierta expresión de sentimientos y altos niveles de conflicto. Los comentarios de los padres sobre un ideal corporal o la importancia del peso puede tener efecto en la autoimagen que su hija construye de su cuerpo. Además, tienen una excesiva preocupación por la alimentación, propician las dietas y rechazan la posibilidad de que sus hijos puedan ser obesos (Álvarez, Román, Manríquez y Mancilla, 1998)

En un estudio realizado por Vázquez y Raich (1998) se encontró que los padres transmiten a sus hijos sus valores sobre un peso adecuado, además de que tienen la creencia de que los jóvenes delgados tienen una mayor aceptación social en cuanto a la dinámica familiar, se encontró que tanto los padres como los hijos perciben el ambiente familiar como menos conflictivo, ya que hay una clara intención de aparecer como armónicos en sus expectativas familiares. Sin embargo, ambos padres consideran a los miembros de su familia con menor autonomía, lo que conlleva a conductas de sobreprotección.

Las anoréxicas comienzan con los engaños y las mentiras a la hora de la comida, suelen evitar comer tanto como con su familia como en situaciones sociales, aparecen conductas de ocultación y manipulación de la comida (tiran, esconden, seleccionan, reducen porciones, eliminan categorías de alimentos), se aprenden el contenido calórico exacto de cada alimento, pesan cada ración de comida que van

a ingerir, se pesan a diario o ante la más mínima sospecha de aumento de peso, o bien evitan la báscula (Gutiérrez, 2000)

Las anoréxicas suelen comer utilizando las manos, comen lentamente, sacan al comida de la boca para depositarla en el plato, la escupen, la desmenuzan y terminan estropeando los alimentos, pero pese a que ellas tienen un gran rechazo a la comida se preocupan de que los demás, miembros de su familia se alimenten bien, así que algunas cocinan con frecuencia, o coleccionan menús o dietas (Turón, 1997)

Algunos estudios han encontrado que las madres de anoréxicos tienden estar demasiado involucradas en la vida de sus hijos, mientras que madres de bulímicos son críticas y desinteresadas. Algunas investigaciones relacionan estas características de personalidad con la pérdida de un embarazo anterior al de sus hijas anoréxicas (Ramacciotti, 2002)

Aunque las madres pueden tener una influencia fuerte en sus hijos con trastornos del comer, los estudios también han indicado que los padres y los hermanos que también son excesivamente críticos puede desempeñar una función principal en el desarrollo de anorexia en las niñas. Un estudio sugiere que las personas que tienen una imagen distorsionada de sus cuerpos son más probables de haber carecido de afecto físico cuando niños. Mujeres con trastornos del comer tienen una incidencia mayor de abuso sexual que la población general (Ramacciotti, 2002)

Con respecto a la relación de los hermanos Rausch (1990) menciona que puede ser perjudicial la influencia de un hermano con trastorno alimentario, con una gran preocupación por el peso y con una alta frecuencia de conductas restrictivas.

Las familias de las anoréxicas son sobreprotectoras, rígidas, estrictas y poco tolerantes y tienen expectativas muy altas con respecto a sus hijos lo que dificulta el desarrollo de su autonomía e independencia en la adolescencia. La anorexia aparece en este contexto como un esfuerzo para satisfacer a los padres, logrando

de esta manera la configuración de una identidad débil acuestas de una opresión familiar (Belloch; Sandín, 1996)

La influencia de amigas que están a dieta o hacen ejercicio para bajar de peso o quienes se preocupan por la talla excesiva de sus caderas y muslos puede constituir un factor significativo de riesgo significativo para la anorexia nerviosa. Las familias de las bulímicas son sobreprotectoras, conflictivas con antecedentes de alcoholismo, depresión drogadicción y obesidad. Generalmente estas familias niegan la existencia del conflicto.

Las familias de las pacientes bulímicas son conflictivas, desorganizadas, críticas, menos cohesionadas, y con menor capacidad para establecer relaciones de confianza y de ayuda entre miembros. Se debe mencionar que los padres de los pacientes con bulimia nerviosa suelen ver sus relaciones familiares como más positivas que sus hijos y estos reconocen menor involucramiento y énfasis intelectual en su familia. En cuanto a los padres (varones) se dice que durante la infancia de sus hijas tienen una estrecha relación, que se deteriora en la adolescencia. (Turón, 1997)

En estas familias hay una mayor incidencia de problemas con el peso y los hábitos dietéticos. Entre las características de las madres de pacientes con bulimia nerviosa se presentan alteraciones en la ingesta e insatisfacción con la imagen corporal. Califican a sus hijas como jóvenes con muy poco atractivo, y resultan ser más dominantes, controladoras y con altas expectativas respecto a sus hijas. Asimismo, las madres y sus hijas se sentían más insatisfechas respecto al grado de cohesión familiar (Turón, 1997)

Jonson y Connors (1987, citado en Gutiérrez, 2000) con su teoría psicodinámica hablan del grado de involucramiento maternal con su hija, en donde la autoinanición se refleja en el empeño de sustentar un alto involucramiento con la madre, mientras que el comienzo de la sintomatología de la bulimia representa un intento para evitar la empatía y furia asociada con la relación materna. Así, las madres de las bulímicas se caracterizan por ser no llamativas y descuidadas,

aunque tienen un alto control emocional, quizás dado por su propio déficit intrafísico. La relación materna se considera como un factor crítico en el desarrollo del trastorno bulímico.

Por su parte Schwartz, Barret y Saba, (1985, citado en Gutiérrez, 2000) menciona que la hija bulímica está atrapada interpersonalmente con los padres, quienes son ellos los que se dividen con respecto a su nivel de valores nutricionales. Lo que ocasiona que la hija bulímica llegue a estar insertada en una familia que es relativamente aislada y con falta de intimidad.

Roor, Fallon y Friedrich, (1986, citado en Gutiérrez, 2000) delimitaron tres tipos de familias bulímicas: perfecta, sobreprotectora y caótica. Ambas tienen problemáticas de limitación, ataques significativos acerca del peso y la figura, y se caracterizan por niveles extremos de poder maternal contra paternal. Aunque difieren en la naturaleza de sus conflictos familiares, roles, ideas y en la función interpersonal de las pacientes con síntomas bulímicos. Sin embargo, en todas las familias se encontraron problemáticas debidas a la transición de su hija de la niñez a la adolescencia. También sugieren que se caracteriza por déficits en la crianza, fomento de la alimentación como forma de consolidación y en la regulación de la tensión, empatía y en las identificaciones de afirmación y separación. Así, los miembros de la familia bulímica aceptan y protegen a su familia de su propia sensibilidad persuasiva y de sus miembros con sintomatología del trastorno de bulimia, lo cual predispone a que la hija presente la bulimia nerviosa. El ciclo de atracón y purga sirve como un metáfora para el patrón de la familia con sus déficit y dificultades (Gutiérrez, 2000)

Las familias con poca comunicación y una interrelación pobre, pueden provocar que se desarrolle un trastorno alimentario entre sus miembros. Este tipo de interacción suelen estar más relacionadas con la evolución de la enfermedad que con su origen. Algunos factores pueden favorecer a la aparición del trastorno alimentario, es la escasa comunicación familiar, incapacidad para resolver conflictos intrafamiliares, sobreprotección por parte de los padres, rigidez y falta de flexibilidad para encarar situaciones nuevas, expectativas demasiado altas de los

padres respecto a sus hijos, ausencia de límites generacionales, historias familiares de depresión y alcoholismo y existencia en el seno familiar de abuso sexual o físico (Rausch, 1990)

2.3.2 Genéticos

Parece que hay un riesgo hereditario tanto para bulimia como para la anorexia. La anorexia es 8 veces más común en las personas que tienen parientes con el trastorno, pero los expertos no saben precisamente lo que el factor heredado puede ser. Muchos anoréxicos tienen un metabolismo más rápido que las personas normales, quizá dificultando más el subir de peso. Esta propensión genética hacia la delgadez acompañada de factores culturales y psicológicos podría predisponer a algunas personas a desarrollar anorexia. Algunos expertos creen que las personas anoréxicas heredan una cantidad extraña de narcóticos naturales llamados opioides, los cuales son descargados en condiciones de inanición y que promueven una adicción al estado de hambre. Otros rasgos hereditarios que pueden contribuir al desarrollo de anorexia pueden ser un trastorno de la personalidad común, una vulnerabilidad a un trastorno emocional como la depresión o el trastorno obsesivo-compulsivo, o una propensión para la obesidad que puede promover una dieta compensatoria.

2.3.3 Emocionales o psicológicos

Los trastornos alimentarios son más probables cuando la persona se encuentra más vulnerable, o cuando los eventos estresantes amenazan elementos que forman parte del autoconcepto. Así, el trastorno alimentario puede ser generado por déficits como la insatisfacción corporal, sentimientos de ineficacia y estrés. Levine (1992, citado en Gutiérrez, 2000) menciona que el complejo de super-mujer (creencia de que se tiene que desempeñar el papel tradicional de la mujer a la vez que se debe tener un buen desempeño profesional) con roles múltiples y contradictorios, y una extrema necesidad de aprobación externa da como resultado un conflicto de identidad.

Las personas que tienen trastornos alimentarios evalúan las partes de su cuerpo bajo otros parámetros que no están en relación con el atractivo físico, tales como la utilidad, tamaño, importancia, vulnerabilidad o sexualidad. Organizan su estilo de vida alrededor de su preocupación corporal, por lo que pueden consumir gran cantidad de horas al día comprobando su defecto ante el espejo o ante cualquier superficie reflejante. Puede existir un comportamiento de limpieza y aseo excesivo; algunas evitan mirarse al espejo mientras que otros lo hacen compulsivamente; además solicitan continuamente información tranquilizadora sobre su defecto y se comparan con otros individuos. Realizan maniobras de camuflaje tapándose con ropas holgadas o con flequillo y sobretodo evitando las situaciones sociales en las que cree que se fijarán en su defecto o será rechazado por su apariencia, lo anterior aumenta la ansiedad por su apariencia, de modo que no van a lugares donde tengan que mostrar su cuerpo (Raich, 1994)

En las mujeres con una historia de obesidad infantil, o que tiene un sobrepeso o son obesas, tienen un gran riesgo de tener un autoconcepto negativo y una autoestima baja, alteraciones de la imagen corporal, ansiedad social y miedo al rechazo social (Garner, 1991, citado en Gutiérrez, 2000)

Una de las características esenciales de la anorexia nerviosa es que se presentan cambios cognitivos, relacionados con el aspecto del cuerpo y la valoración estética del mismo, a la vez pueden presentar baja autoestima, angustia, pensamientos supersticiosos y una alteración de la imagen corporal, donde estas pacientes a pesar de su extrema delgadez se siguen viendo gordas, sobreestiman su tamaño y se pueden percibir como deformes (Gutiérrez, 2000)

El inicio del cuadro de la anorexia se presenta con la aparición y reiteración de una serie de cogniciones relacionadas con el aspecto del cuerpo y la valoración estética del mismo. De tal forma, que lo que pudo parecer normal hasta cierto momento, posteriormente puede transformarse en una distorsión cognitiva.

Basan su éxito personal y la aceptación social en el hecho de estar delgadas, sufren de muy baja autoestima, tristeza, llanto frecuente, insomnio, tienen una

autoimagen negativa y suelen aislarse socialmente; también presentan un rechazo a su propio cuerpo, evitan situaciones donde la comida se plantea como obligación o tentación y ocultan sus problemas. Presentan más ansiedad neurótica, conformidad social, control de la emocionalidad, carácter rígido obsesivo, excesiva conformidad, conducta regimentada e inhibición de la emotividad, inseguridad social, excesiva dependencia y complacencia, poco espontaneidad y falta de autonomía (Gutiérrez, 2000)

Con relación a la baja autoestima Huon y Brown (1986, citado en Gutiérrez, 2000) estudiaron la autoevaluación de 25 anoréxicas en comparación con un grupo de muchachas sin trastorno. Encontraron que las anoréxicas cuentan con una autoestima baja, tendiendo a no aceptarse a si mismas, creen carecer de control sobre su desarrollo corporal, su adecuación física y su sobrepeso. Se muestran críticas con relación a su ingesta, sobretodo con relación a qué, cuando y cómo comer. En tanto que el grupo control se situaban en un punto intermedio entre las anoréxicas y las que no acostumbraban pesarse.

Yellows (1985, citado en Gutiérrez, 2000) determino la existencia de un estado de depresivo en el 94 % de pacientes con anorexia restrictiva y en el 100% de las anoréxicas-bulímicas. Concluyendo que el desarrollo de un trastorno alimentario suele ir precedido por una época de humor deprimido, autoestima baja y retraimiento social.

Los pensamientos que presentan tienen una asociación compleja, así el ser delgado indica perfección, autocontrol y virtud; mientras que la adiposidad indica lo contrario, ser enfermizo, imperfecto, pérdida de autocontrol e incluso una trasgresión moral. Sus pensamientos distorsionados les hacen creer que el proceso de ganancia de peso es indefinido, que los alimentos se convierten en grasa por sus características y no por la cantidad o su valor calórico, se sienten obligadas a prevenir diversas enfermedades que se generan por tener una dieta excesiva (Turón, 1997, citado en Gutiérrez, 2000)

Las anoréxicas desarrollan una sensibilidad diferente frente a estímulos internos, ya que tienen una sensibilidad extrema para detectar la más mínima variación en su mecánica digestiva; el llenado y vaciado del estomago, el proceso de digestión, los movimientos intestinales y las variaciones de peso. Sin embargo, esta auto observación del proceso digestivo es interpretada con base en cogniciones erróneas y servirán para reelaborar pensamientos y conceptos cada vez más alejados de la realidad (Gutiérrez, 2000)

Algunas personas con problemas emocionales alteran su patrón alimenticio; la actividad oral funciona como un mecanismo de adaptación ante la presencia de signos de ansiedad, tensión, tristeza y frustración; el hambre reemplaza situaciones de excitación, melancolía e ira y la comida actúa como una droga para hacer frente a la carencia de ajuste social (López, 2002)

Es evidente que los factores emocionales negativos en la familia y en otras relaciones intimas desempeñan una función principal en el desencadenamiento y perpetuación de los trastornos del comer.

A los demás les parece mentira que, por una nimiedad, en este caso el temor a engordar una persona pueda condicionar toda su vida, sufra y no sea feliz. Pero no es solamente eso, sino que pueda llegar a creer que los demás le rechazan, y eso se llega a convertir en un rechazo de ella hacia el resto del mundo (García, 2000)

Los afectos son contruidos sobre objetos que restringen el impulso, por ejemplo, el apetito no se dirige a la comida en general sino a comida buena, sabrosa, el afecto sexual se dirige a un individuo que me resulta particularmente deseable y no al otro sexo en general. Los afectos se regulan fundamentalmente no por el sistema de costumbres, sino por normas, la regulación normativa es posible porque los afectos pueden ser sublimados y canalizados; los sentimientos pueden ser disminuidos intencionalmente o detenidos mediante la práctica (Heller, 1980)

2.3.4 Socioculturales

En el siglo XX gran parte de la población dispone de alimentos de alta densidad calórica, en donde los alimentos transgénicos están por todas partes, ofreciendo más producto por menos dinero, por lo que la obesidad prevalece en los grupos de población de nivel socioeconómico inferior. Esto aunado al bombardeo de información que se recibe de los medios de comunicación en donde los cuerpos son altos, delgados en extremo, y en donde la publicidad vende al por mayor “formulas mágicas” para obtener el cuerpo “ideal”, dentro de los cuales hay una intensa lluvia de comerciales en donde la comida juega un papel de suma importancia, ya sea como complemento de la felicidad o para convivir con los amigos y seres queridos, es decir, la comida es asociada siempre con cariño y amor; con lo anterior las mujeres se encuentran en el dilema de cómo obtener ese cuerpo ideal sin dejar de disfrutar de toda esa comida, sin dejar de tener amor y compañía, es en este momento cuando comienza la insatisfacción con su cuerpo y su figura ya que es comparada con los cuerpos de las modelos y actrices, en donde por supuesto el cuerpo de la mujer estándar no corresponde en nada con el prototipo deseado y presentado en la pantalla y en las revistas.

En nuestra sociedad existe la preocupación por la comida, las dietas, el talle y la figura, especialmente en las mujeres en donde se considera como ideal un cuerpo esbelto y hay una creencia prevalente de que la gordura es “mala”. La aceptación de los alimentos y la resistencia a ellos se construyen en términos de moralidad, la gente suele pensar que debería comer lo que es saludable y no lo que es apetitoso (Gutiérrez, 2000)

La imagen corporal que dicta la moda es la de una figura delgada, por esto las mujeres adoptan dietas estrictas para bajar de peso. Las palabras “delgadas, esbelta, espigada” resuenan positivamente y promueven conductas que tienden al adelgazamiento. El mensaje que indica bajar de peso proviene de padres, educadores y médicos (Rausch, 1990)

Sin embargo, es necesario señalar que el medio más efectivo respecto a la “cultura de la delgadez” es la televisión; el impacto del ideal de belleza que se ha impuesto socialmente, y ha sido divulgado por los medios de comunicación es más influyente en las jóvenes. Diversos estudios han puesto de manifiesto que las chicas se perciben con mayor peso del que realmente tienen y, manifiestan preferencia por cuerpos más delgados que el propio e incluso más delgados de lo que los chicos lo prefieren. Andersen y Di-Domenico (1992, citado en Gutiérrez, 2000) analizaron 56 artículos y anuncios relativos a dietas en 10 de las revistas más leídas por el público femenino estadounidense. La proporción con respecto al número de anuncios en revistas masculinas fue de 10 a 1, aproximadamente la misma proporción que existe en los trastornos alimentarios de anorexia y bulimia entre ambos sexos.

En México los índices refieren que del 90% al 95% de la población con trastorno alimentario son mujeres sobre todo de entre 15 y 24 años. Además, el 90% de éstas están insatisfechas con su imagen corporal y el 40% hacen dietas en forma discontinua; el 83% de las mujeres que se consideran obesas tenían peso normal, la mitad de estas hacían dieta y el 15% vomitaban (Toro, 1987)

Según un estudio realizado por la universidad de Nueva York, el 90% de las mujeres se sienten deprimidas después de hojear una revista femenina. Hay que ser guapa, estar delgada, vestir sexy, ser seductora. No hay otra forma de triunfar. Este es el mensaje que se transmite a través de los anuncios y publicidad de las revistas (Celis, 2003)

Toro (1996, citado en Gutiérrez, 2000) realizó un estudio sobre la publicidad del adelgazamiento, encontrando que el ideal social del cuerpo perfecto en la mujer es el cuerpo “tubular”, esto es, caderas, nalgas, cintura y barrigas mínimas, pero con un pecho generoso. Esto es contradictorio con la realidad ya que la mujer “debe” de adelgazar precisamente las partes donde se acumula más grasa y por ende son más voluptuosas.

Jean Kilbourne especialista en problemas de género menciona en un estudio que tan solo en Estados Unidos esta cultura de la delgadez provoca que antes de los 11 años el 80% de las niñas se halla puesto a dieta por lo menos una vez, que un 15% de las adolescentes sufran de anorexia y bulimia crónicas y más del 50% creen que tienen problemas de sobrepeso aunque no los tengan, siete millones de mujeres sufren desordenes alimentarios y 150,000 mueren cada año a consecuencia de la anorexia, ser delgada es lo único que se requiere para triunfar dejando a un lado los valores, ya no importa ser inteligente o carismática, lo único importante es ser atractiva, el objetivo de la mujer es ser un objeto sexual (Celis, 2003)

Es importante recalcar que la dinámica familiar y sobre todo la relación que se tenga con la madre es central en la aparición y desarrollo de los trastornos alimentarios no se puede minimizar la participación de las emociones considerándolas sólo como un elemento superficial de este problema, no son solamente consecuencia de los trastornos una vez instaurados o un síntoma derivado de la presión y preocupación que se tiene por obtener una figura estética aceptada por los otros, si bien la imagen es importante en los trastornos alimentarios llámese anorexia o bulimia están en juego muchos más factores y no sólo la búsqueda de la imagen perfecta que encaje en los cánones de la sociedad.

LA MEDICINA PSICOSOMÁTICA EN LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

La medicina tradicional ha traído con ella la fragmentación indiscriminada del cuerpo para su estudio, se han creado especialidades para cada parte del cuerpo, con lo anterior se ha caído en la concepción de un cuerpo fraccionado y de una enfermedad que debe ser tratada en partes, sin tomar en cuenta que el cuerpo no está particularizado sino que es una unidad en donde un órgano afecta a otros y viceversa, y que estos a su vez pueden dañarse por las emociones, o estas a su vez pueden lacerar los órganos debido a la relación que se establece en el interior del cuerpo, comparada con la que existe y rige el universo, cualquier detalle trae consigo consecuencias para la unidad como lo señala la medicina oriental.

3.1. Concepto tradicional de las enfermedades

En la sociedad los efectos de la separación del cuerpo y la mente se reflejan en todos los aspectos de la vida, es decir, en las instituciones educativas, médicas o de salud, religiosas, laborales, económicas y geográficas, así como en los medios de comunicación. Asimismo, el cuerpo puede ser visto como un instrumento de trabajo de distintos profesionales, en donde unos se ocupan de repararlo, y otros más de explotarlo y finalmente encontramos a aquellos que vía el cuerpo tienen éxito, es en su apariencia y agilidad de movimiento donde obtienen el reconocimiento.

El ser humano se han enfrentado a diferentes formas de curar, sentir, tratar y sanar el cuerpo, de acuerdo al contexto y movimientos sociales que acontecieron en cada época por lo cual se mencionaran las más relevantes.

En el año 460-370 a. c aparece Hipócrates con su escuela apoyada en la tradición filosófica-científica pues pretende asegurar la existencia de la medicina como un autentico saber científico así como la consolidación de sus estructuras lógico-metódicas. Hipócrates considera al cuerpo como un todo unitario, todos los órganos y todas sus partes contribuyen a la salud, del mismo modo las enfermedades no se localizaban en una sola parte, se miraba el equilibrio en general, este organismo unitario estaba a su vez conectado estrechamente a su ambiente (geográfico, climático, social) en este sentido era necesario comprender los datos ambientales que condicionaban a la higiene, la alimentación y las mismas afecciones del paciente, de igual manera se tenía que comprender el ambiente social (condiciones de trabajo y vida de cada individuo) ya que esto permitía hacer un mejor análisis acerca de la situación del paciente. Hipócrates introduce la noción de anamnesis la cual trata de reconstruir la historia del enfermo para comprender la serie de procesos que han causado la enfermedad actual y su probable desarrollo (Amador, 2003)

Lo anterior esta ligado estrechamente a nuestra forma de trabajo, al enfoque corporal en donde el cuerpo es una unidad en equilibrio con el medio en una relación de interacción.

Aunque es Hipócrates quien organizó la teoría naturalista de la medicina, con él se establecen dos grandes principios generales:

1. La enfermedad no es generada por entidades sobrenaturales, su origen es una cosa natural presente tanto en el sujeto como el ambiente.
2. Plantea con rigor científico la existencia de una fuerza que nos permite curarnos a partir de nuestra Phycis u organismo (Amador, 2003)

Mientras que Empedocles en el año 484-424 a.c. extiende ideas cosmológicas ya que consideraba que los 4 elementos o raíces de las cosas que constituyen el universo deben encontrarse en todos los seres animados, estos elementos se equiparan con los 4 humores del cuerpo (bilis amarilla, flema, sangre, bilis negra); concibe al hombre como un microorganismo el cual forma parte del microcosmos (Amador, 2003)

Por su parte Galeno aborda el tema de la enfermedad dando una definición científica, sus investigaciones están basadas en el pensamiento naturalista; sostiene que hay 3 causas principales que la provocan:

- a) Externa o primaria
- b) Interna o dispositiva
- c) Continente o conjunto

A raíz de la guerra del Peloponeso la estructura político-social griega sufre un cambio, la escuela hipocrática entonces se ve relegada y la medicina toma 2 caminos: la escuela empirista, que concibe a la disciplina como un simple arte terapéutico enfocado solo a la observación del síntoma y a la eficacia del remedio; con los sistemas aristotélicos y platónicos en donde se desarrolla una medicina filosófica la cual acepta dogmáticamente las visiones de la naturaleza y la orientación finalista del universo en el cual la ciencia es un instrumento secundario. El cuerpo es observado, descrito y teorizado en sus aspectos visibles (sus funcionamientos, sus componentes, los diversos humores que rigen la salud y que en él circulan).

Durante la edad media la enfermedad era causada por un desequilibrio humoral, no se concebía por si misma, es decir el enfermo y el padecimiento eran una cosa.

Es en el renacimiento cuando el conocimiento médico comienza a tener mayores avances se comienza a conocer de una mejor manera la anatomía humana, el descubrimiento de la circulación de la sangre y las primeras disecciones humanas.

Descartes sostiene que todo ser humano tiene cuerpo y mente, estos están unidos, al morir el cuerpo desaparece y la mente sigue existiendo, en esta lógica el “cuerpo esta en el espacio sujeto a leyes mecánicas, sus procesos y estados pueden ser controlados por observadores externos, de este modo la vida corporal es algo público como lo es la vida de todo ser. Sin embargo la mente y sus procesos no son observables, su desarrollo es privado y el acceso a ella es solo mediante la conciencia e introspección”. El mundo físico y mental se ve dividido con esta lógica (externo e interno) lo cual produce una oposición entre materia y mente ya que esta última solo tiene conexión con nosotros mismos, esta tiene su propio espacio y solo mediante la introspección se puede acceder a ella (Ryle, 1973)

El cuerpo se ve reducido a un objeto material independiente del ente, tanto por la medicina como por otros campos del conocimiento; esta visión cartesiana se consolida entonces como una doctrina oficial ya que fue construida como un sistema de razonamiento lógico que pretende encontrar verdades absolutas. Dentro de esta visión el hombre así como el cosmos solo pueden entenderse a partir de sus partes elementales por lo que se redujeron los fenómenos a fracciones esenciales para sí poder conocer de manera exacta su funcionamiento: ha nacido el reduccionismo (García, 2001)

Es con la aparición del empirismo, se comenzó a estudiar, investigar y atender solo lo somático dejando de lado los fenómenos psíquicos (De florida, 1978, citado en Amador, 2003)

Una vez instalado el cristianismo, el racionalismo y la exigencia científica ceden su lugar a la fe, por medio de ella se comprenden los fenómenos de la naturaleza y del hombre poniendo al cuerpo y a la debilidad de este como un obstáculo en su búsqueda espiritual, el cuerpo es entonces la parte corruptible del hombre y por tanto objeto de castigos y represiones impuestos por las instituciones religiosas y militares (Mueller, 1983)

Lo anterior no se ha modificado de manera radical, en la actualidad, los factores sociales probabilizan la fragmentación del cuerpo humano, podemos decir que los mexicanos nos apropiamos de los supuestos y esto se representa en todas las esferas sociales de la cultura occidental. Cada individuo nace, se desarrolla con un mundo organizado en el que existen diversas instituciones. Existe una creencia religiosa que influye y muchas veces determina la vida del ser humano. El placer que experimente el cuerpo al satisfacer sus necesidades básicas –comer, dormir, defecar, tener relaciones sexuales-, es visto como algo sucio o penoso.

Esto puede verse en los casos de trastornos alimentarios en donde se castiga al cuerpo por que no cumple con las expectativas que la sociedad y la persona tienen para él o por que no se puede controlar.

A mediados del siglo XIX los trabajos de tres investigadores influyeron de gran manera en la teoría medica y por tanto en la concepción que se tenía del cuerpo, el primero fue Darwin y su aportación al principio de la evolución, a partir de estas investigaciones se comienza a medir y clasificar el cuerpo con el afán de someter y dominar a los cuerpos que diferían del estándar, el segundo es Claude Bernard a quien se le debe la unión de la medicina y la biología, con él se establecen científicamente las bases biológicas de la medicina con una postura rigurosamente cartesiana, el tercero fue Luis Pasteur y su colaboración fue la teoría de los gérmenes y sus aplicaciones a la medicina y a la cirugía (Vidal, 1979)

En este modelo biomédico proveniente del positivismo, la enfermedad es vista como algo natural, pues se considera como una relación tripartita donde intervienen un agente, el huésped y el medio ambiente, la salud entonces se obtiene solo mediante la eliminación del agente que provoca la enfermedad, pues mientras no se presente síntoma alguno que indique algún malestar, se puede decir que se esta sano y por tanto que su calidad de vida es mayor (Amador, 2003)

La medicina actual no reflexiona sobre el cuerpo, no les interesa que los pacientes tengan otra cosa, además de los síntomas y signos, no toma en cuenta que los

procesos hereditarios se conjugan con la cultura y dan nuevos códigos genéticos, saber que los símbolos y rituales traspasan la barrera de lo aparente y se conjugan en las formas de ser de los individuos; aunado a la tecnología que despoja al hombre de sus tradiciones, de su calor humano, y se da a la tarea de idear recetas dadas culturalmente a través de la comercialización. Se nos ofrece un modelo de vida cómodo, lleno de ideales económicos, estéticos y sociales. El hombre puede pasar gran parte de su tiempo pensando cómo llegar a ser mejor, a obtener éxito, descuidando el cuerpo, a excepción de que este fuera nuestro principal instrumento de trabajo, en cuyo caso atenderíamos al consumo de productos que facilitan el alcance del modelo ideal como es el caso que nos ocupa: las mujeres con trastornos alimentarios (García, 2002)

3.2 Tratamientos tradicionales

La mayoría de las personas con trastornos alimentarios, son diagnosticadas desde el punto de vista fenomenológico, como: Chicas adolescentes, muy influidas por una sociedad que prima en exceso la belleza y la imagen, partícipes de una civilización consumista, despilfarradora y superficial, en la que los referentes espirituales y las inquietudes trascendentales se han perdido en detrimento de otros valores que transmiten los medios de comunicación con un enorme poder, como la televisión. En nuestra sociedad occidental, la estructura familiar y sus tradiciones tienen un escaso poder contenedor frente a la insistencia subliminal y abierta de mensajes que identifican "cuerpo diez" con felicidad. En este contexto de abundancia fácil, no tiene demasiado sentido el sacrificio, y por ello las jóvenes comienzan tan pronto a vomitar, complicando con ello sus procesos. Es como si en una mayoría de casos, el espíritu ascético, la capacidad para soportar el hambre de la restricción, se hubiera perdido en línea con la filosofía del "todo vale" y "todo es fácil" (Cabacés, 1999)

3.2.1 Tratamientos para anorexia:

Tratamiento psicológico

1. Tratamiento ambulatorio cognitivo-conductual: En la actualidad se ha descubierto que el es uno de más eficaces para este tipo de trastornos. Los aspectos conductuales comprenden las técnicas para favorecer la desaparición de conductas anómalas, como por ejemplo los malos hábitos alimentarios, el aislamiento social, los conflictos interpersonales, etc. Los aspectos cognitivos hacen referencia al tratamiento de las creencias irracionales hacia la comida y el aumento de peso, preocupaciones excesivas, y autocríticas.

2. Tratamiento de la imagen corporal: Se utilizan diferentes técnicas:

Relajación: En pacientes con anorexia o bulimia nerviosa que han padecido experiencias negativas y/o de abuso sexual es frecuente que presenten dificultades para relajarse, y sobretodo para percibir adecuadamente sensaciones de relajación y de tensión de su cuerpo.

Técnica del Espejo: Consiste en confrontar progresivamente a la paciente con su imagen (vestida y/o en traje de baño).

Procedimiento de marcado de la silueta: El paciente tiene que marcar en una foto deformada de su imagen el tamaño que estime de sus partes corporales. Permite investigar los ideales y las distorsiones cognitivas.

Terapia psicomotora: Incluye técnicas como expresión corporal, danzas, respiración, etc., siendo su objetivo principal lograr que el paciente se sienta satisfecho con su figura.

Video confrontación: Su objetivo es disminuir la ansiedad de los pacientes al observar su propia imagen a medida que aumentan de peso.

3. Tratamiento grupal: Ha resultado de igual eficacia que el abordaje individual, aunque posee algunas ventajas: facilita los procesos de identificación, lo que a su vez favorece la cohesión del grupo, el apoyo mutuo y contribuye a crear una actitud más colaboradora y menos defensiva en los pacientes (Fernández y cols., 1998)

4.-**Terapia familiar:** Es importante la participación de la familia en las decisiones terapéuticas. Los profesionales deben mantenerlas informadas acerca del tratamiento y evaluar su funcionamiento como un posible factor determinante o mantenedor de la anorexia nerviosa. La familia debe aceptar intervenir en el tratamiento, ya que es frecuente que la mayoría niegue el problema. También es fundamental su educación en las consecuencias físicas y psíquicas de la anorexia nerviosa. Son varias las posibilidades de abordajes: Terapia familiar de grupos múltiples, o terapia familiar. La terapia familiar sistémica se basa en el supuesto de que quien padece de las consecuencias de la anorexia nerviosa no es sólo el paciente, sino toda la familia. Además la conducta de la misma contribuye al mantenimiento de los síntomas. El objetivo es modificar la estructura disfuncional de la familia.

5. Farmacoterapia: El empleo de fármacos para el tratamiento de la anorexia nerviosa tiene pocos efectos beneficiosos, por lo que prácticamente se ha reducido su uso. Lo que se intenta lograr con la medicación es el aumento del peso, corregir la acción de los neurotransmisores involucrados en el desorden y modificar la ansiedad o depresión de los pacientes. Se han utilizado neurolépticos en casos donde predomina la ansiedad y antidepresivos. Sin embargo muchos autores coinciden en que la depresión en la anorexia nerviosa aparece como consecuencia de la desnutrición, y que por lo tanto es aconsejable lograr una recuperación del peso antes de medicar (Ramacciotti, 2002)

3.2.2 Tratamientos para la bulimia

Los tratamientos más eficaces y usados en la bulimia nerviosa son aquellos de índole psicológica y/o farmacológica. El objetivo prioritario en todo tratamiento debe ser la desaparición de los atracones y de las conductas compensatorias. Para ello son de gran eficacia los tratamientos psicoeducativos.

1.- Tratamiento psicoeducativo: Se realiza en grupos de 8-10 personas. Los temas que se tratan en las sesiones son:

- Ideales de belleza en influencia sociocultural. Existen ideas sobrevaloradas erróneas como: "delgadez = felicidad, salud" o como: "la delgadez rejuvenece".

-Consecuencias negativas del uso de conductas de purga. Producen problemas gastrointestinales, lesiones en el esófago, erosión del esmalte dental, deshidratación, etc.

-Importancia de la normalización de la ingesta como primer mecanismo para detener el círculo vicioso de atracones-vómitos.

2.- Alimentación mecánica: Como primer paso para interrumpir el círculo vicioso hay que normalizar la ingesta, para ello resulta eficaz utilizar esta técnica siguiendo estos pasos:

1. Desayunar no más tarde de una hora después de levantarse.
2. No deben pasar más de 3 a 4 horas entre el desayuno y la comida.
3. Merendar algo ligero.
4. Cenar no muy tarde (entre las 20:00 y las 21:00 hrs.)
5. Las comidas deben considerarse como medicinas y tener prioridad.
6. Comer en función de un esquema predeterminado (1º plato, 2º plato y postre), y no en función de que se tenga mayor o menor sentimiento de hambre.
7. Es muy importante no saltarse ninguna comida.

3. Terapia familiar: En relación con la terapia familiar, existen dos alternativas: el modelo estratégico o el estructural. El primero aconseja al paciente a que no cambie, a que continúe con los atracones, pero que registre todo lo que come día a día. También se le explica la función que cumple su síntoma dentro de la familia, lo que permitirá entender las conductas bulímicas como dirigidas a una finalidad y no como algo descontrolado, y es esto lo que facilita que el paciente sienta que

puede modificar la conducta. Este tratamiento suele durar entre siete y quince sesiones. El otro abordaje de tipo estructural el terapeuta, al igual que en el tratamiento para la anorexia, intenta modificar la estructura familiar.

4. Farmacoterapia: Se cree que a corto plazo los tricíclicos son efectivos para la reducción de atracones y vómitos, pero no a largo plazo. Además producen varios efectos secundarios como la sedación, el aumento de peso, por lo que suelen ser una causa principal de abandono de este tratamiento. También los *IRSS* (inhibidores de la recaptación de serotonina) han obtenido muy buenos resultados, de hecho son los más eficaces por producir pocos efectos secundarios, poco aumento de peso y aumento del apetito. Los programas terapéuticos multidisciplinarios son los más recomendados por la American Psychiatric Association (APA) (Ramacciotti,2002)

3.3 Medicina psicocorporal

Hay múltiples formas de curar el cuerpo cada una ofrece a la persona diferentes alternativas que le proporcionan un resultado mayor y de forma más extensa o trascendente, una de ellas es el enfoque psicocorporal.

Tomando en cuenta que la historia y la vida de los seres humanos se construyen en un espacio geográfico de acuerdo a un tiempo y de ello deriva la peculiaridad de lo corporal y la individualidad. El proceso personal y social de un cuerpo que se desarrolla de acuerdo con la familia y la sociedad donde vive; en el podemos encontrar una complejidad que se desarrolla desde la infancia hasta la vejez.

El cuerpo es un espacio en donde se han construido nuevas realidades: el cuerpo dominado por las emociones. Lo que ha dado lugar a las enfermedades psicosomáticas, una de las definiciones las caracteriza así: “Las enfermedades psicosomáticas, en sentido estricto, son aquellas cuya manifestación y desarrollo están bajo la influencia demostrable de los factores psicosociales. Ello significa que no toda persona que sufre asma está enferma psicosomáticamente, y que

tampoco es cierto que el diabético padece una enfermedad puramente física” (López, 2002)

Los pacientes viven con la propaganda de la cultura de una salud que los condiciona a la búsqueda de una cura sin dolor y prueban lo que sea por no tener un poco de dolor, tal parece que los umbrales de resistencia sobre el sentir se van nulificando y con ello la sensibilidad o la negación del cuerpo, sus mensajes se niegan o se ocultan, se construyen refugios para poder resistir o evadir una realidad, tan violenta, que les cruza el cuerpo, no se tienen mecanismos de defensa, los refugios más socorridos son los procesos psicosomáticos; que se alimentan de lo inconcluso de la vida personal, de la responsabilidad no asumida, del exceso de descalificaciones personales entre otras menudencias como se puede observar en mujeres que padecen de bulimia o anorexia (López, 2002)

En la cultura actual se tiene la necesidad de tener seguridad en todo lo que se hace en la vida, ya sea el trabajo, la academia o la existencia, aún cuando este estilo de vivir no de los frutos que nos plantearon desde niños. Los resultados de esta actitud, que a su vez es un estilo, se diversifican en formas de construcción corporal. Sabemos de personas que a partir de que se construyeron un padecimiento no trabajan, chantajean o les da una crisis, esto puede ser considerado como psicosomático, pero también como un instrumento para evadir los compromisos con la existencia y no cumplir su papel en la familia o la sociedad (García, 2002)

Esta fragmentación del cuerpo trae consigo una forma de vida en donde: el cuerpo de la mujer y el hombre son ajenos a su propio ser. El cuerpo ajeno es el cuerpo que no nos pertenece, el que se porta religiosamente como instrumento o como herramienta para la falsa promesa de salvación divina, o a los progresos de la ciencia. El cuerpo ajeno es el cuerpo que le pertenece a la cultura que se ha entretejido desde los griegos hasta nuestros días.

Es el que ha admitido ser lacerado y fragmentado, que la historia lo marque con una memoria de sufrimiento. Ese cuerpo ajeno asume, calladamente,

sumisamente, que el cuerpo y mente se encuentran separados. Ese cuerpo ajeno, por ser así, nos limita en la construcción de nuestra conciencia, de la presencia y pertenencia en nuestro propio tiempo y espacio. El cuerpo ajeno vive en el pasado o en el futuro, pocas veces en el presente, pues con él fragmentado no se puede enfrentar la realidad integral que lo circunda. El cuerpo ajeno, por ser fragmentado nos resulta oscuro, confuso, sin forma. Es el cuerpo que le pertenece a la sociedad que la modernidad conformó con el yo de sus argumentos filosóficos, con sus necesidades de belleza, cordura, moralidad, confort, destrucción y culpa. El que permite vejaciones, humillaciones y discriminaciones. Es el cuerpo racional: piensa, luego existe dividido. Pero al final de cuentas, es el cuerpo ajeno por su incongruencia con nuestro interior, con el interior de cada quien en relación con su entorno como el universo y el cosmos con la naturaleza (Duran, 2004)

La medicina psicosomática implica la importancia tanto del orden psicológico como orgánico dentro del ser humano, la acepción propia del termino alude al movimiento científico registrado en la época actual siendo una de sus características primordiales centrarse en el hombre enfermo y no en la enfermedad permitiendo así objetivar lo subjetivo, tomar en cuenta tanto los procesos psíquicos como somáticos y ver su interacción entre sí, lo cual permite una mejor comprensión de lo patológico en sus diversas realidades: biológica, psíquica y social en sus diferentes producciones reales imaginarias y simbólicas (Amador, 2003)

Concibe al cuerpo como una red compleja de cooperación consideramos que del horizonte del proceso corporal no podemos excluir las emociones y los sentimientos como parte importante en nuestra época; y no solo eso, sino también el desarrollo espiritual de los seres humanos que se conjuga en un cuerpo y presenta síntomas y formas de enfermarse. Por lo tanto no se puede aplicar el mismo diagnostico a todos los individuos, pues cada cual es dueño de una individualidad que demanda conocer su proceso de construcción corporal, por lo que el diagnostico debe de incluir el proceso emocional y afectivo de la vida y la relación que ese proceso tiene con los estilos de vida (López, 2002)

El ser humano no es sólo un ser lógico, sino un ser cosmológico abrigado por mitos y símbolos, lo cual llama a la conquista de la síntesis del cuerpo en unidad, como una nueva experiencia integral. El cuerpo pasa a ser el mito necesario para superar la propuesta de la filosofía racional, pues lo liga a la intuición. El cuerpo en unidad, excluye un monismo rígido, porque somos seres proyectados ante los otros con sus propios cuerpos unificados a la vez, que nos presentan una peculiar resistencia nos enfrentan con su iniciativa; el cuerpo del hombre llega a ser parte constitutiva de él mismo y el mundo reaparece como el cuerpo mayor en el que el hombre está integrado. La comunidad humana llega a ser consciente de que es algo más que una masa indiferenciada o una aglomeración de individuos alineados. Para que el ser humano palpe su intuición, deberá de pasar del pensamiento al sentimiento, a su soma, el cuerpo; el sentimiento lo llevará a la intuición. El paso del pensamiento a la intuición no es posible si antes no se toca la memoria corporal (Duran, 2004)

3.3 Definición y clasificación

El movimiento psicósomáticos nace en Europa en torno a la concepción psicogénica de la enfermedad, entendiéndose por psicógena la determinación de las enfermedades humanas por factores psicológicos, dentro de estos factores se destaca el papel de las emociones. Por lo que la enfermedad psicósomática se define como una reacción física ante un estado conflictivo en el cual se observan cambios en el cuerpo y se desarrolla una enfermedad orgánica, dichos padecimientos no tienen una sola causa, en ellos influyen factores tanto biológicos como biopsicosociales. Esta teoría intenta explicar que mediante las emociones se puede enfermar el cuerpo.

Insua (1985, citado en Amador, 2003) menciona que la medicina psicósomática tiene como objeto de estudio las relaciones etiopatogénicas entre la vida psíquica y los trastornos somáticos funcionales, orgánicos y lesionales, y nos da tres diferentes acepciones de este término:

- 1) Es la actitud médica que tiende a tomar en consideración los factores psicológicos como un elemento de la totalidad de datos que se requieren para comprender una situación acaecida en la unidad del organismo.
- 2) Refiere a todo síntoma en el cual la manifestación somática es la expresión directa de las emociones.
- 3) Refiere a una manera peculiar y prevalente con la que ciertos sujetos reaccionan a sus condiciones de vida.

Lo psicosomático se convierte en una nueva realidad social que se va asimilando en la población sin importar los recursos económicos y culturales, es una nueva posibilidad de estilo de vivir. Lo psicosomático se convierte en un refugio ante las condiciones de existencia que no permiten disfrutar y comprometerse con la vida en esta sociedad, en este planeta. Los seres humanos son la posibilidad con sus cuerpos, pero el problema no está en el deseo, sino en el momento en que se construyen las maneras de hacer de la vida un principio donde se recupere la dignidad y la posibilidad de vivir dignamente (López, 2002)

Es en este proceso en el que lo psicosomático se diluye y se instala en el cuerpo como una condición del individuo y las raíces se pierden en la historia personal y familiar. Así, la consulta con el médico se suscribe a los paliativos, a los placebos y la terapia remedial que dará un descanso o una pausa a la sintomatología.

Podemos decir que el brote está en los procesos de inseguridad o de baja autoestima de las personas en el espacio donde laboran o conviven con otras personas, las formas de las relaciones intersubjetivas y el proceso de construcción ante los compromisos adquiridos se involucran, se depositan en el cuerpo y cobran una existencia alimentados por esa compleja telaraña de la relación con los otros, la significación y representación del cuerpo en la sociedad de su tiempo (López. R, 2002)

Gran parte de nuestra vida transcurre o se encuentra inmersa en constantes estados de estrés, ira, depresión, ansiedad, estos son factores que nos hacen

susceptibles a enfermar y desarrollar un proceso psicosomático. Muchas enfermedades que antes se pensaba que eran causadas solo por mecanismos físicos hoy en día se clasifican como psicosomáticas tales como el asma, cáncer, depresión y en este caso trastornos alimentarios (López, 2000)

Como puede el propio sujeto provocarle daño a su cuerpo, como se llega a esto, nuestro lenguaje es psicosomático, casi todas las frases y palabras con las que expresamos estados físicos están extraídas de experiencias corporales. La familia hace que el cuerpo humano responda ante las formas de descalificarlo o de imponerle normas, costumbres, hábitos y ritos. Podemos identificar como ejemplo comer a fuerza, ponerse ropa que no es de su agrado, practicar cierto deporte o estudiar una profesión que le agrada a los padres. Cuando los ritos impuestos en el cuerpo no corresponden con las expectativas de la familia, el sujeto entra en crisis, los individuos en esta circunstancias padecen con frecuencia de enfermedades oportunistas y que pueden derivar en enfermedades crónicas o degenerativas (López, 2000)

Los mensajes que envía el cuerpo y que son comunes de interpretar son los de supervivencia, al estar en un peligro inminente, pero otro tipo de mensajes, por ejemplo en relación con la construcción de una enfermedad o del conocimiento, no los escuchamos fácilmente; y la mayoría de nosotros nunca nos damos tiempo para saber cómo sabemos o qué sabemos respecto a esas acciones intuitivas; simplemente actuamos. No obstante nuestros cuerpos son libros parlantes, pero hablan en un lenguaje que no reconocemos inmediatamente. Quien ha logrado descifrar las claves de información del cuerpo ha logrado desarrollar la intuición y actúa rápidamente sin tomar tiempo para pensar. La inclinación hacia lo racional ha provocado, actualmente, un desequilibrio entre el pensamiento y el sentimiento, al grado de que nuestra sociedad contemporánea no podemos entender nuestras emociones, respecto a alguien, a algo o acerca de nosotros mismos (Duran, 2004)

La historia del cuerpo humano no es tanto la historia de sus representaciones como la narración de sus modos de construcción. Pues la historia de sus representaciones se refiere siempre al cuerpo real considerado como una entidad

“sin historia” mientras que la historia de sus modos de construcción puede transformar al cuerpo adoptando nuevas vinculaciones en la sensibilidad perceptiva. La madre y el hijo pueden construir una relación que permite ciertas posiciones corporales y formas de sentir y tener el cuerpo humano, por ejemplo las formas de los gestos, quejas y actitudes pueden ser heredadas culturalmente y por orden genético, pero las maneras de sentir, construir en el cuerpo, no está tan lejos de las maneras en que la madre y el padre o los hermanos lo imponen y lo corrigen o le hacen ver que esas condiciones no son favorables para su vida personal, este proceso de construcción en el cuerpo se da con las formas de hábitos familiares, las costumbres y maneras de cómo se constituye en el espacio familiar las diferencias sobre las maneras de hacer la vida en las relaciones con los otros.

La parte emocional y corporal como elemento integral de la existencia, la distancia del cuerpo se convierte en una búsqueda que no contacta con lo que se vive en el cuerpo, sino con la fragmentación de una realidad cotidiana que el pensamiento racional crea (López, 2000)

En lo anterior radica la importancia de la entrevista, como una forma de conocer la historia y construcción de los trastornos alimentarios de modo narrativo y subjetivo, conociendo la historia como la vivió y sintió la protagonista, utilizando sus propias palabras y sensaciones, una historia en donde todo lo vivido se registra en el cuerpo de una forma u otra, en algunos más perceptibles que en otros, pero al final las cicatrices emocionales siempre están presentes, modificando la forma de vivir, sentir y enfrentar la vida, orillando a las personas a no sentir, sino a racionalizar, con lo que sólo se logra un caparazón infranqueable que enclaustra las emociones, para no ser lastimado, para no sufrir (López, 2000)

Los trastornos psicosomáticos pueden clasificarse en los siguientes grupos principales:

1. **Síntomas de conversión.** El síntoma adquiere un carácter simbólico que no es comprendido por el paciente. La manifestación del síntoma puede

entenderse como un intento de solucionar el conflicto. Estos síntomas suelen afectar la motricidad voluntaria y los órganos sensoriales.

2. **Síndromes funcionales (somatomorfos)** Por regla general, resulta imposible detectar cambios en los tejidos, al contrario de lo que ocurre con la sintomatología de conversión, en este caso el síntoma concreto no tiene una importancia particular en la vida del paciente, sino que se trata de una consecuencia no específica del trastorno de una función o percepción corporal.
3. **Enfermedades psicosomáticas en sentido estricto (psicosomatosis).** Son producidas por una reacción física primaria frente a una vivencia conflictiva, acompañada de transformaciones morfológicas objetivables y una enfermedad orgánica. Las condiciones previas necesarias (predisposición), una respuesta orgánica (un locus minoris resistentiae que debe entenderse dentro de la historia individual del paciente) puede influir sobre determinados órganos: desde el punto de vista de la medicina histórica, este grupo comprende los siete cuadros patológicos clásicos de psicosomática: asma bronquial, colitis ulcerosa, hipertensión arterial, hipertiroidismo, neurodermatitis, artritis reumatoide y úlcera duodenal.

3.6 Teoría de los cinco elementos

El conocimiento intuitivo, por su parte, se basa en la experiencia directa y no intelectual de la realidad que surge durante un estado expansivo de la conciencia; tiende a ser sintetizante y holístico. Estas acciones son, entonces, dos aspectos complementarios de la mente humana que se manifiesta por medio del cuerpo (Duran, 2004)

La sabiduría intuitiva se organiza en torno a la conciencia del medio natural, de la tierra y del cosmos. Y en articulación con la razón y el cuerpo, muestran un camino en espiral, plantando al hombre sobre la tierra y , a la vez, elevándolo al universo (Duran, 2004)

El organismo humano es un reflejo microcósmico del universo macrocósmico, todo un mundo interno compuesto por los mismos elementos y energías y sujeto a las mismas leyes naturales que el mundo externo y el cosmos. Esta visión del cuerpo es tomada de la filosofía oriental, quien parte de la idea de que uno es lo que come y saben que una alimentación sana siempre es la mejor medicina preventiva. Para los chinos el cuerpo humano es un sistema orgánico cuyas partes guardan una interrelación funcional en virtud de las mismas fuerzas fundamentales que rigen la naturaleza y el cosmos, del cual el organismo humano es un reflejo microcósmico, pero completo (López, 2000)

El cuerpo es un microcosmos que se integra en una relación armoniosa con el agua, la madera, el fuego, la tierra y el metal. Cuando estos elementos se destruyen en el planeta tierra, el cuerpo también vive las consecuencias, además de la nueva realidad corporal que se vincula con el deterioro ecológico, la pérdida de valores y la incapacidad de las personas para dar nuevas respuestas en una sociedad profundamente desigual, llena de símbolos y significados que no se pueden interpretar con el código correcto, una cultura con nuevas representaciones e iconos que no dicen lo mismo para todos los individuos (López, 2000)

En cuanto a la calidad de vida y el estado de salud que se tiene vemos que en las ciudades industrializadas la alimentación es muy pobre en nutrimentos, y muy alto en grasas, azúcares refinados y conservadores, lo cual aumenta la probabilidad de generar alguna enfermedad (López, 2002)

Todo esto se vincula a la manera en como se nos ha enseñado que debemos ser, por lo que el vivir angustiados, estresados y temerosos se vuelve algo normal, así como vivir a prisa, mal alimentados y sobresaturados, ya sea de trabajo o de cualquier exceso, que son tomados como pretextos para evadir nuestra vida y responsabilidades, pues vivimos en una sociedad anestésica, en la cual el sentir sobre todo el dolor se evita de cualquier modo, por lo que se recurre a mil y un productos y formas que puedan aliviar ese dolor o vacío que sentimos, se tiende a caer en el alcoholismo, drogadicción, comer compulsivamente o dejar de hacerlo.

Con estas demandas se crea un vacío en donde los sujetos entran en una crisis permanente y en un proceso de desvalorización porque no existe un vínculo entre lo que se desea y lo que se hace en la vida real. Los ritos impuestos en el cuerpo no corresponden con las expectativas de la familia y eso hace crisis en el sujeto (López, 2000)

Desde este principio de unidad, el cuerpo muestra ser la síntesis de los procesos sociales e históricos. Y muestra ser, además, una construcción cultural que transforma las funciones de órganos y establece nuevas relaciones con la fisiología del individuo. El cuerpo resulta el lugar donde se encuentran e interactúan las relaciones individuo-sociedad. Las demandas sociales definen los procesos de apropiación de las formas y las categorías del cuerpo propio y del ajeno, que lo susciben a ser el ejecutor de acciones que no son constructivas, sino respuestas a una estructura de venta, tan difundida en nuestros días en el mundo entero (Duran, 2004)

El cuerpo como totalidad en este sentido queda olvidado ya que solo se ven las diferentes partes que lo constituyen como si fuera un rompecabezas, al cual se le quita una pieza más y se le repone otra, esto es lo que ha permitido la tecnología actual, restaurar al cuerpo; en el sector salud lo que se ofrece son solo recursos correctivos, siendo que deberían ser preventivos. Nunca se nos ha enseñado a cuidar nuestro cuerpo como un totalidad, pues nunca se ha visto a este como una posibilidad de crecimiento y de mejoría en cuanto a nuestra calidad de vida, y sobre todo por que se le ha visto como un objeto y no como un documento vivo el cual se va construyendo a partir de diversos factores como lo son la cultura, la zona geográfica en la que se vive, los patrones de alimentación que se siguen. De esta forma las diferentes instituciones en las cuales crecemos, tiene mucho que ver en nuestra conformación, pues los deseos ya sea de la familia así como de la sociedad se entrecruzan con un proceso histórico que nos permea como seres humanos (Reid, 1999)

En el embrión en desarrollo, las generaciones sucesivas de células se ramifican en tejidos diversificados, que eventualmente se integran en órganos. Cada órgano

tiene el carácter dual de parte subordinada y todo autónomo, que continua funcionando aún cuando se trasplanta a un medio ajeno. El mismo individuo es un todo orgánico, aunque al mismo tiempo es arte de su familia. Cada grupo social presenta, asimismo, las características de una totalidad coherente al mismo tiempo que las de parte dependiente en el seno de una comunidad o nación. Las partes y los todos, en un sentido absoluto, no existen en ningún lado. El organismo vivo y el cuerpo social no son colecciones de trozos elementales; son sistemas organizados, multinivelados y jerarquizados de subtotaes, que contienen subtotaes de orden inferior (Duran, 2004)

Al hablar de un documento vivo, se tiene la posibilidad de obtener otro tipo de lecturas, al teoría de los cinco elementos nos da esta posibilidad, ya que nos permite vislumbrar al cuerpo como una totalidad.

En la medicina china el objetivo no solo es curar las enfermedades si no lograr el restablecimiento de un vasto equilibrio dentro del organismo en su totalidad y en relación al conjunto del universo. La medicina china es amplia en conceptos y principios que se utilizan, en este caso solo se mencionaran algunos principios los cuales se consideran importantes para poder entender la teoría, lo que mas interesa es ahondar en la teoría de los cinco elementos (López, 2002)

Esta medicina es fruto de una filosofía naturalista en la que las actividades mentales, emocionales y fisiológicas o sociales son las expresiones múltiples de un mismo principio vital, esta se basa en 3 conceptos esenciales llamados los 3 tesoros Shen (espíritu), Jing (esencia), Qi (aliento o energía), estos mantienen una estrecha relación entre las fuerzas espirituales y materiales tanto en el ser humano como en el universo, estos conceptos se abordan junto al de Xing (cuerpo-forma), por lo que en la vida humana el cuerpo no se puede dissociar del espíritu ni viceversa (López, 2000)

Los médicos tradicionales chinos diagnostican y tratan todo el organismo humano, en lugar de ocuparse de cada una de sus partes, como si los síntomas fueran fenómenos independientes que no guardan relación alguna con el resto del cuerpo

ni con el ambiente externo. Según los chinos este tipo de atención médica elimina los síntomas superficiales, pero no basta para curar la raíz del problema. Por el contrario este tipo de medicina diagnostica y trata todos los síntomas de enfermedad en términos de su relación funcional con el organismo humano en su totalidad, y también con los factores externos del ambiente en el cual aparecieron los síntomas. Centra su atención en las sutiles energías controladoras que actúan bajo la superficie y no en los síntomas externos evidentes que producen en el exterior. Esto se denomina curar de raíz, en lugar de tratar la superficie (Reid, 1999)

La teoría de los 5 elementos constituye uno de los principios básicos de la medicina tradicional china, esta teoría hace referencia a como los elementos de la naturaleza se articulan en un ciclo para dar inicio a su existencia, ninguno de los elementos tiene mayor o menor prioridad, en este ciclo los cinco son fundamentales para que cada uno de ellos existan, los cinco elementos son: madera, fuego, tierra, metal y agua, pues son los elementos básicos que constituyen el mundo material (López, 2000)

La naturaleza se encuentra interrelacionada e interdependiente entre sus elementos básicos, el cuerpo, en analogía con ellos, se encuentran de igual manera articulado: el fuego tras de sí deja cenizas que pasan a conformar la tierra, ésta a su vez se comprime en capas en el subsuelo y da lugar al metal, el metal filtra el agua de las lluvias y permite la generación de mantos acuíferos, el agua nutre a los árboles que son los que nos otorgan la madera, y, finalmente, la madera es combustible y genera el fuego; en un ciclo continuo de generación de energía vital, cada uno es la madre del otro, en un ambiente de origen, en relación con el cosmos. La articulación de energía vital se encuentra también en los elementos químicos, en una relación con el ser humano. Por ejemplo, al asociar oxígeno con hidrógeno se forma agua; el alcohol etílico se compone por dos átomos de carbono, uno de oxígeno y seis de hidrógeno; éstos son los mismos átomos que en el origen de la vida en la tierra se van a combinar para formar organismos vivos: plantas, animales y, por ende, al hombre. De estas

sustancias se encuentran conformadas las estrellas. Investigadores del cosmos afirman que cuando una estrella estalla, como el sol, que otorga el fuego, el polvo que esparce posee dichos componentes y que nosotros estamos hechos de polvo de estrellas (Duran, 2004)

Nuestro cuerpo refleja múltiples formas de relación con el cuerpo del planeta que se conforman con el dinamismo de los elementos básicos; en el microcosmos del cuerpo del ser humano se dan las analogías con los órganos: fuego-corazón, tierra-bazo, metal-pulmón, agua-riñón y madera-hígado; cada uno es la madre del otro (Duran, 2004)

El corazón impulsa la sangre a través del cuerpo y esta actividad le sirve de vehículo para la comunicación con todas las células, en este recorrido infunde al cuerpo la conciencia, pues integra y comunica la experiencia de vida de los hombres y mujeres. Comunica sensaciones y sentimientos a lo largo del cuerpo, con ello apoya la interconexión entre nuestra vida íntima y el universo externo. La capacidad que tiene el ser humano de ser un ente individual unido al mismo tiempo a los otros y a lo que le rodea, le otorga al corazón; ese resulta ser el camino a la espiritualidad. Al acoplarse con la energía del intestino delgado que purifica y transporta los líquidos y las sustancias que ingresan a la sangre, aprovecha los nutrientes de los alimentos e inspira al cuerpo a vivir las experiencias de sorpresa y regocijo.

En consecuencia el fuego al generar cenizas, permite la aparición de la tierra y ésta acoge y nutre a la vida que depende de ella. En la tierra se graban las actividades del ser humano sobre el planeta, en ella se puede leer fácilmente la historia de nuestros antepasados. Los restos de un viejo fuego de madera a veces bastan para reconstruir la comida de nuestros antepasados, su hábitat, el paisaje que les rodeaba y hasta las relaciones sociales que los vinculaban. El bazo es el abastecedor constante, en donde el cuerpo se renueva. En lo correspondiente a las estaciones del año, se asocia con la tercera luna de cada estación, de las doce que comprenden el año, como una fase intermedia y central.

Al nutrir, el bazo sostiene al cuerpo en unidad y en pie, manteniendo la integridad y la posición de la carne los vasos sanguíneos y los órganos. El bazo gobierna la sangre al mantenerla dentro de las arterias y las venas, incorpora ideas e información a la mente y faculta al ser humano para la concentración y la formación del pensamiento. El recuerdo y la reflexión provienen del bazo; confiere el poder de la intención. Por tal motivo, se dice que atesora la mente, la mente no es ya la cosa que piensa, a la manera cartesiana, sino un proceso de cognición que se identifica con el proceso de la vida. La mente y el cuerpo se influyen mutuamente, por tal circunstancia uno no puede estar bajo la supremacía del otro. La evidencia que testifica la presencia de la mente es nuestra experiencia.

La mente se encuentra sujeta a cambios cuando se expone a diversas condiciones, por lo cual se puede reconocer como dinámica, bajo constantes ritmos. El bazo, al recibir y compartir los sólidos y los líquidos, las percepciones y las ideas, integra al cuerpo los alimentos y las experiencias. Mediante la capacidad que tiene el bazo para la distribución de los alimentos en el cuerpo, nos ayuda a mantener las relaciones con los otros seres humanos, de tal manera que nutre y promueve en términos de cooperación nuestra conexión con los demás y con nuestro mundo. Permite que el ser humano mantenga una sensación de identidad continua en relación con el lugar, la gente y los valores sociales a los que pertenece, Nos ayuda a concentrarnos mutuamente, compartir y a convertir lo dividido e unidad.

La energía que se genera en el bazo se acopla a la del estómago y, junto con la de éste, debe emanar libremente para nutrir de forma adecuada a los pulmones y al intestino grueso. Esta energía del bazo es necesaria para crear la peristalsis y hacer avanzar los desechos por el intestino hasta salir del cuerpo. La energía en cooperación, desencadenada del movimiento entre el bazo y el estómago, tiene efectos directos en nuestra psique; si es una energía débil, la persona será malhumorada, maniática, pero si es excesiva, la persona tendera a pensar demasiado en sí misma, a mostrar una enorme ambición o un fuerte apetito de vida, siempre se encontrará insatisfecha. Al no poder satisfacerse, sobre todo en

una sociedad tan competitiva como la nuestra, con aisladas alternativas de trabajo, estudio, compañía y afecto, la persona tenderá a la frustración.

La tierra, a su vez, permitirá la formación de metales y minerales durante sus transpiraciones con el exterior. El metal es una sustancia que se encuentran en la tierra y se genera por un proceso de reducción. En este sentido, el pulmón tendrá la analogía con el metal y se correlacionará con el otoño. Por medio de su poder de diferenciar entre oxígeno y bióxido de carbono, destila lo bueno y lo puro de lo tosco y rudimentario. En su lucha por generar armonía a partir del caos, ayudado por la energía del pulmón, el ser humano moldea las situaciones con la intención de desarrollar sus tareas de forma precisa y excelsa. El pulmón limpia la sangre infundiéndole oxígeno y eliminando de ella al dióxido de carbono. Así, la inspiración de oxígeno es la introducción al cuerpo de fuerza vital. Los pulmones inspiran vida e infunden ritmo y armonía al impulsar la energía por todo el cuerpo, la respiración rítmica permite hallar el equilibrio, el centro, armonizando las energías del cuerpo.

Al igual que el metal puede ser martillado y aplanado por el hombre una vez descubierto, y tener el poder de cambiar los modos de vida con las herramientas que de él se elaboran, como puede verse a lo largo de la historia, así el pulmón puede ser, en el cuerpo del individuo, moldeado por las respiraciones para que éstas sean profundas o cortas, y permitir también que el cuerpo se deshaga de toxinas, de elementos e ideas añejos que lo perjudican y prejuician. Dicha condición impulsará al ser humano al cambio constante de formas de vida.

Si la energía del pulmón se agota, el cuerpo tendrá dificultades para eliminar el dióxido de carbono, por lo que el individuo mostrará ansiedad, pérdida de agudeza mental y depresión. Es también el órgano intermediario entre lo interno y lo externo y junto con la piel, que pone al cuerpo en contacto con la bioquímica del planeta y con sus semejantes, nos contiene y protege del ingreso de agentes extraños. El pulmón transpira por medio de la dermis expulsando líquidos en forma de sudor. Regula la abertura de los poros y, en ese proceso, ajusta continuamente la humedad y la temperatura del cuerpo. Cuando los pulmones no funcionan bien,

nuestra capacidad de inspirar vida del aire, afecto y enseñanza de los otros, se ve disminuida. La respiración del pulmón ayuda a transportar nutrientes del interior del cuerpo pues se acopla con el intestino grueso y éste coopera en la expulsión de residuos hacia el exterior. El intestino grueso nos ayuda a configurar lo que ya no queremos, lo que es ajeno a nuestro sí mismo, y crea el espacio vacío para reconocer lo que sí queremos espiritualmente. Cuando se elimina en forma correcta lo viejo con los movimientos energéticos del pulmón e intestino grueso, queda lugar para lo fresco y lo nuevo. La energía de ambos favorece el proceso de separación, destilación y eliminación. El pulmón es fuente de inspiración y nos ayuda a crear espacios abiertos, e identifica el vacío en el cuerpo, nuestro espíritu. Este vacío lejos de ser un problema, como lo hemos vivido en la cultura dada, se presenta como el lugar dentro del cual pueden tomar forma las nuevas concepciones del mundo, los valores y las emociones. Nos proporciona una nueva expectativa de vida. Mediante el proceso de inhalar oxígeno y exhalar dióxido de carbono, el pulmón contribuye a la distribución de agua en el cuerpo.

La energía del metal genera agua, y el agua es signo de vida: ésta se inició en ese espacio líquido y la vida celular continúa desarrollándose en un entorno acuoso: el riñón, lo más íntimo del cuerpo, se asocia con el comportamiento del agua y con el invierno. En él se atesora la energía ancestral genética, la heredada y la adquirida energía vital por medio de la respiración y la alimentación. La función del riñón nos remonta a dicho origen celular y genético, es un arquetipo de órgano. La esencia del riñón se puede comparar con la información genética codificada en el ADN, que junto con las proteínas estructurales básicas forma las hormonas y las enzimas que dirigen el metabolismo celular. Consolida y almacena la energía que inicia y sostiene el crecimiento de la vida y de nuestro cuerpo, conserva lo que es esencial. En este sentido es el germen de nuestros instintos e instituciones de procrear y sobrevivir. El riñón es el órgano que atesora la energía vital y adquirida y, con ello, nos pone en contacto directo con la energía cósmica para apoyar nuestra regeneración continua. Es la fuente de la imaginación que nos permite crear las nociones de espacio y tiempo viviendo el aquí y el ahora.

La energía del riñón permite ver nuestros orígenes ancestrales y mirar hacia adelante: vislumbrar nuestro futuro, purifica la sangre reconociendo lo bueno y lo innecesario para nuestro cuerpo. Cuando la energía del riñón es abundante, la vida sexual y reproductiva es vigorosa y duradera. El mal funcionamiento de los riñes dificulta el hombre y a al mujer a distinguir entre lo bueno y lo malo en sus vidas, les afecta el juicio, cuando sucede se debaten en el temor y la paranoia, nos ayuda a expresar nuestras aspiraciones y nuestros propósitos, regula el miedo y el valor.

La energía del agua, al correr ésta sobre la superficie de la tierra y filtrarse, permite el crecimiento de la madera, la que penetra en lo desconocido. Articulándose con el suelo y el espacio hunde sus raíces en el terreno, se expande y logra sobrepasar los límites recorriendo caminos no trazados. El hombre primitivo, ayudado por la energía del hígado, órgano armonizado con el elemento madera y con la primavera, se aventuró por estos caminos. Un hígado fuerte impulsa a ser humano a innovar, a enfrentar nuevos caminos, a crecer, un hígado débil, al nerviosismo y las contradicciones. El hígado almacena y distribuye la sangre, con este proceso de regulación determina la cantidad y presión de la misma en el cuerpo. Ayuda, en este mismo sentido de regulación, al equilibrio de las emociones y a la coherencia en los comportamientos del ser humano. Cuando esta energía se estanca se produce una actividad caótica en el cuerpo. En ocasiones es la misma persona la que ayuda a que esto suceda, por ciertas reacciones frente al entorno que le rodea: temperamento voluble, tensión nerviosa, emociones contenidas y frustraciones experimentadas. La vesícula biliar se complementa con el hígado, coopera con él en la regulación de la sangre, Almacena y segrega la bilis, sustancia que estimula la peristalsis del estómago y ambos intestinos. La vesícula biliar infunde el poder para la toma de decisiones en el ser humano, y el hígado el poder para la acción.

La madera con el calor del sol produce fuego y representa la culminación del ciclo, y que además de dar frutos fertiliza el suelo con sus hojas y semillas para

enriquecerlo, y así comenzar nuevamente el proceso de regeneración (Duran, 2004)

Como se mencionó cada uno de los cinco elementos corresponden en nuestro cuerpo a sus órganos, el elemento madera corresponde a hígado, y vesícula biliar, fuego corresponde a corazón e intestino grueso y agua a vejiga y riñón, de este modo la relación que se guarda con el medio ambiente y los cinco elementos es la misma que se guarda al interior del cuerpo, la relación de los órganos de nuestro cuerpo también se asocian a las cinco estaciones del año, los cinco puntos cardinales, a los cinco colores, según como se muestra en el cuadro siguiente:

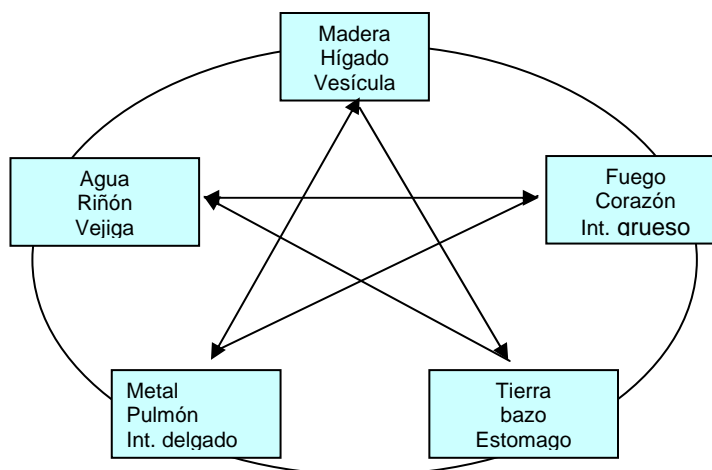
<u>Elemento</u>	<u>Zang</u>	<u>Fu</u>	<u>Sentido</u>	<u>Tejido</u>	<u>Emoción</u>	<u>Estación</u>	<u>Color</u>	<u>Sabor</u>	<u>Orien- tación</u>
Madera	Hígado	Vesícula	Ojos	Tendón	Ira	Primavera	Verde	Agrio	Este
Fuego	Corazón	Int. Delgado	Lengua	Vasos	Alegría	Verano	Rojo	Amargo	Sur
Tierra	Bazo	Estómago	Boca	Músculos	Ansiedad	V. Tardío	Amarillo	Dulce	Centro
Metal	Pulmón	Int. Grueso	Nariz	Piel y pelo	Melancolía	Otoño	Blanco	Picante	Oeste
Agua	Riñón	Vejiga	Oreja	Huesos	Miedo y pánico	Invierno	Negro	Salado	Norte

A la correspondencia que se da de los elementos con los órganos se le llama primigenia o intergeneracional es la primera relación, representando un vínculo de origen y continuidad, ya que la madera genera fuego y este a su vez la tierra, la tierra genera el metal y el metal genera agua, esta a su vez genera la madera, de este modo se establece un círculo que sigue repitiéndose en forma continua, dándose un principio de armonía, cooperación y ayuda mutua entre cada uno de los órganos del cuerpo. Es de suma importancia mencionar que cada órgano esta en estrecha relación con cada una de las emociones, así la ira se relaciona con la

madera, el fuego a la alegría, la tierra a la ansiedad, el metal a la melancolía, y el agua al miedo y al pánico (Reid, 1999)

Esta primera relación se da si el medio ambiente esta equilibrado, si este no lo esta se cambia a una segunda relación entre los elementos y por lo tanto en los órganos al interior del cuerpo, esta relación implica la dominación de uno de los elementos sobre otro, por ejemplo del fuego sobre el metal, pues lo funde, del metal sobre la madera porque la corta, de la madera hacia la tierra ya que la penetra, de la tierra sobre el agua ya que la absorbe y del agua sobre el fuego, porque lo apaga, esto también sucede en nuestros órganos al interior del cuerpo, a esta segunda relación se le conoce como interdominancia o exceso en dominancia, en esta uno de los órganos puede ser dominado por otro, por ejemplo, vesícula biliar puede dominar a bazo, y a estomago, o estos dos a riñón y vejiga, estos últimos dos pueden dominar a corazón e intestino delgado y estos a su vez a pulmón e intestino grueso, en esta segunda relación de interdominancia se comienza a provocar un desequilibrio energético entre los órganos del cuerpo y los cinco elementos ya sea de origen endógeno o exógeno.

En esta misma consideración de dominancia y control, la energía de corazón domina al pulmón; la energía del pulmón domina a la del hígado; la del hígado controla el bazo y la energía del bazo, al riñón (Duran, 2004)



_____ generacional

—————> dominancia o interdominancia

----- contradominancia

Esta concepción del cuerpo esta sostenida en la analogía de un microcosmos en armonía, cuando hay desequilibrio se manifiesta mediante las enfermedades, ya que la mayoría de las enfermedades que ahora se presentan son de origen psicosomático, así como en estilos de vida, las formas en como cuidamos nuestro cuerpo, la manera en como manejamos nuestras emociones, si las guardamos o si alguna de ella nos domina, de ahí la importancia de recupera al cuerpo y leerlo y tratarlo de una manera diferente a la mecánica la cual solo se interesa en una sola parte del cuerpo y no en su totalidad (López, 2002)

Si el medio ambiente donde se vive es alterado o deteriorado el cuerpo tendrá ciertas consecuencias, como diferentes formas de vivir y sentir, recordando que los órganos y los elementos tienen una estrecha relación con las emociones, si alguno de los cinco elementos ha sido mayormente alterado en las zonas donde se habita, las repercusiones son claras, por ejemplo, la madera la cual en las ciudades es muy escasa, ya que a sido sustituida por concreto, habrá un desequilibrio en vesícula o hígado lo cual provoca una mayor irritabilidad en as personas, insomnio o cansancio crónico, absceso hepáticos, esta irritabilidad a su vez provoca una mayor ansiedad lo cual tiene repercusiones en bazo y estomago que están vinculadas con la tierra la cual al igual que la madera casi no la vemos, pues el pavimento la ha cubierto , si a esto le sumamos la alimentación que se lleva (alta en azucares, grasas y carbohidratos), estos órganos se verán afectados y entonces aparecerán enfermedades como colitis, gastritis, cáncer de estómago. Siguiendo con esta lógica cuando hay mucha ansiedad, también hay mucho miedo, miedo a todo, desde miedo a vivir, a quedarse solo, a la muerte, a no ser como la sociedad dicta, etc, lo cual repercutirá en riñón y vejiga que se vincula con

e agua, las cuales han sido de las más deterioradas en nuestro mundo ya que casi nos la acabamos y la que queda están muy contaminada al igual que la tierra, si hablamos de los miedos que tenemos, estaremos hablando de una falta de alegría, esta falta repercute en el corazón e intestino delgado y se vincula con el fuego, en nuestra sociedad nos hemos vuelto muy insensibles y egoístas, la competencia siempre esta presente, incluso es altamente fomentada, esto nos provoca mucha presión y forzamos de más a nuestro cuerpo, si hablamos de la mala alimentación y de la correlación que se tiene son las enfermedades crónicas, a esto hay que añadirle en este caso la falta de alegría por vivir, un ataque cardiaco, una enfermedad cerebro vascular será lo que obtendremos, pero ahí no termina esto con la falta de alegría se da la tristeza y la melancolía las cuales repercuten en el intestino grueso y pulmón, sumémosle la alta contaminación del aire y que no sabemos respirar a sí como la subalimentación que tenemos, el asma así como otras enfermedades respiratorias aparecerán, ya por ultimo esta tristeza hace que nos enojemos y entonces regresamos a la ira (Amador, 2003)

La teoría de los cinco elementos constituye otra forma de leer e interpretar el cuerpo, ya que en ella se acepta que el cuerpo no solo es fisiología, el cuerpo es una red compleja de cooperación en la cual se conjugan tanto emociones, sentimientos y reacciones de tipo químico. En esta lógica el trabajar con un cuerpo significa que este único, pues recordemos que su construcción, conlleva procesos tanto históricos como biológicos de ahí que cada uno posea una individualidad única, esto implica también que es necesario hacer un diagnóstico que no pondere ninguna entidad en particular como lo psicológico o lo fisiológico, por el contrario se deben tomar en cuenta tanto lo emocional como lo corporal y lo espiritual (López, 2002)

La tarea es la de recordar el cuerpo desmembrado y hacerlo un todo; integrar todas las fases del ser humano esparcidas como están a través del tiempo y el espacio, para una nueva construcción corporal. Significa una tarea nueva en estos momentos en relación con la forma de vida y cultura heredadas, pero una experiencia vieja frente a nuestra condición humana de origen, La vía para abrir

dicho camino la encontramos en nuestros propios cuerpos, mediante las sensaciones corporales que después se convierten en sentimientos imágenes, incluso en pensamientos (Duran, 2004)

Los padecimientos psicosomáticos son una realidad para la que es necesario una nueva forma de leer el cuerpo, se necesita leer lo corporal de una manera integral, entendiéndolo como la no fragmentación de lo que se produce tanto dentro como fuera de él, pues todos los procesos corporales son quienes los construyen, alteran y transforman, estos procesos se originan de la relación del sujeto con su cultura, la zona que habita, su ideología, su moral, la forma en la que se relaciona con los otros y consigo mismo, su manera de pensar, el como expresa o no sus sentimientos etc.

Esta lectura del cuerpo como un todo nos permite incluir la naturaleza histórico-socio-cultural del hombre, ya que nuestro cuerpo se construye a partir de estigmas sociales, valores morales, éticos, creencias religiosas, políticas, así como de la geografía que se habita y la familia en la que se nace.

La cultura recorre todos los espacios de la vida personal y social, es la familia el primer espacio donde se gesta la construcción social del cuerpo, de ella se aprenden las formas de ser, amar, agredir, odiar, alimentarse, cooperar, competir y sobre todo de convivir, sentir, cuidar y escuchar al cuerpo (García, 2001)

Desde este principio de unidad, el cuerpo muestra ser la síntesis de los procesos sociales e históricos. Y muestra ser, además, una construcción cultural que transforma las funciones de órganos y establece nuevas relaciones con la fisiología del individuo. el cuerpo resalta el lugar donde se encuentran e interactúan las relaciones individuo- sociedad. Las demandas sociales definen los procesos de apropiación de las formas y las categorías del cuerpo propio y del ajeno, que lo suscriben a ser el ejecutor de acciones que no son constructivas, sino respuestas a una estructura de venta, tan difundida en nuestros días en el mundo entero.

El ambiente familiar hace lo suyo, pues se conforma por ritos que se interiorizan, a tal grado que el individuo, en su vida ordinaria, no verá otras posibilidades de construcción corporal: lo que un día le genera formas de vacío en su existencia, porque la elección de su vida n la hizo él, se le impuso por un rito familiar y él lo hizo suyo. En esta tónica resulta que todos los otros son, también, proyecciones de nuestros egos. A tal grado de mucho de lo que se encuentra en los otros es lo que hemos infundido en ellos, ya sea por la vía de la educación, la política social, el sometimiento económico, la enajenación cultural o la tecnificación.

Al considerar al otro, actitud que pocas veces puede apreciarse en la vida de los seres humanos, aceptamos sus proyecciones en nuestras propias vidas, aprendemos a tolerarlo, pues tolerarlo a él es tolerarse a si mismo, ya que somos un poco de él. De hecho, la formación del vacío, tiene sus raíces, en gran parte, en el olvido del otro. Dichas improntas corporales son un microcosmos de toda nuestra vida y civilización. En compensación, nos dedicamos a desarrollar actividades que nos permiten llenar se vacío, a crear un ego, un si mismo. La conciencia de sí mismo es un fenómeno cerebral y por ello gira alrededor de la imagen del cuerpo. En nuestras vidas diarias, la frontera entre el sí mismo (carencia) y el otro (amenaza), se negocia constantemente frente al vacío. Entonces al referirnos al vacío nos referimos a un vacío corporal, que a su vez nos remite a un proceso somático e histórico.

Como menciona Ortiz (1990) el objetivo de la psicoterapia es propiciar el surgimiento de emociones, la ampliación de la conciencia, alivio al sufrimiento, mayor capacidad de sentir placer, y en general, crecimiento y desarrollo personal.

Al dejar de ser ajeno el cuerpo se percibe en unidad: cuerpo, espíritu y alma (cuerpo), intuición y razón. Dicha posibilidad se encuentra en la expectativa de articularse a las leyes del cosmos; permite ser cada vez más consciente del presente, con el aquí y el ahora. Y nos encontramos ante la inminente necesidad de reconocerlo en una integración interna, y ésta a su vez en relación con la naturaleza que le rodea. En nuestros tipos podemos y tenemos la capacidad de asumirla unidad del cuerpo.

La respuesta del ser humano a este problema ha sido buscar objetos transicionales (ropa, automóviles, etc) y llenar el vacío que nos ha dejado nuestra negación respecto al otro, que además, paradójicamente nos muestra la desesperación porque los demás nos amen y así ser capaces de amarnos nosotros mismos.

Esta crisis de las relaciones sí mismo / otro nos ha plantado en una perturbación social, que en la actualidad se ha vuelto planetaria. Es una alteración compleja que afecta todos los aspectos de nuestras vidas; la salud (manejo de emociones por deficientes relaciones familiares, de pareja u otras, que repercuten en enfermedades del cuerpo), sustento (el problema de la falta de consideraciones en relaciones laborales patrón- empleado), la calidad del medio ambiente (el ser humano en general ha olvidado cooperar con la naturaleza, en cambio la ha destruido) y fundamentalmente la relación con nuestros propios semejantes. Es una crisis que se mueve en varios planos: político, intelectual, moral y espiritual.

La exaltación de la razón no solo ha provocado todas las condiciones anteriores sino que también ha desarrollado el fenómeno de la supremacía del cerebro sobre el cuerpo, el hombre autocomplaciente con las demandas generadas por el cerebro, frente al placer profundo, no tiene punto de saciedad, son formas visuales las que lo alimentan; incluso las relaciones sexuales se llevan a cabo con el cerebro. El ser humano ha aprendido a hacer el amor sin sus órganos genitales, la excitación sexual es antes de sentido sociológico que biológico. Se toma en cuenta la belleza externa, de acuerdo a los cánones establecidos de sensualidad (Duran, 2004)

La energía del deseo, del placer, de las emociones como la obsesión, el resentimiento y el odio, de las alegrías y satisfacciones, se estancan ahí, o circulan. El cuerpo es olvidado, sólo recibe los efectos finales de las emociones, la excitación, y se deteriora en una sexualidad reprimida, en comportamientos iracundos sin explicación, en depresiones extremas, bulimia, anorexia, cáncer, en...abandonos corporales.

El ser humano disociado, fragmentado, parece como un ser mal hecho, cuando simplemente es un hombre confundido resultado de la articulación, que ha recibido

una enseñanza intelectual, moralista y técnica sin considerar sus emociones y sentimientos. No ha aprendido a servirse bien de su cerebro para vivir mejor (Duran, 2004)

Esta resulta una evidencia de que lo que ocurre en el cerebro repercute sin soslayos en el cuerpo, sin que el ser humano, en su conciencia racional, se entere de ello: de pronto aparece un dolor y no sabe de donde vino. Esta condición sólo podrá cambiar cuando los seres humanos estén presentes en sus cuerpos y nos reconozcamos como seres integrales, con todas nuestras facultades en unidad, dirigidas por una corporalidad apaciguada, equilibrada en la generación de energía.

El hombre será un cuerpo integrado cuando le dé el lugar que le corresponde al cerebro, cuándo lo utilice bien. Verá cómo el pensamiento y lo espiritual tan sólo se transforman en humanos si son corporales, esto es cuando controle su propio cerebro, por tal motivo es improcedente tratar al cuerpo en términos simplemente mecánicos, cuando la mente se puede encontrar en cada célula que lo conforma. He aquí nuevamente la memoria corporal.

El cuerpo aparece como la posibilidad para lograr la unión de cuerpo, razón e intuición aunque a algunas personas entre estas las mujeres les resulte más complicado o complejo, ya que el valor del cuerpo se apoya en la resistencia que éste puede alcanzar en las labores del campo de la industria. Para el ama de casa la situación es similar, aunque aquí el abandono es mucho más marcado que en los hombres de la misma clase social. El cuerpo de la mujer es un medio dador de vida, que sacrifica un poco de su individualidad para servir de morada a otro ser durante 36 semanas, y curiosamente a veces ese papel se prolonga, en un sentido metafórico, incluso hasta la muerte. Pierde la perspectiva de su propio estado corporal y descuida detalles que acarrearán olvido de sí misma, de una vez y para siempre. Sus necesidades son postergadas, aseverando que lo primordial son los hijos. Las normas que determinan los roles sociales impiden actuar de otra forma, condenándonos al conformismo, castrante, de la

dependencia cultural, a lo que puede llegar a transformarse en padecimientos corporales o sensaciones de insatisfacción (Álvarez citado en Duran, 2004)

Esta confusión se da sobre todo en mujeres profesionistas, que están en una sociedad altamente racional, masculinizada, y percibir nuestra necesidad de articularnos a la naturaleza en la creación y cuidado del crecimiento de otros seres humanos (hijos) nos provoca sentimientos encontrados y nos hace somatizarlos; siendo las creadoras del feminismo y, son también las que llenan los hospitales, las terapias y las que están presentes en la educación de los hijos, para que finalmente se les marque como las que han hachado a perder a la sociedad, y particularmente las que han provocado la indiferencia de los varones y su falta de compromiso en el ejercicio indispensable, como lo es la cooperación para el sostén de la vida. Y en esta tónica de contradicciones, las mujeres resultan paradójicamente, las principales actrices, a su vez, en el sostén de la humanidad.

Pero no por ello los varones dejan de poseer la condición de ser sensibles, comprometidos y responsables, sólo que esto a sido desarrollado. Ellos también, cooperan con dicha condición a la naturaleza, sólo que por el papel que les ha otorgado la modernidad racional, se alejan más de esta maravilla de cooperar en el desarrollo de la vida, pues no sólo se trata de otorgar vida, sino de favorecer, más y más su crecimiento.

Amar resulta difícil de antemano, pero amarnos a nosotros mismos es algo que sólo se logra aceptándonos como seres únicos con más defectos que virtudes pero integrados, de tal manera con el universo que en ese sentido somos perfectos.

ANÁLISIS DE CASOS

4.1 Introducción

En los últimos treinta años se ha producido un cambio en el ideal de belleza. Las mujeres gustan delgadas, lánguidas, y como si esto fuera poco, con el cuerpo bien trabajado por una rutina diaria de gimnasia. La presión en el mundo occidental para acatar los valores estéticos, impuestos por una sociedad que condena el sobrepeso como insano, bombardea desde los medios de comunicación y alerta a la población de esta nueva fórmula para obtener éxito. La delgadez, aparece como sinónimo de salud y juventud (Turner, 1986)

Con esta imposición de cómo debe ser el cuerpo bello, hay un incremento en los llamados trastornos alimentarios que son definidas como “enfermedades conductuales producidas por una compleja interacción de factores, que pueden incluir trastornos emocionales y de la personalidad, presiones familiares, una posible sensibilidad genética o biológica y el vivir en una cultura en la cual hay una sobreabundancia de comida y una obsesión con la delgadez” (Fernández y Turón, 1998)

Los trastornos del comer como también se les conoce son la anorexia y la bulimia nerviosa. La anorexia nerviosa es el rechazo contundente a mantener el peso corporal por encima del valor mínimo normal considerando la edad y la talla. Es un miedo intenso a engordar; implica una alteración significativa de la silueta o el peso. En tanto que la bulimia es una alteración de episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos y preocupación exagerada por el control del peso, lo que lleva a la persona a adoptar medidas extremas para compensar los efectos

de los atracones. Es un trastorno que se manifiesta por crisis de apetito voraz e incontrolado, frecuentemente se combina con actitudes de anorexia, y la paciente después de cada ingestión desordenada intenta vomitar, tomar laxantes, diuréticos, etc (Gorelik, 2002)

Estas enfermedades se presentan con mayor regularidad en las mujeres debido a que el cuerpo de la mujer está relacionado íntimamente con la industria y la mercantilización. El consumismo ha llegado a crear nuevas necesidades para el cuerpo. La mercadotecnia construye infinidad de objetos y sustancias para proporcionar una calidad de vida satisfactoria, es decir, vende estilos de vida sofisticados, se denota que la forma de vivir el cuerpo está influida por los niveles económicos y geográficos a los que se pertenece (García, 2002)

Esta construcción del cuerpo se lleva a cabo en un espacio en donde se han construido nuevas realidades: el cuerpo dominado por las emociones. Lo que ha dado lugar a las enfermedades psicosomáticas, son aquellas cuya manifestación y desarrollo están bajo la influencia demostrable de los factores psicosociales. Ello significa que no toda persona que sufre asma está enferma psicosomáticamente, y que tampoco es cierto que el diabético padece una enfermedad puramente física (López, 2002)

Los integrantes del espacio familiar intercambian maneras y formas de vivir y eso permite que sus representaciones y vinculaciones se materialicen en el cuerpo, en comportamientos y formas de ver el mundo de la familia, que se constituye en un punto de referencia específico, que puede ser enriquecido y trastocado por los valores morales y éticos de la sociedad, más aún por valores y vínculos del parentesco. Las relaciones familiares son un proceso importante respecto de la salud y la enfermedad. Lo interesante es el proceso por medio del cual el sujeto materializa y somatiza la relación familiar en su cuerpo, sin desdeñar el proceso histórico-social de una geografía y su cultura, germen de las mediaciones en el espacio familiar (López, 2000)

Es evidente para muchos expertos que los factores emocionales negativos en la familia y en otras relaciones íntimas desempeñan una función principal en el desencadenamiento y perpetuación de los trastornos del comer. Es de suma importancia conocer la forma en como se construyen estos padecimientos, el por qué las mujeres dejan de comer o se provocan el vómito después de hacerlo como las emociones sobre todo, con respecto a su madre dan la pauta para que rechacen su cuerpo así como la manera en como las emociones: enojo, tristeza y ansiedad son proyectadas en el cuerpo como anorexia o bulimia, la forma en como el camino hacia la búsqueda del cuerpo estético y del ser delgada va más allá de lo físico, sino que tiene más que ver con la aceptación de la familia principalmente de la madre y el padre, ya que la relación con ellos es un factor determinante en la aparición de los trastornos alimentarios; siendo la relación materna la que decidirá el tipo de padecimiento que se instaurará en el cuerpo: anorexia en el caso de una madre alejada y fría y bulimia en el caso que la madre sea sobreprotectora y aprehensiva.

4.2 Metodología

4.2.1 Método

Se realizó una investigación cualitativa, este tipo de estudios se acercan a los significados sociales, su objetivo es recuperar cadenas de experiencias, para comprender los roles y la construcción / reconstrucción de la identidad en términos de identidades frágiles y cambiantes, siempre negociadas, no se persigue conocer una vida con detalle, ni buscar la verdad, sino el buscar la producción de un relato con experiencias significativas.

El método que se utilizó es el de historia de vida: testimonio subjetivo de una persona en el que se recogen tanto los acontecimientos como las valoraciones que dicha persona hace de su propia existencia, ya que considera que la conducta humana esta influida por el medio, los valores, las tradiciones, los roles, etc, que el sujeto va internalizando poco a poco, el investigador se centra en determinar en qué consisten esas estructuras, cómo se mantienen y cómo llegan a desarrollar y

determinar la conducta. La información se obtuvo mediante una entrevista, enfocada a resaltar la construcción de los trastornos del comer: anorexia y bulimia posteriormente se transcribió para realizar el análisis.

4.2.2 Objetivo

Analizar la construcción de los trastornos alimentarios, los factores sociales, emocionales y familiares que los probabilizan; así como la influencia de instituciones como la familia, la sociedad y los medios de comunicación en 20 mujeres con estos padecimientos.

4.2.3 Población

Se entrevistó a 20 mujeres mexicanas con edades que oscilan entre los 10 y 35 años, con ocupaciones diferentes, pero con un punto en común, el padecimiento de bulimia o anorexia. De las mujeres entrevistadas 11 radican en el estado de México y 9 en la zona sur de la ciudad de México.

4.2.4 Escenario

Cada entrevista tuvo una duración de 2 horas aproximadamente y se llevaron a cabo de la siguiente manera: las mujeres que viven en la zona sur de la ciudad de México fueron entrevistadas dentro de su escuela o lugar de trabajo debido a que es en este lugar donde pasan la mayor parte del tiempo, ya que son alumnas o maestras de la misma. Las entrevistas de las mujeres que radican en el estado de México se realizaron en la casa de la entrevistadora por ser un lugar discreto en donde las entrevistadas se sentían con libertad de hablar.

4.2.5 Instrumentos y materiales

Se utilizó un formato de entrevista encaminada a la construcción de los trastornos alimentarios en cada caso (Anexo 1), una grabadora y cassettes

4.2.6 Procedimiento

Se realizó una entrevista con cada participante basándose en el formato (anexo 1) que estaba formada por cinco ejes temáticos: familia, percepción personal, dinámica familiar, emociones y órganos afectados, la entrevista se realizó en el lugar de trabajo de las entrevistadas o en su escuela, en otros casos en el hogar de la entrevistadora, cada entrevista tuvo una duración de dos horas aproximadamente y fue grabada totalmente, posteriormente se transcribió cada una para poder realizar las categorías y sus referentes empíricos, lo cual nos permitió tener una visión clara de los elementos que se presentaban en los casos, con lo que fue posible realizar el cuadro general de resultados, posteriormente se hizo de manera particular el análisis de cada caso para conocer la construcción del padecimiento de acuerdo a cada historia y acontecimientos así como la forma en que se desencadenó el trastorno en cada una de las entrevistadas.

Los resultados se abordan de la siguiente manera, hay una tabla general en donde se sintetiza los principales elementos de cada caso y con la que es fácil tener una visión general de los trastornos; posteriormente se presenta una breve reseña de cada caso para conocer a cada participante (nota) ¹ y ubicarla posteriormente, al igual que para situar en cada caso la manera en como el trastorno se instauró en el cuerpo y en respuesta a que.

Para finalizar se encuentran las categorías en donde se incluye una pequeña definición y los extractos más representativos de las entrevistas que describen a cada categoría (referente empírico). El análisis de resultados se realizó de acuerdo a las tópicos más importantes, esto con la finalidad de cruzar la información y poder entonces realizar un análisis colectivo que englobara todos los casos y nos diera la pauta para conocer la construcción de los trastornos alimentarios.

NOTA: Se fraguaron los nombres con la idea de mantener el anonimato del testimonio.

RESULTADOS

Historia de casos

El propósito de este análisis es encontrar la manera en como se fue construyendo el padecimiento de los trastornos alimentarios en cada caso, por lo cual se caracterizara a las 20 mujeres que forman parte de esta investigación.

ANDREA es una mujer soltera de 23 años, pesa 73 kilos, mide 1.60 y es talla 34, vive en una casa propia en la ciudad de México, la cual cuenta con todos los servicios, es licenciada en sociología y trabaja en una dependencia de gobierno haciendo proyectos sobre capacitación. Se levanta a las 6:00 de la mañana y regresa a su casa hasta las 5:00 de la tarde, es decir pasa todo el día fuera de su casa lo que provoca que no tenga horarios definidos de comida y mucho menos hábitos alimenticios, come lo que puede y cuando puede, en su mayoría son cosas preparadas y carbohidratos porque son los más fáciles de comer en esas condiciones, la alimentación familiar pues esta basada en tortilla y carbohidratos porque lo importante es que te llene y no que te nutra, actualmente come grasas, harinas y carbohidratos, además que fuma mucho, esto le provoca desesperación y enojo con ella misma por perder el control.

Vive con sus padres y una hermana mayor, pero su familia esta integrada por sus papás, tres hermanas y un hermano ella es la más chica, se identifica emocionalmente con su hermana, la de en medio porque es con la única que se lleva bien, ya que con la hermana que vive tiene muchos problemas incluso en este momento no se hablan, considera que la única que los une es su mamá. De su infancia sólo recuerda las cosas tristes y que le dieron mucho dolor, como las peleas de sus padres, las malas palabras de su padre, estos acontecimientos

incluso la llevaron a intentar suicidarse y que aún ahora se haga daño; nunca se sintió aceptada siempre fue la gorda de la familia, la mala, la rebelde, no hay comunicación con su familia incluso no sabe que esperan de ella, sólo le decían que era la que podía trabajar, la que aguantaba todo. Ella se dio cuenta que padecía trastornos alimentarios como a los 13 años porque no le pareció normal que acabara de comer y a los 20 minutos ya tuviera hambre otra vez.

El detonador de la anorexia fueron unas vacaciones en las que decidió que iba a dejar de comer. Se define como depresiva y sobria (triste) ya que se deprime de manera muy fácil, siempre da la impresión de estar enojada, su autoconcepto es muy pobre esto se debe a que en su familia siempre se sintió menos como el “patito feo” según sus palabras, se siente fea y gorda y que nadie será capaz de quererla por estar gorda, razón por la cual sigue dietas muy rigurosas, en cierto momento llegó a bajar mucho de peso (10 kilos) pero cuando esto pasó ya no le gustaron los resultados, porque llamaba la atención, se le acercaban los hombres y esto es algo que no pudo tolerar, así que la forma de evitarlo fue engordando otra vez. Se lleva muy bien con su mamá a pesar de que es sobreprotectora y que quiera resolver los problemas de los demás aún a costa de los propios, con su papá la relación es muy distante, él no está en todo el día, dice que le es indiferente ya que siempre ha hecho distinción con su hermana, nunca la abraza y sólo la ve como la gorda, como la oveja negra de la familia.

En cuanto a sus relaciones afectivas o personas con las que ha salido y mantenido una relación han sido siempre mayores que ella y casados, porque siente que a ellos les importa menos el físico y no hay compromiso, ella cree que estas relaciones terminaron porque a sus parejas les daba pena andar o salir con ella, actualmente no tiene novio.

Padece de colitis e insomnio y durante su menstruación tiene mareos y dolor, lo que es comprensible si recordamos que la emoción que más experimenta es miedo y enojo que están relacionados con estómago, intestino grueso e hígado, entre estos órganos se presenta una relación de interdominancia ya que el miedo está asociado con riñón y vejiga, aparece cuando piensa que está gorda, afecta el

hígado, órgano asociado con el coraje o la ira que se presenta en contra de su madre por su abandono, por no defenderla y por no poder controlar su peso lo que da como resultado una afectación al estómago que se asocia con la ansiedad debido a esto hay un desequilibrio energético que está saliendo a flote como una enfermedad en este caso la colitis y el insomnio.

Para su problema de anorexia no ha seguido nunca tratamiento asistía a terapia por el intento de suicidio y la depresión, a tomado pastillas para la ingesta de alimento pero estas solo le sirvieron para dejar de comer por más días y posteriormente comer sin parar sobre todo grasa.

JESSICA tiene 22 años pesa 55 kilos y mide 1.53, es talla 28 y cree que está gorda, casada desde hace un año vive en el DF, en un departamento con su esposo, estudió una carrera técnica en informática pero no la ejerce, trabaja en una papelería como empleada de mostrador, no practica ninguna religión, asiste al gimnasio diario, tiene un hermano y un hermana que no se llevan bien entre si, pero ella si se lleva bien con ambos, su papá es herrero y su mamá se dedica al hogar, es la consentida de sus papás, y siempre esperaron mucho de ella, la relación con su madre es muy ambigua porque su mamá es preocupona y aprensiva, pero también es fría y distante, a pesar de esto se identifica emocionalmente con ella, se considera igual a su mamá en lo sensible y débil; con su papá casi no tiene comunicación porque el trabaja todo el día, y es muy seco, solamente lo ve como proveedor, antes de casarse estaban juntos sólo el domingo pero no hablaban de cosas personales, su familia siempre esperó mucho de ella que terminara una carrera, que se casara de blanco, cosas que trato de cumplir.

Se ve gorda desde la adolescencia, según recuerda el detonador de la anorexia fue la soledad en la adolescencia cuando todas sus amigas tenían novio y ella no en ese momento dejó de comer y logró estar delgada aun a costa de padecer mareos y debilidad desde entonces toma productos para bajar de peso como pastillas, té lo que le digan, deja de comer por periodos prolongados para después tener atracones de comida a base de harinas, carbohidratos y grasas. Antes de casarse o de ser novia de su esposo tuvo muchas relaciones pero problemáticas e

informales ya que no duraron mucho o estaba con alguien sólo por juego y con casados, porque tenía miedo al rechazo, ahora lo tiene a perder su figura y que su esposo se enamore de otra, por lo que siente culpa y enojo con ella misma cuando come de más o cosas que engordan, le obsesiona su peso, se compara con las modelos y se siente mal con su cuerpo, incluso cuando tiene relaciones con su esposo apaga la luz, dentro de su matrimonio se siente libre por que quería hacer lo que quisiera sin pedir permiso, se siente con mayor libertad.

En este caso los órganos afectados son el intestino grueso que esta asociado con la tristeza y el riñón y vejiga que son los órganos asociados con el miedo que se presenta al verse y sentirse con sobrepeso con lo cual no es extraño que padezca de úlcera y gastritis ya que entre estos órganos existe una relación de interdominancia es decir, el miedo y el riñón que es su órgano afecta al hígado que provoca miedo y este a su vez a estomago y bazo cuya emoción es la ansiedad incluso el desequilibrio es tal que se le ha retirado su periodo menstrual por varios meses y cuando se presenta es muy doloroso.

PAULA: es soltera y tiene 30 años, vive en el sur de la ciudad de México, padece de bulimia desde hace 11 años, actualmente pesa 75 kilos, mide 1.60 y es talla 36, es teacher's de ingles en una primaria, le gusta el cine y trabajar con los niños.

Vive en una departamento con su madre, su hermana y su sobrino, todos los días se levanta a las 6.00 de la mañana toma café y se fuma un cigarro incluso antes de bañarse, acude a su trabajo durante todo el día sale a las 7:00 de la noche, come en el comedor de la escuela, cuando llega a su casa ve la televisión y se duerme como a las 10:30, no le gusta desvelarse, todos los sábados desayuna con su familia y visita a su abuelo, no hace ningún tipo de ejercicio.

Se define como intensa y apasionada igual que su mamá con la que se identifica, pero a la vez también se ve como independiente y débil, como una persona noble pero que ha sufrido mucho por esto.

Tiene una hermana y dos hermanos ellas es la menor pero con ellos casi no tiene contacto porque no se llevan bien, su relación es un poco tosca y agresiva, con la que se lleva bien es con su hermana, esa desunión se dio a causa de la muerte de su papá, antes de este acontecimiento la familia era cercana y unida. La relación con su padre fue muy buena había mucha comunicación y no había golpes, pero no se veían durante gran parte del día, al contrario de su madre que trabajaba y la única forma de controlarlos era con golpes, sus padres eran muy unidos como pareja pero al serlo se olvidaron un poco de sus hijos, cuando su madre se quedó sola se unió a sus hijos, pero esto se convirtió en sobreprotección y un poco de egoísmo ella está feliz de que vivan con ella y no hagan su vida, la familia no esperaba mucho de ella porque era muy vaga e inestable así que les sorprende lo que ha hecho.

Desayuna atún, o un sándwich pero siempre algo dulce, le encanta la carne sobre todo los cortes gruesos, entre comida consume golosinas y fuma mucho, empezó con problemas de peso desde los 19 años o desde antes porque en su casa hay malos hábitos alimenticios, pero lo que le desencadenó el problema fue la muerte de su padre subió como 20 kilos, inició una dieta basada en menos harinas y grasa pero no controla su forma de comer ya que cuando se excede en la comida vomita, incluso a la hora de comer y no para ella ya está pensando en que va a llegar a vomitar, ve esto como la mejor solución para bajar de peso, le provoca mucho miedo rebasar los 90 kilos, y tiene un gran enojo con ella misma por los excesos, sabe que no es normal pero no ha seguido tratamiento alguno para la bulimia. Tiene miedo de que la gente la vea más gorda y entonces tenga otra imagen de ella porque siente que no es agradable a la vida de los demás y que nadie quiere estar con ella por esto, debido a eso sus relaciones son esporádicas en donde solo hay sexo, son conflictivas; durante sus relaciones su peso la limita mucho ya que no le gusta que la vean desnuda es muy insegura de su cuerpo, sus parejas a veces le hacen referencia a su peso y a ella le molesta, siente que no está bien emocionalmente es muy caprichuda, se siente aun lastimada por una relación que tuvo con una persona casada y en la que tuvo una vida sexual muy intensa, pero también hubo muchas mentiras y problemas desde, entonces está

sin una pareja estable. Padece de insomnio, inflamación durante la menstruación, colitis y estreñimiento, lo anterior se debe a la interdominancia que siguen sus órganos, es decir, el miedo que siente por subir de peso o por el rechazo de sus padres afecta al riñón órgano, asociado a esta emoción, el cual afecta directamente al hígado lo que hace que se presente el enojo que es su emoción, y que esta ligada al padre y su abandono, este a su vez da paso a la ansiedad por no poder controlar el alimento y por ende resulta afectado su órgano que es el estomago.

LUISA: Tiene 16 años es soltera y vive en el sur de la ciudad de México estudia el segundo año de la secundaria y padece de anorexia desde hace 4 años pesa 39 kilos, mide 1.60 y es talla 26 lo que más le gusta hacer es dormir, ver tele y hacer ejercicio. En un día normal de su vida va a la escuela come en ella saliendo se va a un negocio familiar y se duerme toda la tarde o sale veces a caminar, hace ejercicio en el gimnasio de su casa, se ve muy gorda, fea y burra. Su familia esta integrada por su padres, dos hermanos y ella que es la más chica y la única mujer considera que sus papás le ponen más atención a sus trabajos que a ella, se identifica emocionalmente con su papá porque piensan igual, tienen la misma ideología, ella es la débil, la chiquita de la familia a la que todos consienten y cuidan. Recuerda que en su infancia fue feliz, que se reía, siempre tuvo todo lo que quería y eso le hizo daño, tiene pocos recuerdos de su infancia porque sus papás siempre ha trabajado mucho, sus padres esperan que estudie, que termine una carrera, que tenga un buen empleo y se pueda mantener y vivir bien. Ella se lleva bien con su mamá son unidas pero su madre piensa que ella hace las cosas mal y se avergüenza de ella, pero Luisa cree que es ilógico que ahora le quieran poner reglas cuando nunca las tuvo y siempre hizo lo que quiso. Su papá es muy enojón y regañón casi no hay comunicación aunque a ella le gustaría contarle sus cosas, pero el siempre esta ocupado en otras cosas y no le presta atención, ni tiempo.

Se siente mal consigo misma porque creé que está desilusionando a su padre. Hace mucho ejercicio para bajar la pancita, empezó con la anorexia cuando iba en

sexto grado porque sus amigas se preocupaban mucho por su figura y si comía le decían que se iba a poner como cerdo, así que podía dejar de comer dos o tres días y nadie se daba cuenta de eso, le decía a su muchacha que le diera aspirinas y tomaba mucho agua, llegó a pesar 23 kilos, le da mucho sueño, no tiene ganas de hacer nada cuando; se cambió de escuela por el contrario sus amigas le decían que comiera, esto sólo la confundía porque no quiere engordar por eso no desayuna o a veces solo un vaso de leche, en la escuela come de todo porque no le permiten dejar de comer aunque si por ella fuera lo haría, entre comidas consume lo que encuentre.

Ha tenido muchos novios pero solo han sido superficiales y a veces por conveniencia ya sea porque estaban guapos, o porque eran populares entre sus amigas si el chavo esta feo no se los presenta a su amigas por miedo a que la critiquen. Le da mucho miedo subir de peso y esto le obsesiona. Padece de migraña e irritabilidad esto en la teoría de los cinco elementos tiene mucha congruencia ya que en la relación de interdominancia estas emociones están asociados a los siguientes órganos, el miedo y el riñón que es su órgano es afectado y de igual manera afecta al hígado y da paso al enojo que es su emoción, este enojo que en este caso se da por el abandono de los padres y por estar gorda o por comer alimentos prohibidos da paso a la obsesión y ansiedad de ser aceptada afectando al estómago que es su órgano, aun con este desequilibrio, Luisa no considera que el dejar de comer sea una enfermedad o que sea un problema lo ve normal. Ya que así son las modelos de la televisión y las artistas, todas debemos tener el mismo cuerpo y dejar de comer es la forma de conseguirlo.

ROSA: Es una mujer casada de 35 años, mide 1.60 y peso 68 kilos, es talla 34, vive en un departamento con su esposo y sus dos hijos, un adolescente de 14 años y una bebita de casi 1 trabaja en una escuela ya que es maestra normalista. En un día normal de su vida se levanta a las 5.30 le da de desayunar a su bebé, trabaja en la escuela todo el día sale a las 7:00 de la noche recoge a su bebé, en su casa descansa y a veces cena, le gusta leer, escuchar música y meditar, y no

le gusta para nada ser ama de casa, esto se debe a que en la casa materna su mamá le daba mucha importancia a la casa pero no así a los hijos. Se considera bonita aunque trata de cuidarse mucho, se ve sana aunque para ella es muy importante estar delgada por salud mental, intelectualmente se considera hábil.

Su familia materna está integrada por su mamá, su papá, y cinco hermanos, pero su relación con ellos es muy mala agresiva, no pueden estar juntos, durante su infancia recuerda sólo los problemas por el divorcio de sus papás, además siempre se sintió como la que reciclaba porque es la de en medio y se ponía de lo que la grande dejaba, con su madre nunca ha sido buena ella es muy estricta, nunca dejó que la besaran o abrazaran, ni que el dijeran mami, todo lo que hace lo califica como malo, nunca le dijo que bien te ves o que bueno que te arreglaste de hecho cuando termino la carrera su mamá le dijo que se fuera de la casa que ya podía mantenerse sola que hiciera su vida. Con su papá hay una relación muy alejada es muy enérgico y como se casó otra vez no hay una relación muy frecuente sólo le pide consejos por que lo considera oportuno, siempre fue la centrada y estable de la familia. En la relación con sus hermanos todo es agresión porque son muy criticones y soberbios no comparten sus ideas y mejor no los frecuenta. Con su esposo se lleva bien al igual que con sus hijos convive con ellos, se identifica emocionalmente con su esposo porque se han adaptado muy bien.

Su alimentación esta basada en muy poco alimento y carne todos los días, antes no comía nada, entre comidas ingiere chocolate o gelatina, no toma alcohol ni fuma, padece de anorexia desde hace 23 años pero no lo acepta esto empezó por las criticas de su familia en la adolescencia todos le decían la gorda, y un día dijo que ya no iba a desayunar y comer jamás pero esto le provocó desmayos y desde ahí empezó a padecer anorexia, últimamente se acrecentó por el nacimiento de su hija y los kilos que le quedaron de más la hacían sentir deprimida, triste y se le olvidaba comer, se veía muy gorda y se sentía incomoda no disfrutaba de nada ni de la relación con su esposo, aunque el le decía que era lo máximo, siempre

estaba irritada y padecía mucho de gripa además que su periodo menstrual era muy irregular y con dolor, padece de migraña y algunas veces se ha desmayado.

Con la teoría de los cinco elementos esto puede explicarse de la siguiente manera, debido a que la emoción que más se presenta es el enojo contra los padres y en particular contra la madre por su rechazo, el órgano que se ve afectado es el hígado y la vesícula lo que da como consecuencia que también se afecte el estómago y se pase a la ansiedad lo que puede provocar la migraña, en este caso la relación que se presenta es de interdominancia.

En cuanto a sus relaciones afectivas antes de la actual había sido muy conflictivas con su primer pareja y papá de su hijo mayor era de venganza, se agredían mutuamente se fueron a vivir juntos cuando su mamá la corrió de la casa ella tenía 19 años y no estaba preparada, en la actual es todo muy diferentes aunque todavía están en un proceso de adaptación hay mucha comunicación y comprensión, en su vida sexual se siente bien aunque cree que su peso le impide disfrutar al máximo, no le gusta que la vean desnuda incluso ni ella misma, para bajar de peso hace dietas y asiste a acupuntura para estar delgada y no sentirse mal.

ANA: Tiene 22 años es soltera y vive en provincia esta estudiando la licenciatura en educación primaria con especialidad en historia, pesa 58 kilos, mide 1.58 y es talla 32 le gusta caminar y andar en bicicleta, vive en una casa con su mamá, dos hermanas y un hermano, su papá sólo va como de visita. En su vida normal se levanta a las 5 de la mañana se va a la escuela después de la escuela ve a su novio y llega a su casa como a las 8:00 de la noche hace su tarea y se duerme, no se considera atractiva, no le gusta subir de peso porque eso la obsesiona y deja de comer y hace más ejercicio, emocionalmente es conflictiva ya que se aguanta las cosas, las va acumulando hasta que llega un momento en el que explota, su familia esta formada por su mamá que es ama de casa, su papá que es agente de ventas, su hermana mayor que esta casada y es ama de casa, su hermana menor que estudia y su hermano el más pequeño que estudia, ella es la segunda hija, emocionalmente se identifica con ambos padres porque es tranquila como su papá

pero a veces se exalta como su mamá, el rol que juega en la familia es la de ausente porque es la que nunca esta, la que no hace cosas, pero también es la responsable porque todos esperan mucho de ella, cosa que a ella le preocupa porque le da miedo no poder lograr las expectativas que la familia tiene para con ella lo que hace que ella se sienta culpable y no muy aceptada. En su infancia se la paso bien nunca estuvo sola aunque por su carácter fuerte se peleaba con su hermana, recuerda mucho una foto en la que ella esta a lado de su papá, actualmente la relación con sus hermanos es un poco agresiva porque los tratan diferente y ella esta en desacuerdo. Con su mamá se lleva bien sobretodo últimamente que puede hablar con ella, es como su confidente esto cambio porque su hermana se caso muy joven y su mamá se abrió un poco a la comunicación a raíz de esto pero sigue siendo muy tradicional, es muy responsable pero también alejada y fría, no es cariñosa pero si la atiende y la cuida, con su papá la relación es muy difícil porque nunca esta y cuando esta le cambia su ritmo, su vida, no esta acostumbrada a él y no esta dispuesta a ceder su tiempo para estar con él.

No desayuna antes de salir de su casa, en la escuela come fruta o una torta, cuando regresa solo come guisado pero ingiere mucho pan porque le gusta mucho entre comidas come frituras, helado, no fuma, toma poco y a veces. Padece de anorexia desde hace 4 años pero ella no lo acepta, se ve muy gorda y no le agrada, su mamá a veces la reprime para que no coma tanto pero a veces le dice que no esta gorda y que coma, este problema empezó en la juventud cuando inicio la licenciatura fue con el doctor porque tenia problema de sobrepeso y el doctor le dijo que dejara la tortilla, bajo de peso y se sentía muy bien se podía poner la ropa que quería, los pantalones a la cadera y ahora ya no porque se le asoma la lonjita, no se puede ni sentar porque se le marca la lonja y eso le molesta mucho. Cuando comía mucho le daba asco y tenia ganas de vomitar pero no podía así que se ponía a hacer ejercicio. En sus relaciones afectivas es muy distante y tiene muchos problemas por eso, le cuesta mucho expresa sus sentimientos y depende de la otra persona, se siente muy enojada con su cuerpo y esto la tensa además tiene problemas porque esta acostumbrada a hacer lo que

quiere, sus relaciones eran informales, de juego, su relación actual es muy diferente ya que ahora es ella la que cede, ella le habla, su novio es muy impuntual con ella, no cumple las citas con ella, pero ella lo disculpa con su trabajo aunque si le molesta mucho, su novio le hace insinuaciones de su peso; su periodo menstrual es muy irregular ya que lo tiene cada 15 días o cada que se le ocurre, padece de mareos y dolor de cabeza lo que es esperado ya que en la teoría de los cinco elementos el miedo esta asociado al riñón y este afecta al hígado y a la emoción asociada con este el enojo contra el padre, lo que da como consecuencia que se tenga ansiedad y con ella aparezcan los dolores de cabeza, esta relación que siguen los órganos en este caso es de interdominancia.

SUSANA: Tiene 18 años mide 1.46 y pesa 48 kilos, es talla 30 vive en una casa en provincia, es soltera y estudia trabajo social, es un día normal se levanta va a la escuela, regresa hace la tarea, le gusta leer y escuchar música, no hace ningún ejercicio, físicamente se define como chaparra, cara redonda y con muchos complejos por mi peso y por los valores. Su familia la forman su mamá, dos hermanas mayores, un hermano menor que ella y su papá que no vive con ellos, ella es la tercera, no se identifica con nadie en particular, recuerda que su infancia fue bonita su familia es muy comprensiva aunque no pasen mucho tiempo juntos tratan de convivir, de platicar aunque chocan mucho y no se pongan de acuerdo, no se escuchan, de lo que más se acuerda es que jugaba con su papá, dentro de su familia se siente desesperada, se quisiera salir porque la sobreprotegen demasiado, piensan que es tonta cuando cruzan la calle la toman de la mano, no la dejan ir a comprar sola, y eso la hace sentir más insegura, con sus hermanas se lleva bien pero cada quien hace su vida, no les importa lo que pase, son indiferentes. Con su mamá se lleva bien pero la sobreprotege mucho es muy demandante con ella espera mucho de ella, es la consentida de su papá sus hermanos la usan para pedir permiso a su papá, él la ve como la hija perfecta pero casi no esta con ella.

Padece de anorexia desde hace 3 años pero no la considera como tal sino como una preocupación por estar bien, desayuna pan o leche, come a las 6:30 de la

tarde y ya no cena entre comidas come chucherías, papás, dulces siempre trae su mochila llena de dulces, toma a veces y no fuma, toma mucho agua. Se puso a dieta porque estaba muy gorda y eso le preocupaba muchísimo se viste con ropa muy holgada y su mamá y hermanas le dicen que se vista bien que no sea fodonga, que se arregle como mujer, le dice que esta panzona que deje de comer, su hermana es la que más le hace comentarios de su peso que esta gorda y que se vería mejor si bajara de peso lo que le provoca inseguridad y enojo con ella misma y con su hermana, es muy insegura en todo: en sus decisiones incluso en su manera de caminar. El padecimiento inicio en la secundaria cuando se entero que su papá tenía otra familia, se le cayo la imagen perfecta que tenía de su padre se deprimió mucho lo veía como un mentiroso.

Nunca a tenido novio porque los chavos que se lo han pedido no le convencen piensa que tal vez es ella, que no tiene suerte, eso le importa mucho quiere a alguien que la papachen, que la mime, también sufre de colitis, gastritis y estreñimiento, hace poco le detectaron diabetes por eso se cuida mucho mas, en este caso el desequilibrio ha afectado varios órganos ya que el enojo contra el padre es la emoción primordial que afecta a su órgano que es el hígado lo que provoca que también se vea afectado el estómago y se presente la gastritis, afecta de manera directa a intestino grueso y provoca tristeza razón por la cual se presenta el estreñimiento y la colitis, en este caso hay una relación de interdominancia entre los órganos.

LUZ: es soltera, tiene 19 años es talla 32, mide 1.60 y pesa 60 kilos, terminó la preparatoria y actualmente no estudia ni trabaja, vive en una casa que esta ubicada en provincia con su mamá, y un hermano. En un día normal de su vida se levanta tarde como a las 10 de la mañana desayuna con su mamá hace el quehacer de la casa ve la tele, y hace manualidades como coser, bordar o muñecos de plastilina en la tarde se sale con sus amigos regresa y se duerme como a las 4 de la mañana, los fines de semana que sus hermanas llegan están juntos o salen con sus amigos, le gusta mucho cocinar, hace ejercicio en su casa. Se define como gorda, voluptuosa y muy distraída es muy sensible. Su familia la

componen su mamá que se dedica al hogar, su papá, que trabaja en el ejercito, tres hermanas que trabajan y viven en el distrito, 2 hermanos y ella que es la mujer más chica se siente identificada con sus hermanas aunque casi no conviva con ellas, en la familia casi no hay problemas pero no es unida cada quien esta en lo suyo sólo se unen cuando pasa algo o hay situaciones difíciles, dentro de la familia ella es la desmadrosa, la que no hace nada, su familia espera que cambie y que haga algo de su vida que termine una carrera aunque sea corta, no esperan mucho de ella. Recuerda que su infancia fue extraña porque no tenían mamá, tuvo muchas responsabilidades y hubo abandono por parte de sus padres su mamá trabajaba y una de sus hermanas era la responsable de ellos así que tenían que adaptarse a su forma de ser y cuando estaban sus padres pues se la pasaban peleando y eso la enojaba mucho, casi nunca los vio bien juntos.

Su mamá es muy cerrada no da espacio para platicar con ella, no se lleva con ella porque le reprocha que no haya estado todo el tiempo cuando dejo de trabajar quiso recupéralos pero ya era muy tarde ya tenían su forma de ser y por más que se esforzaba en decirle las cosas su madre siempre le contestaba mal con un regaño o una grosería, aunque realmente sea muy débil. Lloro por todo, cuando discuten lloran las dos de desesperación por no ponerse de acuerdo nunca acepta que se equivoco ni pide por nada disculpas. Casi no ve a su papá es muy exigente y antipático, muy grosero el siempre ha dejado que hagan lo que quieran piensa que todo lo que ella hace es malo y desmadre, esta enfermo y eso le quita mucho tiempo.

Tiene anorexia desde hace 5 años aunque no lo percibe así, inicio por los comentarios de sus hermanas con respecto a su peso, desayuna huevos y café o comida del otro día como harinas y carne porque su mamá la obliga, toma mucha agua y come mucho picante solo hace una comida, eso es ahora porque antes cuando vivió una temporada en otra parte no tenia que comer, no le alcanzaba el dinero así que se compraba un pan o unos chicharrones y eso comía en todo el día o a veces no comía nada, entre comidas come lo que encuentre pan, fruta dulce, fuma y toma.

La primera vez que se puso dieta fue en la adolescencia fue porque hizo un trato con una de sus hermanas, bajo mucho pero en kilos y ella quería bajar en volumen pero aun así la siguió haciendo porque no quiere estar gorda le importa mucho su imagen.

Tiene pocos amigos pero mucho conocidos aunque a veces se siente culpable por desconcentrarlos no es la imagen de una buena amiga, ha tenido muchos novios entre ellos uno que tenía otro compromiso y que andaba con ella por vengarse de la otra persona a ella eso le dolió mucho y terminó la relación, actualmente no tiene novio prefiere tener amigos.

Padece de insomnio, de migraña y a veces se le duerme la mitad de la cara, es muy nerviosa, también tiene alergia. En este caso estas enfermedades se explican de la siguiente manera, el enojo que es la emoción principal afecta a hígado que es su órgano asociado, este afecta a estómago lo cual tiene que ver con el dolor que se presenta y como consecuencia de lo anterior se afecta pulmón y su órgano que en este caso es intestino grueso, lo que da como resultado que se presente la tristeza, según esto la relación que sigue es de interdominancia.

MAYRA: Es soltera de 19 años, mide 1.52, pesa 66 kilos y es talla 34 tiene la preparatoria terminada y estudia inglés vive en el estado de México, en una casa con su mamá y su hermano, en un día normal se levanta, desayuna un licuado para bajar de peso (papaya, xoconostle, nopal y piña) va a una escuela de inglés, cuando regresa ve la tele y se va al kick boxing, en la noche sale con los amigos o se queda en casa, le gusta bailar, jugar, cocinar, oír música e ir al cine.

Físicamente se considera gorda, agradable y simpática, no está a gusto con su cuerpo aunque trata de verse bien, usa ropa cara y de marca para que ven que se viste bien, le gustaría ser socialmente aceptada y tener dinero.

Esta atrapada por su mamá quien la manipula para que no la deje su mamá tiene 60 años así que no se entienden en casi nada, ella quiere hacer su vida pero no puede porque su mamá la amenaza y le dice que la necesita, incluso se a llegado

a enfermar para que no la deje sola, Mayra se considera la rebelde de la familia, su mamá la trata muy mal no la deja salir mucho, no le tiene nada de confianza, su mamá quería que fuera maestra como ella y como ella no quiso siempre la agrede verbalmente, diciéndole que no hace nada bien y que esta desperdiciando su vida. Con su papá se llevaba super bien aunque falleció cuando ella tenía 6 años, recuerda cosas bonitas de él, la trataba como niño, incluso la vestía como tal, su hermano es menor que ella y no estudia, es el consentido de su mamá a él nunca lo regaña por nada de lo que hace siempre le hecha la culpa a ella. Emocionalmente no se siente identificada con nadie de su familia

En su infancia era muy feliz hasta que falleció su padre porque vivía con su abuela paterna, sus papás no vivían juntos y ella pasaba tiempo con su papá, cuando murió se tuvo que ir a vivir con su mamá y entonces adquirió otras responsabilidades, como su mamá era ya mayor nunca le dio la confianza de hablar con ella si le preguntaba algo le pegaba y ella no sabía el porque, eso le daba mucha ira y coraje, la ponía a bañar a su hermano y a cuidarlo. A pesar de esto siempre fue independiente porque su mamá no le hacía caso, su familia es muy desunida no se fijan en el otro hasta que comete un error y sólo para criticarlo

De lo que mas se acuerda es de sus cumpleaños porque su mamá le preguntaba que quería de regalo, era la única fecha en la le pedía su opinión, actualmente se siente en el lugar equivocado, su mamá no cree que este estudiando inglés y la molesta por eso, ella esta conciente de que si hubiera aceptado estudiar la normal como quería su madre, todo seria diferente no tendría tantos problemas con ella.

Nunca desayuna en su casa y come en la calle lo que puede sobretodo grasas y harinas como quesadillas o comida rápida, entre comidas toma agua y un pan o una golosina, toma y fuma, solo una vez ha consumido marihuana.

Padece de anorexia desde hace 7 años, no se siente a gusto con su cuerpo porque la rechazan los hombres y la mujeres, cuando alguien tiene problemas con ella le dicen gorda y a ella le da mucho coraje, para bajar de peso ha dejado de comer y lo ha logrado, entonces se siente bien porque los hombres se le acercan

incluso cree que es más fácil conseguir trabajo siendo delgada. La anorexia inició durante la pubertad debido a los comentarios de algunos hombres con respecto a su imagen y peso, además todas sus amigas son más delgadas que ella siempre que sale con ellas se siente mal, le afectan en demasía los comentarios sobre su cuerpo sobre todo si vienen de un hombre; ha intentado vomitar cuando come mucho pero no puede así que lo que hace es dejar de comer. Sus mejores amigos son hombres y su opinión para ella vale mucho, más que la de una mujer aunque ahora se han distanciado de ella porque tienen novias bonitas, como las llama y pues ya no pasan tiempo con ella, cuando le gusta un chico piensa que nunca le va a hacer caso por estar gorda ya que siempre se fijan en el físico, cuando sale con sus amigas las saca a bailar a todas y a ella la dejan sentada, esto la derrumba.

Para bajar de peso ha tomado anfetaminas pero las suspendió por miedo a que le afectaran en algo, padece del estómago tiene gastritis, colitis y estreñimiento, se enoja mucho cuando no baja de peso y entonces come, siente tristeza al ver que no puede controlarse para no comer, en este caso existe una relación de interdominancia en donde la emoción que más se presenta es el enojo, que esta asociado con el hígado y la vesícula que afecta a estomago, en este caso con la gastritis y esto da como consecuencia que el intestino grueso se vea afectado y con ello se presente la tristeza que menciona Mayra.

Nunca ha tenido novio pero si parejas informales y superficiales siempre la han lastimado, con su ultima pareja se encariñó pero él tenia novia así que la dejó, con él tuvo relaciones sexuales pero fue muy frustrante para ella porque hubo mucho dolor y a él no le importó nada de lo que ella sentía o quería, cuando terminó se fue porque su novia le hablo en el acto y se fue con ella, dejándola así, nunca le pidió perdón, pero siguieron saliendo, cuando estaba con ella se fijaba en otras mujeres, a pesar de esto continuo teniendo relaciones con él, pero nunca dejo que prendiera la luz porque no le gustaba que la viera, ni ella misma se ve.

ZOILA: Es una mujer de 21 años casada mide 1.58, pesa 60kilos y es talla 32, no termino la preparatoria y se dedica al hogar le gusta cocinar, pintar cerámica y

hacer ejercicio vive en una casa con su esposo y su hijo, antes de casarse vivía con sus abuelos y su hermano, nunca vivió con su mamá porque se fue con un señor y los dejó. En un día normal de su vida se levanta prende el baño para que su esposo se bañe, le hace el desayuno luego baña a su bebé y hace el quehacer de la casa cuando termina hace la comida o sale un rato a platicar, todo su tiempo es para el niño sólo va a clases de spinning tres veces por semana.

Físicamente se define como robusta, cree que le hace falta adelgazar es muy alegre siente que no se parece a nadie de su familia. Su familia esta integrada por su abuelos, que son como sus padres y tres hermanos dos mujeres que ya están casadas y viven en otros lugares y un hombre que trabaja, con sus hermanos se lleva bien aunque casi no se ven tratan de estar al tanto de todos aunque a veces discuten.

Con su mamá nunca convivió, su infancia la paso con sus abuelos fue muy feliz a pesar que sus tíos los trataba mal porque no eran hijos, así la regañaban mucho sobretodo sus tías y su abuela nunca le parecía lo que hacia, sus tías le pegaban, su mamá solo la veía en sus cumpleaños y el día de reyes porque no se llevaban bien con su esposo, recuerda las navidades porque sus abuelitos le daban regalos y su abuela preparaba mucha comida porque se reunían todos y se olvidaban los problemas.

Dentro de su familia siempre se ha sintió menos por no ser hija de su abuela así que aprendió a ser feliz ella sola, su abuelo la trataba muy bien, quería que fuera una profesionista, que se casara con un hombre que la quisiera y que valiera la pena. Con su mamá tiene muy poco contacto porque no puede estar con ella aunque la quiere porque no respeta sus decisiones, vive como si fuera una adolescente, se viste y actúa como tal y a Zoila no le parece correcto así que discute mucho al igual que por su esposo, ya que su madre no lo quiere y le dice que lo deje que se vaya a vivir con ella pero a ella no le parece justo que después de no estar con ella y de que ni siquiera conoce a su hijo quiera que la obedezca y que deje a su esposo porque ella quiere, le gustaría tener una mamá y no una

amiga como su mamá le dice. A su papá solo lo vio una vez, hablaron por teléfono cuando se entero que se iba a casar y nunca más le hablo.

Zoila padece de anorexia desde hace 10 años pero no lo percibe de esta manera, no desayuna sino almuerza o come unos pastelitos y leche, come sólo con su bebé porque su esposo llega muy tarde, todos los días come carne porque a su esposo es lo que le gusta, casi no consume verduras, pero si mucho picante y pastas, entre comidas come lo que encuentra. Quiere bajar de peso porque su esposo le dice que esta gorda y para sentirse mejor, siempre a sido llenita se empezó a sentir mal desde pequeña cuando sus hermanos le decían gorda y ahora es su esposo quien se lo dice, a pesar de esto no puede dejar de pensar en la comida, se deprime muy fácilmente porque se siente sola la mayor parte del tiempo, no tiene comunicación con su esposo, no la escucha, no le importan sus cosas, se siente abandonada, para bajar de peso toma pastillas y hace dietas, pero esto y su alimentación le provocaron colitis y estreñimiento, los intestinos se le inflaman y le da vomito, pero no le preocupa porque su organismo no le interesa. Cuando se deprime siente mucha tristeza y se la pasa llorando, se para frente al espejo y habla con ella misma, se enoja con ella y con su esposo porque no apoya sus decisiones y no la toma en cuenta, eso la hace sentirse insegura.

Se lleva bien con su esposo dentro de lo que cabe aunque es muy impulsivo y la arremete verbalmente, cambio mucho cuando se casaron, de novios la escuchaba y se interesaba por ella, la cuidaba y ahora no, no le importa lo que le pase, se arrepiente de haberse casado porque ella lo hizo para tener alguien a lado, y no lo logro, a partir de que tuvo a su bebé su esposo le dijo que se puso gorda, subió como 14 kilos con el embarazo y no los ha bajado todos, padece de los bronquios y de la garganta, la colitis le empezó cuando inicio la relación con su esposo, con él se siente vinculado afectivamente, porque es el único que la quiere, lo que siente por su hijo es más obligación que cariño, tiene miedo de que su esposo tenga otra pareja y que la deje por estar gorda, incluso su vida sexual se ha visto afectada, ella le rehuye se escuda en su hijo para no tener relaciones sexuales con él, durante su embarazo no tuvo vida sexual porque su esposo le decía que la

iba a lastimar o al bebé así que no la toco, a ella le daba coraje y pensaba que no quería estar con ella por su peso, le da mucho coraje no estar delgada para que su esposo no busque a otra persona que no este gorda como ella. En este caso la emoción que domina es enojo con lo cual el hígado resulta afectado y da como consecuencia que se afecte el estomago y se padezca de colitis, gastritis e inflamación con este desequilibrio se afecta al intestino grueso y con ello la tristeza se intensifica y ocurre la laringitis y el asma ya que la nariz esta asociada con esta emoción, la relación que siguen los órganos es de interdominancia.

VANIA: Es una niña de 11 años soltera y que vive al sur de la ciudad de México, mide 1.45, pesa 32 kilos y es talla 12, estudia el sexto año de primaria, le gusta ver la televisión, ir al cine y correr, vive en un departamento con su mamá, se levanta a las 6 de la mañana, se arregla y se va a la escuela, en donde toma clases y come, se queda en ella hasta las 6 o 6:30 de la tarde, llega a su casa ve la tele y se duerme. Los domingos los aprovechan para ir a ver a su abuela. Físicamente se describe como gorda, con ojos cafés, chaparra, muy celosa, contestona y muy enojona. Su familia esta integrada por su mamá. 2 tíos, 2 tías, y ella, se identifica emocionalmente con su mamá porque son igual de enojonas. Con su mamá no se lleva bien porque se la pasa regañándola, si no la obedece comienza a gritarle, su mamá es muy fría, nunca la abraza y muy pocas veces esta de buen humor, es muy nerviosa, no habla con ella, no es cariñosa con ella y por eso cree que no la quiere, de pequeña si la quería, por que la recogía de la escuela temprano y la llevaba con su abuela y en la tarde pasaba a recogerla pero ahora la deja en la escuela todo el día, su abuela la crió de los 2 a los 6 años, a su mamá solo la veía 2 horas al día, cuando se enoja con ella le deja de hablar y la ignora, solo la felicita cuando saca buenas calificaciones y entonces le compra cosas, a ella le gustaría que se vieran mas tiempo o que le pudiera contar sus cosas sin que se enojara, la quiere aunque su mamá no sienta lo mismo por ella. De su papá no sabe ni su nombre, no lo conoce y su mamá no le habla ni le cuenta de él, su abuela es la que le contó que ellos se iban a casar y que resulto embarazada su mamá y su papá le dijo que se casaban con la condición que

vivieran en el pueblo de él, y su mamá no quiso dejar la ciudad y entonces se separaron sabe que él se caso y tiene hijos.

Su familia es unida se lleva bien con todos excepto con una prima que la culpa de sus travesuras, de su infancia sólo se acuerda es de un viaje a Veracruz en donde se la paso con su mamá en la alberca.

Vania padece de anorexia desde hace un año, desayuna sólo a veces leche o un pan y galletas, come en la escuela pero no le gusta la comida así que come lo menos que se pueda en la escuela porque en su casa no le da hambre y entonces no come, solo toma agua, entre comidas ingiere golosinas como pastelitos o frituras o jugos, los fines de semana come en la calle porque su mamá no cocina y siempre salen. Se siente gorda, cree que es consecuencia de comer mucho pan y grasa, a todo el mundo le dice que esta gorda, se comenzó a sentir así desde hace un año cuando empezó a comer muchas frituras y pan, su mamá le dijo que dejara de comer o se iba a poner gorda, pero desafortunadamente para ella en la escuela debe de comer si fuera por ella no probaría bocado en todo el día, aunado a esto un niño que le gustaba le dijo que estaba gorda y desde entonces se ve en el espejo y se ve gorda, le da mucho miedo estar así, y habla de ello todo el día, para estar flaca deja de comer o como verduras y frutas, nunca se ha medicado para bajar de peso, cuando le dicen gorda siente mucho coraje con la persona que se lo dice y con ella por estar tan gorda y no poder dejar de comer pan, le gustaría estar muchísimo más delgada que se le vieran las costillas.

Solo ha tenido un novio que era muy lindo y con el cual se llevaban bien pero un día el dijo que ya no eran novios, ella no se resigna, lo disculpa piensa que tal vez él la siga queriendo y entonces se sigue relacionando con él, aunque la trate mal y le diga que esta gorda, no se pone ropa pegada para que no se vea muy gorda.

En la escuela no se la pasa bien dentro de su salón porque los niños la molestan mucho y la miss no le hace caso porque piensa que es su culpa por llevarse tan pesado con ellos, le dicen que es un cerdo y que apesta, padece de dolores de cabeza sobre todo cuando llega a su casa y siente tristeza cuando su mamá la

rechaza o se enoja con ella, siente que nadie la quiere y la comprende, no puede hablar con nadie a excepción de sus amigas de la escuela que también se sienten gordas aunque no lo estén, con ellas platica, salen juntas al cine, a comprar ropa o a alguna fiesta.

Según la teoría de los cinco elementos estas enfermedades siguen la siguiente lógica, cuando el enojo es la emoción principal de la persona afecta a hígado y este a su vez afecta a estómago con dolor para posteriormente pasar a intestino grueso y a la tristeza que es la emoción que se asocia con el y la cual reporta que padece, esta relación es de interdominancia, en la cual hay un desequilibrio energético entre los órganos.

TARA: Es una niña de 11 años soltera que vive en el sur de la ciudad y que cursa el sexto año de la educación primaria, mide 158 y es talla 14, no sabe cuando pesa porque le da miedo pesarse y que sea mucho así que evita hacerlo, vive en una casa con sus padres, su hermano menor y la muchacha que ayuda en la casa. Se levanta a las 6:30 va a la escuela en ella come y se va su casa hasta las 5:00 de la tarde, llega hace su tarea y se duerme los fines de semana despierta y va a clases de inglés y después a natación aunque no le gusta, pero lo hace porque su papá desea que tenga buena condición física, también asiste a clases de patinaje sobre hielo, le gusta ir al cine, asistir a fiestas y hacer ejercicio.

Se describe como alta y buena onda. Se identifica con una de sus tías incluso todos le dicen que se parece a ella. Su familia es unida sus papás están juntos, hacen cosas juntos como ir a comer aunque solo los ve en las mañanas y en las tardes pero nunca a los dos juntos a uno o a otro porque se turnan para cuidarlos, sabe que la aman pero no sabe que esperan de ella, cuando era más pequeña recuerda que se la pasaba jugando con las barbies, es de lo único que recuerda de su infancia. Se lleva bien con su mamá le platica cosas pero no todo por temor a que se enoje, no es cariñosa, es un poco alejada y casi no pasan tiempo juntas aunque ella la ve como buena mamá porque sale a veces con ella al cine o a caminar, pero siempre la regaña por todo y le dice que lo que hace lo hace para

llamar la atención, su papá es más cariñoso pero no lo ve casi, se exalta por todo, se enoja mucho sobre todo con ella.

Padece de anorexia desde hace un año no recuerda que paso sólo que un día alguien le dijo que estaba gorda se vio en el espejo y se vio gorda y desde entonces se siente así sobre todo cuando usa ropa entallada, le da mucho miedo estar gorda porque ya no podría usar la ropa que ahora usa así que se mataría, preferiría estar muerta que gorda. Para estar delgada come muy poco sobre todo porque en la escuela la obligan a hacerlo si estuviera a su consideración no lo haría porque no le gusta la comida, en su casa come algo ligero o nada, también hace ejercicio pues le ayuda a bajar de peso, le gustaría bajar como 5 kilos. Le gustaría que su cuerpo fuera como el de los maniquíes.

Desayuna cereal con leche light come lo que haya en el comedor de la escuela aunque ella preferiría no comer sopa, pasta, tortilla o cosas empanizados o con grasa, entre comidas solo se come un chicle, toma mucha agua.

Nunca ha tenido novio porque no le llaman la atención pero más bien se debe a que cree que por estar gorda nadie se fija en ella, es muy insegura, supone que todos los de su escuela opinan que esta gorda y que si tuviera novio la querría menos por esto, nunca se ve en el espejo porque le da coraje ver su figura reflejada.

Le duele mucho la cabeza y el estómago, padece mucho de gripa y dolor durante su periodo menstrual. En este caso la emoción principal es el enojo que ve afectado al hígado que es su órgano asociado, este afecta a tierra y a su órgano el estómago que presenta dolor y que afecta a metal: intestino grueso y pulmón, con lo que se explica la tristeza al igual que su gripa recurrente ya que la nariz esta también asociada a metal, la relación que se establece en este caso en de interdominancia, que da como consecuencia un desequilibrio en los órganos.

CECILIA: Es una mujer de 45 años, casada que vive en una casa ubicada en el sur de la ciudad de México, trabaja como maestra, estudio para teachers de

inglés, su percepción sobre si misma es que no es bonita nunca se ha considerado así, sino como que tiene un ángel muy grande y es lo que le ha permitido aprender a quererse es muy activa pero se ve gorda. Ella padece de anorexia desde hace 15 años.

En su vida diaria se levanta temprano y lo primero que hace es meterse a la regadera, después prepara el desayuno, se viste se va con su esposo a dejar a sus hijos a la escuela y se va a su trabajo de las mañanas, a las 2 de la tarde sale y se va al trabajo de la tarde del que sale a las 7 de la noche, llega a su casa prepara de cenar, ve la tele y se duerme. Lo que más le gusta hacer es ver la tele o estar en su casa.

Su familia esta integrada por sus hijos una mujer y un varón que es el mayor y su esposo, mientras que su familia de origen esta integrada por su papá y dos hermanos, una mujer con la que siempre a tenido problemas graves, su relación es de agresión, sobre todo de parte de su hermana porque siempre esta buscando la forma de hacerle daño a ella o a sus hijos, le tiene envidia porque ella no tiene una sola amiga a pesar que a su hermana si le pagaron una carrera y a Cecilia no, ella trabajo desde los 16 años y su hermana se titulo de contadora pero se caso con un hombre que no la deja ejercer su carera y pues vende chicharrones en un carrito, vive muy mal económicamente, con su hermano hombre casi no tiene comunicación ya que su cuñada no se lleva bien con la familia, ella se identifica con su padre porque son muy positivos los dos y el rol que juega en la familia es el de la rebelde la que no obedecía reglas. Su mamá murió hace un año la recuerda con cariño, aunque reconoce que en su infancia fue un matriarcado se hacia lo que su mamá decía porque ella sustentaba la casa, sus padres vivían juntos ahora ella comprende que fue un gran acuerdo de vivir juntos pero ya no como pareja porque desde los 12 años ella recuerda que dormían en recamaras separadas, toda la vida se pelearon por todo, lo que más recuerda son los cumpleaños y los juegos con sus hermanos.

La relación con su mamá fue buena siempre y cuando no se metiera con ella, era muy apegada a ella pero tenían problemas porque no pensaban igual y eso les

molestaba a las dos, había mucha comunicación de parte de su madre para con otras personas su mamá era muy abierta pero esto cambiaba si se trataba de su hija entonces era muy estricta y no entendía nada, nunca fue cariñosa, nunca los abrazaba ni les decía que los quería, trabajaba mucho y tal vez por eso era alejada, no estaba con ellos pero les daba todo.

Su papá siempre fue muy liberal siempre la dejó ser pero al mismo tiempo era frío, no era nada cariñoso, hasta la fecha se lleva bien con él y lo ve con cariño aunque esporádicamente.

En cuanto a su alimentación ella siempre desayuna a las 6:30 pan y leche aunque no tiene un lugar definido para hacerlo igual desayuna en la recámara que en la cocina es muy desordenada para eso, en la comida come lo que encuentra o en su trabajo, pero siempre cosas saladas, casi no cocina, prefiere comer en la calle que hacerlo ella, fuma ahora ya solo un cigarro a veces, pero antes se acababa una cajetilla diaria. Su problema de anorexia inició en su niñez pero es ahora en la edad adulta cuando la acepta como una enfermedad, desde siempre ha sido gordita pero al nacer su hija subió mucho de peso y es aquí en donde decide que para verse bien y bajar de peso es necesario dejar de comer y hacer dieta con lo cual bajó mucho de peso y se sintió mejor con ella misma, más a gusto y menos triste por estar gorda en la actualidad ha subido de peso pero dice que ya no le preocupa tanto, deja de comer harinas y golosinas además de por el peso porque padece de diabetes y tiene muchos alimentos prohibidos. Padece mucho de la garganta sobre todo cuando hace corajes, también problemas en la vesícula y esta entrando a la menopausia, estos padecimientos se relacionan con hígado y vesícula ya que hace muchos corajes y no expresa algunas inquietudes y deseos que tiene, sobre todo con su esposo ya que prefiere ignorarlo que pelear todo el tiempo con él, esto se explica fácilmente en el diagrama de los cinco elementos ya que el elemento madera está integrado por estos órganos y como emoción predominante se encuentra la ira lo que lleva a los órganos a afectar de cierta manera al riñón lo que da como resultado la diabetes de este caso.

La relación con su esposo es una de estas cosas en las que no esta de acuerdo ya que es muy conflictiva y monótona así fue desde que eran novios incluso ya casados ella tuvo a otra persona de la cual se enamoro pero que la dejo porque inicio una relación estable y contrajo matrimonio, Cecilia dejo a su esposo para vivir con su pareja pero esto no funciono y regreso con él no por amor sino por no estar sola y por conveniencia como ella misma lo dice, y ahora se a convertido en simple costumbre y convivencia ya no duermen juntos sino en recamaras separadas, tal y como lo hicieron sus padres, esta repitiendo los patrones.

Desde hace tres años se presento un problema en la pareja en la parte sexual ya que llevaban una vida sexual muy activa y actualmente su esposo tiene problemas de disfunción eréctil, esta en tratamiento pero esto no deja de traer más problemas a la relación que ya de por si esta muy deteriorada, ella se siente frustrada y muy insatisfecha tanto emocional como sexualmente hablando, lo que le provoca mucho coraje y tristeza, tiene la idea de buscarse una pareja sexual con la cual pueda llenar esa parte que le falta.

KARINA: Es una mujer de 35 años casada desde hace 13 años, mide 1.56 y pesa 70 kilos, es talla 34, es pedagoga aunque nunca se titulo ejerce su profesión, trabaja en una escuela como coordinadora de ingles, tiene 2 hijos, vive en un departamento con su esposo y sus hijos en el sur de la ciudad de México, le gusta ir al cine y no le gusta para nada ser ama de casa eso la deprime y sobretodo la angustia, le encantaría tener una tarde para ella sola, cosa que resulta compleja por sus actividades y responsabilidades maternas. Se levanta a las 6 de la mañana y como hay semanas en que le toca vestir a los niños, lo hace y si no prepara los lunch, comparte algunas de estas obligaciones con su esposo, ahora cada vez menos porque su esposo trabaja más tiempo y no le ayuda, ella trabaja hasta las 3 o 3:30 de la tarde, y entonces hace diferentes actividades ya sea ir al parque, a ballet, música o con su mamá, en esta situación ella toma el papel de nana porque los niños quieren ir con la abuela, regresan y les da de cenar, revisa la tarea y estudia cuando es necesario o leen, o juegan, ella llega muerta y sin comer, los niños comen en la escuela y pues quieren jugar y ella comer así que

come como a las 6 de la tarde, todo su día se somete a una rutina, si los niños no están dormidos a las 8 pues se desespera y entonces la buena mamá se esfuma, y comienza a gritar, algo que ahora le causa problema.

Siempre se ha visto y reconocido como la gorda, todos en su familia se refieren a ella así, este concepto lo tiene muy claro le ha costado mucho trabajo y mucho tiempo descubrir y sobretodo aceptar que de alguna manera es una mujer atractiva, esto tiene que ver con su madre ya que era una mujer guapísima, guera, de ojos claros y con buen cuerpo, su papá también era guapo así que ella y su hermano crecieron pensando que eran feos porque sus padres nunca les dijeron que eran bonitos, de hecho en su casa no hay espejos porque sólo se usan para peinarse y no para verse, en su casa se cultivaba más el espíritu que lo físico, su papá nunca la regaña pero su mirada le bastaba para saber que esperaba de ella, con su mamá salían a pasear a museos, ella siempre busco el área sensible porque ella no tuvo la posibilidad de tener una carrera universitaria y es algo que siempre les inculco a sus hijos, su papá casi no lee, es más un hombre de trabajo y gracias a este a tenido la posibilidad de viajar y eso le ha dado conocimientos.

Su familia esta integrada por su mamá, su papá, un hermano y ella, ella es la mayor y la responsable en su familia, desde que era niña su madre le dijo que ella no la necesitaba como su hermano, se parece emocionalmente a su papá porque es más flexible, su familia es unida sobre todo cuando algo pasa, como el caso de la operación de su mamá, ahora ya respetan sus opiniones antes no, lo que su mamá decidía se hacia. Con su hermano se lleva bien pero él es una persona muy exigente, para entablar conversación con él tienes que saber de todo, hay cierta competencia entre ellos.

Con su mamá lleva buena relación, pero no puede hablar con ella porque tienen puntos de vista encontrados, espera mucho de ella en todas las áreas de su vida, aunque a raíz de su trasplante de riñón cambio mucho antes era menos cariñosa nunca la abrazaba, su mamá lloraba y se disculpaba porque no le habían enseñado a ser así, no le podía decir que no a su madre, su mamá pierde el sueño y le sube la presión cuándo tiene problemas. En su infancia siempre estuvo

atendida, limpia, querida, aunque le exigía mucho siempre estuvo ahí al menos de manera física, tuvo muchos choques con ella por su manera de ser y vestir pues su mamá usaba minifaldas, escotes y ella faldas al tobillo y nunca se maquillaba, hasta hoy no lo hace, en su casa se sentía un poco coartada porque su mamá era muy posesiva, hubo momentos en su vida que la necesito y su madre estaba atendiendo a su hermano, era abierta pero autoritaria, siempre se preocupó mucho por su aspecto, incluso ahora sigue siendo muy elegante sin ser ostentosa, piensa que a su madre le sorprende que ella sea buena madre nadie esperaba que fuera tan cálida con sus hijos, les canta, les habla casi no los regaña y eso le sorprende, al igual que su madre lo hizo con ella, se preocupa mucho por su desarrollo intelectual, y cree que a sus padres les decepciona que no tenga el título universitarios y que trabaje en algo meramente operativo, ya que el sueño de la familia es que alguien escriba un libro. Su papá siempre ha trabajado mucho y nunca estaba en la casa, no convivió casi con ellos, sólo llegaba en la noche a consentirlos.

Recuerda que fue en la adolescencia cuando se vio en el espejo y se vio fea porque no coincidía con las características de las guapas (altas, delgadas, blancas), desde ahí se siente fea, intelectualmente se ve como una mujer inteligente, servicial y muy sensible. No desayuna, anda picando comida durante el día, en el lunch come una quesadilla o una torta sobre todo carbohidratos y grasas, en su casa come comida preparada, tacos o pizza, no cena y fuma un poco como 3 cigarros al día, se pone a dieta mucho pero no puede terminarla porque todo lo que hace se relaciona con la comida si ve a sus amigos se van a comer o si va a casa de su mamá desayuna, deja de comer porque le gustaría verse más guapa y bonita, pero cuando ya no aguanta come mucho sobre todo cosas dulces como el chocolate, hay veces que ha comido hasta enfermarse hace cosas así desde que se caso porque antes era pecado, incluso su mamá los ponía a dieta de pequeños, nunca les compraba pan o postres, así que cuando se caso a los 22 años se dedico a comer postres.

Se caso como una forma de escapar de su casa no porque la maltrataran sino porque su mamá le exigía demasiado, se caso para poder hacer lo que ella quería entre esas cosas comer lo que se le antojara, después de casada vivió 4 meses con su mamá lo que fue muy difícil, les causaba problemas ya que ellos querían su independencia y privacidad, con su esposo se lleva bien, se han entendido aunque ahora con los niños la dinámica ha cambiado ya no tiene tiempo para ellos, para salir, en su vida sexual se siente bien aunque ya casi no hay tiempo para ello y se siente frustrada e insatisfecha, su peso le incomoda se preocupa por la lonja o la celulitis aunque su esposo nunca le ha mencionado nada de su peso, ella es la que no puede verse en el espejo.

Se dio cuenta desde hace 3 años que padecía de bulimia y piensa que se debe a sus presiones laborales y a su horario, padece de la garganta y de los ojos, tuvo problemas de la vesícula y la operaron, la cuidó su esposo y su amiga, su mamá no fue. De acuerdo a los cinco elementos hay una relación de dominancia en donde el hígado y la vesícula están afectados por el enojo que siente por su peso y por su falta de control con la comida, esto ocasiona que el elemento tierra se vea afectado y por ende el bazo y el estómago, lo que da lugar a los problemas de garganta y la tristeza que presenta ya que estos forman parte de metal.

ALONDRA: Es una chica de 13 años soltera que cursa el segundo año de secundaria, mide 1.50 pesa 50 kilos y es talla 5, vive en el sur de la ciudad de México en un departamento con su mamá, su hermano y su padrastro.

En día normal de su vida se levanta a las 6:00 va a la escuela come en ella y la recogen a las 4 o 4:30 de la tarde hace la tarea, ve la tele y se duerme, le gusta mucho dormir y ver la tele, va al cine con su mamá una vez por semana. Se define como normal, no bonita y optimista, se parece emocionalmente a su mamá porque es con quien comparte más cosas y tiempo.

Su familia esta integrada por su mamá que es contadora, su hermano que estudia y su padrastro que trabaja fuera y solo llega los fines de semana, nunca ha vivido con su papá porque su hermano no es hijo de él, dentro de su familia es la

responsable y la bien educada. De su infancia recuerda que fue bonita la consintieron mucho, es la más pequeña de la casa, cuando su mamá se caso otra vez la relación cambio ya no les hacia tanto caso como antes, porque pasaba tiempo con su esposo, su familia es unida, se lleva bien con su padrastro.

A su papá si lo conoce pero solo lo ve a veces cuando es su cumpleaños o le va a comprar algo, le molesta que su padrastro le llame la atención o le diga algo porque no es su papá, sus padres se separaron antes que ella cumpliera un año, porque él es una persona muy inconstante dice que va a hacer cosas y no las hace, le dice que le va a hablar y no le habla, el tiene otra familia y más hijos, es muy mentiroso, no tiene relación con ella, no la conoce no sabe que piensa o que le gusta.

La relación con su mamá es buena como de amigas andan juntas para todos lados es cariñosa pero no mucho, solo cuando se porta bien, es muy sobreprotectora incluso lee sus mails y eso a ella le parece una falta de respeto, siempre quiere que este con ella, no los deja salir sola para que no le pase nada, espera que termine una carrera que sea feliz con su trabajo y que no mantenga hombres.

Cuando se ve en el espejo se ve fea porque no le gusta su cuerpo ni su cara, cuando no esta su mamá no come porque no le gusta prepararse de comer se siente gorda sobre todo cuando se pone ropa pegada, no le gusta verse en el espejo porque se ve muy gorda y eso le da mucho tristeza y enojo porque come cosas que no debería comer, le gustaría bajar de peso para ponerse la ropa que le gusta y verse bien y que todos la vieran bonita, nunca ha tenido novio porque le da pena andar con alguien, piensa que cuando estén juntos va a conocer a una chava más bonita y la va a dejar y eso le da mucho miedo, cree que por estar gorda nadie le hace caso ya que los chavos guapos siempre andan con chavas guapas y si andan con ella sus amigos le van a hacer burla por andar con alguien tan gorda, quiere bajar de peso para que sea menos tímida con los chavos y tenga amigos hombres y tal vez hasta un novio guapo, le gustaría bajar 5 kilos para verse como las actrices bonitas y felices con dinero y novios guapos.

Padece de bulimia desde hace 2 años fue cuando se vio en el espejo y se vio tan gorda, dejó de comer o comía menos para después hartarse de comida, desayuna cereal o jugo a veces huevo, come en la escuela y depende que haya en el comedor pero siempre es carne, al igual que en su casa, porque es el alimento que más come, trata de no comer cosas que engorden como las papas o las cosas fritas pero entre comidas come dulces, chocolates o un yogurt, llega a su casa y cena, solo ha fumado una vez .

Padece de infecciones, anginas y le duele mucho la cabeza, basándonos en la teoría de los cinco elementos estas enfermedades se presentan por el enojo que siente contra su madre, al no bajar de peso y al no dejar de comer afecta a hígado y vesícula y esto a su vez afecta a tierra y a su órgano: estómago lo que provoca que se presente la ansiedad, en esta relación de dominancia se ve afectado el metal que tiene como órgano al pulmón y al intestino grueso y como emoción a la tristeza que se presenta al verse y sentirse gorda, el miedo que menciona al tener una relación afectiva con los hombres es síntoma de que esta emoción esta afectando a riñón y vejiga ya que hay un desequilibrio en todo el organismo.

MONICA: Es una joven de 20 años soltera mide 1.66, no sabe cuanto pesa y es talla 36, vive en el Estado de México, en una casa con todos los servicios; estudio la preparatoria trunca y actualmente no estudia ni trabajo se dedica a estar en su casa y a ayudarle a su mamá en los quehaceres del hogar, vive en provincia en una casa con sus papas, sus hermanos y un sobrino.

En un día de su vida se levanta como a las 9 de la mañana, hace el quehacer, hace la comida a veces sale a dar la vuelta, en la tarde asiste al gimnasio, a clases de kick boxing y juega básquetbol todos los días eso es lo que más le gusta hacer. Se define como fea y amigable no se siente inteligente solo sensible en eso se parece a su mamá ya que se entristecen con cualquier cosa.

Su familia esta integrada por 10 persona sus papas, 5 hermanas, un hermano y una sobrina ella es la tercera mujer con todos se lleva bien dentro de la familia es

la débil. De su infancia recuerda que hubo juegos, travesuras, regaños de todo, su familia es unida se apoyan en todo siempre están juntos y cuando no es posible por sus actividades pues tratan de verse y convivir, esperan que ella termine por lo menos una carrera corta y que haga algo de su vida.

Con su mamá se lleva bien platica de todo con ella, la apoya, es cariñosa pero no sabe que piensa de ella, es sobreprotectora se preocupa mucho por ella.

Con su papá pues casi no hay comunicación no le gusta que este cerca de él, es muy serio no es nada cariñoso, si le cuenta sus cosas no les toma importancia no le importa, no le hace caso, cree que el piensa que es muy inmadura y que no piensa lo que hace, le gustaría que se sentara por lo menos a platicar con ella o a preguntarle que piensa o como se siente.

Padece de bulimia desde hace como 4 años desde que inicio la preparatoria por sus amigas que se cuidaban mucho para no subir de peso y porque se sentía sola inicio dejando de comer con una dieta, solo realizaba un alimento al día y después dejo también de desayunar y de cenar, casi no comía, pero después comía toda la comida que podía sobre todo grasa, harinas y carne, actualmente en el desayuno come lo que encuentre o comida del otro día, come guisado, no cena cuando lo hace sólo come fruta, no le gustan las verduras come mucha carne, fuma y toma poco, en las fiestas.

EVA: Es una joven de 16 años de edad que cursa el tercer año de la preparatoria, pesa 80 kilos, mide 1.63 y es talla 36, vive en una casa con todos los servicios que esta ubicada en el estado de México, padece de anorexia y trabaja como mesera algunos días de la semana después de clases.

Vive con su familia que esta integrada por sus papás, y dos hermanas ella es la mayor, se define como gorda y morena, floja, alguien que se distrae con cualquier cosa y como muy enojona y celosa, se parece a su papá ya que igual que él cela a todo mundo y se enoja fácilmente, dentro de su familia ella es la centrada y

madura, su familia es unida aunque se siente un ambiente tenso cuando esta su papá.

En un día de su vida se levanta a las 6:15 asiste a la escuela sale a las 2:40, llega a su casa se cambia y se va a trabajar regresa como a las 10:00 de la noche hace su tarea, prepara sus cosas para el otro día y se duerme, los días que no trabaja ayuda a su mamá en los quehaceres del hogar, le gusta ver televisión y escuchar música no le gusta salir de su casa, no hace ninguna ejercicio.

Casi no disfruto su infancia porque sus papás tenían muchos problemas y esto la hizo ser muy cerrada y con miedo, sentía mucho miedo de salir a jugar y dejar sola a su mamá porque su papá llegaba y la golpeaba, así que toda su infancia se la paso cuidando a su mamá, incluso ahora cuando están enojados esta intranquila mientras duerme, escucha ruidos y corre a averiguar que pasa. El problema es que su papá es muy celoso y no le gustaba que su mamá saliera, algunas veces cuando llegaba de la escuela ya habían discutido y a ella le preocupaban sus hermanas porque la más pequeña se quedaba en la casa, cuando llegaba todas lloraban con su mamá.

Con su mamá se lleva muy bien son como amigas, le platica todo lo que le pasa es una relación muy bonita, su mamá le cuenta sus cosas incluso los problemas que tiene con su esposo aunque algunas veces su mamá le contesta mal cuando esta enojada con su esposo, le dice que no se meta, entonces se desquita con ellas, les contesta de mala manera o no les hace caso, por lo regular es cariñosa pero alejada aunque es muy sobreprotectora hace suyos los problemas de su hijas, espera que ella sea una buena mujer, que termine una carrera y que se case de blanco.

A su papá solo le cuenta las cosas que sabe no le van a molestar ya que les tiene prohibido tener novio o salir con alguien porque piensa que se pueden ilusionar y juntarse con alguien, cuando se pone agresivo es ella la única que lo controla y a la que le hace caso, cuando se pelean es ella quien interviene. Es cariñoso pero sólo con ella, se ven poco porque el viaja por su trabajo, las ve los fines de

semana a su padre le muestra una imagen equivocada de su forma de ser, para él es la hija perfecta.

Con sus hermanas se lleva bien pero se pelean mucho y la agreden verbalmente, le dicen gorda y más cosas que hacen alusión a su peso, eso le molesta mucho sobre todo esta relación se da con su hermana la de en medio que es muy rebelde y difícil de controlar.

Se siente gorda desde hace tiempo, desayuna fruta con yogurt, en la escuela se come un chicharrón o una torta, come en su casa, cuando trabaja come a las 7 de la noche, come a cada rato anda pellizcando la comida, sobre todo las pastas y las harinas y comida muy grasosa, toma y fuma pero muy esporádicamente.

Se siente mal por estar gorda porque no es aceptada siente que la rechazan por su peso y por eso deja de comer, lo hace también porque es muy difícil encontrar ropa para ella esto le da coraje, coraje de no ser delgada para comprarse lo que quiera, cuando le da hambre pues come mucho y después deja de comer para compensar, se salta comidas, esto se lo enseñaron sus papas porque ambos se ponen a dieta incluso su mamá le dijo que estaba muy gorda para su edad que debe bajar de peso y esto la marco cuando pasa esto le duele la cabeza, sus hermanas y papá también le hacen comentarios con respecto a su peso y sus hermanas cuando se enojan con ella le reprochan que esta gorda.

Acepta que esta dinámica con los alimentos es una enfermedad, que no es normal que deje de comer y después coma mucho y deje de comer otra vez.

Sufre mucho de dolor de huesos y de cabeza, la emoción que más percibe es la tristeza y el enojo aunque no lo expresa y es entonces que le duele la garganta esto se explica mediante la relación de dominancia ya que el enojo provoca un daño en el bazo y estómago y este a su vez afecta a metal y a sus órganos pulmón e intestino grueso y da paso a la emoción de este elemento: la tristeza.

Sus relaciones afectivas han sido pocas y conflictivas, tiene miedo al rechazo debido al peso, no hay comunicación con su novios porque tiene miedo que si le

habla de sus problemas la dejen ya que cree que por estar gorda la gente la acepta y apreciar menos, sus relaciones han sido informales y por pena o compromiso no las toma en serio, siente que solo la toman a juego para burlarse de ella, para ella un cuerpo gordo es malo.

FRIDA. Es una niña de 10 años que cursa quinto año de primaria, mide 1.47, pesa 40 kilos vive en un departamento en el sur de la ciudad de México, se levanta a las 7 de la mañana asiste a la escuela, come en ella y la recogen como a las 5:30 llega hace la tarea que le faltó, ve la tele y juega un poco o va a sus clases de tenis. Se define como gorda, gritona y celosa, poco inteligente emocionalmente cree que se parece a su mamá porque es muy estricta y enojona como ella.

Su familia esta integrada por su mamá, su papá, un hermano y una hermana ella es la más chica, dentro de su familia es la débil porque llora muy fácil es muy sensible, de su infancia sólo tiene recuerdos de juegos con sus primos, su familia no es muy unida casi no se ven y cuando se ven pues salen a comprarle todo lo que pide.

Se lleva bien con su mamá aunque a veces se pelean, es muy poco cariñosa, alejada no pasa tiempo con ella porque trabaja mucho incluso hay semanas en las que no la ve para nada.

Su papá pues trabaja más y lo ve mucho menos es cariñoso y muy sobreprotector no le gusta que salga, lo ve muy poco, cuando lo hace siempre le compra o regala algo, no la conoce bien no sabe que quiere ni lo que piensa.

Desayuna leche y cereal en la escuela come sopa, arroz, guisado y postre, una tortilla o un pedazo de pan pero es por obligación, si pudiera no comería nada porque le engorda; su mamá le dijo que esta gorda y que debe bajar de peso. Hace ejercicio en la tarde para bajar de peso porque le preocupa estar gorda ya que si no se cuida va a ponerse más gorda y eso le da mucho miedo y tristeza, se enoja con ella misma cuando se ve en el espejo por no estar delgada, sufre mucho

de gripe y alergia, esto responde a una relación de dominancia debido a que el enojo que siente afecta al hígado y a la vesícula y estos afectan a bazo y estómago que son parte del elemento tierra lo que provoca que la tristeza aparezca, alterando al pulmón e intestino grueso lo que provoca gripe.

Nunca ha tenido novio porque cree que no está en edad y que no la toman en cuenta porque está muy gorda y nadie es novio de alguien gorda.

MOIRA: Es una joven de 15 años soltera que cursa el segundo año de preparatoria, mide 1.60, pesa 65 kilos y es talla 34, viven en una casa ubicada en el estado de México vive en ella con sus padres y dos hermanas, lo que más le gusta hacer es escuchar música, en las tardes hace ejercicio.

Su familia está integrada por su mamá que se dedica al hogar, su papá que es chofer foráneo y dos hermanas una mayor y otra menor que ella, con las cuales se lleva bien pero siempre existen conflictos sobre todo con la menor por objetos y por la atención de su mamá, con la mayor se lleva bien sólo se pelean cuando trata de llamarle la atención porque cree que es papel de sus papás y no de su hermana, es la rebelde y la débil porque siempre trata de hacer cosas que no les gustan a sus papás, se siente querida pero un poco rechazada en comparación con sus hermanas, la quieren menos porque hace muchas cosas que están mal, desde que era pequeña recuerda que ha sido diferente a sus hermanas salía a jugar con sus primos, su familia ha sido muy unida a pesar que han tenido problemas serios sobre todo sus papás quienes se enojaban con frecuencia. Lo que más recuerda es su fiesta de xv años y los viajes que hacían con su padre, con él se lleva bien pero es muy estricto no la deja salir y siempre la interroga acerca de lo que hace, incluso le toma el tiempo cuando va a comprar algo, él quiere que estudie odontología pero a ella no le llama la atención, no le gusta pero su papá no entiende razones, no se puede hablar con él porque se enoja de todo, casi no lo ve porque trabaja sólo algunos días en la casa es muy alejado no sabe nada de sus cosas, ni de su vida. Con su mamá la relación es muy diferente es de confianza, de amigas le aconseja y le dice lo que está bien y lo que está mal, se puede hablar con ella es muy cariñosa sabe que siempre va a contar con

ella, a veces cuando están platicando su hermana menor interrumpe y capta la atención de su mamá eso le molesta porque debería de dividir mejor el tiempo, es cariñosa pero muy débil igual que ella llora de todo, son muy sensibles a veces cuando esta enojada la rechaza le dice que no la quiere ver. Toda su familia le dice que esta gorda sobre todo su mamá quien le dice que no se deje subir de peso.

Padece de bulimia desde hace 4 años esto inicio en la adolescencia cuando un novio le dijo que estaba muy gorda y desde entonces se ve así, aunado a esto una prima que es muy delgada a cada oportunidad le insinúa que esta gorda esto la hace sentir mal consigo misma cada que se ve en el espejo se ve gorda, eso la inquieta, para bajar de peso ha hecho muchas cosas como hacer ejercicio, seguir una dieta, se ha puesto crema reductora y por ultimo ha dejado de comer con lo que bajo mucho de peso sobre todo a los 12 años de hecho la llevaron al doctor porque tenia síntomas de anemia ahora cuando come mucho y siente la comida hasta la garganta se provoca el vomito o cuando come algo que no debió comer y que le engorda.

Desayuna licuado o fruta, en el lunch come tacos o torta y entre comidas se la pasa comiendo dulces y golosinas, en la comida come sopa, guisado y solo dos tortillas, productos light, carne y no consume verduras porque no le gustan, esta en un grupo de baile y ensaya varias horas cuando se presentan bailan 7 horas, seguidas, fuma y toma hubo una temporada en la que tomaba con sus primos cada semana.

Cree que el estar gorda es una enfermedad que la gente provoca por comer mucho, le da mucho miedo estar más gorda porque la gente juzga y rechaza a la gente así, siente mucho coraje por no dejar de comer y estar gorda cuando pasa esto siente ardor en el estómago.

Es sus relaciones afectivas siempre se ha sentido mal, las ha aceptado sobre todo para no estar sola aunque se esconde para no verlos, no los rechaza porque siente feo, mas bien es porque ella le tiene miedo al rechazo, uno de ellos le

decía todo el tiempo que estaba gorda y eso a ella le daba mucha tristeza trataba de mostrarle que lo quería pero a él no le importo y termino la relación ella cree que la razón fue que estaba gorda, su novio actual es mayor, le dice que no esta gorda, le ha ayudado a no sentirse tan mal cree que si estuviera delgada los hombre se fijarían en ella porque hay gente que no la quiere por estar gorda.

Padece de mareos, de la nariz, le duele el estómago y es muy estreñida, esto se explica mediante la teoría de los cinco elementos con una relación de dominancia en el organismo en donde la madera esta regida por el enojo afectando hígado y vesícula, para pasar a la ansiedad en donde se ve dañado el estómago en este caso con dolor y estreñimiento, posteriormente se afecta metal en donde la tristeza sale a la luz y afecta a la nariz, en esta lógica se ve afectado el intestino grueso y su elemento que es el fuego para cerrar el circulo pues se afecta a riñón y vejiga y por lo tanto a su emoción que es el miedo algo que presenta ella ante el rechazo.

ZOE: Es una niña de 14 años que cursa es quinto año de primaria, mide 1.43, pesa 41 kilos y es talla 14, vive en un departamento al sur de la ciudad de México pero realmente esta más tiempo en la escuela ya que desayuna y come en ella, llega a la escuela a las 7:30 entra a clases, come hace tarea, entra a clases de hawaiano, teatro, artes, música y se va a las 6:30 de la tarde, llega a su casa se baña ve un rato la tele y se duerme. Lo que mas le gusta hacer es nadar, cantar y actuar, en las tardes toma clases de spinning.

Se define como fea y gorda porque usa lentes, braquets, tiene pie plano es morena, chaparra en resumen se considera fea y con un carácter muy feo igual al de su tía con quien se identifica, ella es muy enojona.

Vive con su mamá, su abuela, su tía y una prima porque sus papás están separados desde que ella nació, nunca han vivido juntos porque su papá tiene otra familia tiene muchos hermanos y ella es la única mujer por parte de su papá y la única hija de su mamá, todos sus hermanos se llevan bien con ella pero siempre están compitiendo por la atención de su papá, a quien sólo ve a veces razón por la

cual su relación es distante, lo considera proveedor y consentidor incluso le hace la tarea y le compra lo que ella quiere, dentro de sus familia es la mas enojona y rebelde. De su infancia lo que más recuerda es que sus papás fueron a comer juntos y mientras ellos compartían su comida ella se cayo de la silla es el único recuerdo que tiene.

Su familia es desunida porque su abuela se separo de su abuelo, su mamá de su papá y su tía es mamá soltera así que cree que solo son unidas entre ellas, sobre todo en lo económico ya que se comparten los gastos, su mamá espera que saque adelante la escuela y que se llegue a casar alguna vez.

Con su mamá se lleva bien pero casi siempre esta enojada y no le pone atención incluso le pide que haga cosas que ya hizo, no es nada cariñosa con ella aunque con su prima si y eso le molesta mucho porque le tiene más consideraciones a su prima, le quita sus cosas para dárselas a su prima y a pesar que le explica porque no se las presta su mamá no lo entiende, siente mucho coraje hacia ella porque no pasa, tiempo juntas, piensa que no la quiere porque la deja todo el día en la escuela y cuando hay comidas de trabajo y pueden llevar hijos no la lleva, esto la enoja mucho .

Padece de anorexia desde hace un año cuando su mamá le dijo que estaba muy gorda y que dejara de comer para bajar de peso, le dice que no coma pan, su mamá se preocupa mucho por no estar gorda y se lo inculca a su hija, su alimentación esta basada en carne y harinas o grasa, entre comidas come golosinas, deja de comer aunque en la escuela tiene que hacerlo en su casa no lo hace, esta dispuesta a no comer con tal de bajar de peso, le gustaría bajar como 30 kilos para estar super delgada como los maniquíes, cuando se ve en el espejo no le gusta lo que ve porque se ve muy gorda y deforme sus compañeros de la escuela lo afirman, le da mucha tristeza, en una ocasión fue con una doctora para que le diera una dieta o algo para bajar de peso y le dijo que su peso estaba bien, a ella le dio mucho coraje que no la ayudará, cuando su mamá le dice que se ponga ropa pegada se molesta, no quiere porque se ve más gorda. Nunca a tenido novio y esto es porque esta gorda y los niños no se acercan a ella, se

siente muy infeliz por eso. Se enferma mucho de gripa y alergia desde que nació padece de asma esto en la lógica de los cinco elementos se explica así: El enojo que siente contra su padre por su abandono, hace que se afecte hígado, lo que provoca que estomago e intestino delgado se vean afectados y con ellos la tierra, que afecta la tristeza por estar gorda y no ser vista por sus padres, este a su vez daña a riñón y vejiga y al miedo que se presenta al verse y sentirse gorda esto provoca enojo contra ella por no poder controlar lo que come.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

1. EL MODO DE VIDA Y LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

La creencia de que la mujer perfecta es delgada, güera, rubia, con senos y caderas grandes es tomada del bombardeo publicitario de revistas, televisión y cine que tenemos todos los días, el cual entra por todos los sentidos, ya que como mencionan diversos autores los amigos son una pieza fundamental en la elaboración de una imagen equivocada y pobre, en la que lo único que importa es el físico, esto no es obra de la casualidad si no de todos los medios de comunicación que manejan este ideal de belleza, ya sean revistas, televisión, publicidad y los artistas e ídolos de moda, todos manejan un estándar de belleza, los papeles principales siempre los obtienen las mujeres más guapas y de mejor físico y los papeles bonachones o penosos son interpretados por personas gordas, en donde siempre son hechos menos y que se la pasan intentando entrar en el grupo de amigos y de ser delgadas porque la delgadez esta asociada con el triunfo, con la moda, la ropa esta hecha para cuerpos delgados, con telas ceñidas al cuerpo, en donde no se deja margen de error en el cuerpo.

- * Andrea: “Quiero ponerme otro tipo de ropa... es una parte de mi seguridad... el cuerpo ideal debe ser delgado, alto con un bonito cabello y con cara de ángel”
- * Luisa: “La mujer perfecta debe ser güera de ojos azules, medidas 90-60-90, flaquitas con cara de niñas, super tiernas, bien formaditas”
- * Zoila: “Para mi el cuerpo perfecto es aquel que no tenga barriga, que tenga una estatura media como de 1.65 o 1.70,

blanca y bonita, inteligente, sobre todo inteligente, que estén bien buenas, que tenga caderas, cero barriga y que sean altotas con cabello largo”

Los anterior nos da una clara imagen de cómo en esta época es más importante ser delgada que estar sana, como las mujeres son capaces de sacrificar todo con tal de tener un cuerpo lo más parecido posible a las modelos de las revistas que leen o de las artistas de moda que ven en todos los anuncios de televisión, quienes gracias a su cuerpo poseen un mundo perfecto en donde se tiene dinero, éxito, fama y sobre todo atención y amor.

- * Andrea: “El cuerpo ideal lo ves en las revistas, en la tele, en todos lados...cuerpos delgados con vientre plano y con ropa ajustada o a la cadera con super figura”
- * Luz: “ Lo veo en la televisión, así debe ser la sociedad, como las modelos...para estar así necesitas sacrificios”

El cuerpo es la llave para ser el centro de atención o por lo menos para ser vistas, si no se posee un cuerpo “perfecto” no se puede aspirar a tener una pareja o a ser querida por alguien y mucho menos pretender ser parte de un grupo aceptado por la sociedad, no se puede usar la ropa de moda, que esta diseñada y anunciada por maniqués vivientes quienes portan la imagen desfachatada y extraviada de una nueva generación, en donde la vida se vive por vivirla sin intensidad ni sueños, en donde las ilusiones solo son puestas en la figura y en la imagen “in” : una mujer delgada que por consecuencia siempre será exitosa haga lo que haga, de hecho si se es bonita (delgada) no se necesita hacer mucho para conseguir lo que se quiere.

- * Andrea: “Quiero ser delgada para ponerme otro tipo de ropa”
- * Ana: “Las mujeres bonitas deben tener bonitos ojos, delgadas que tengan caderas, pecho o de plano como barbies, el cuerpo tiene que ser así no solo para ti sino para los hombres,

porque dicen mira quiero una como esa y te ves y dices pues de donde estoy y así”

- * Zoila: “El cuerpo perfecto es que no tenga barriga...que sea de piel blanca y bonita”
- * Alondra: “Quiero ser alta, flaca, pero con bubis y pompas, para verme bonita y feliz, quienes están así tienen dinero y buenos trabajos”

La vida de las entrevistadas es un constante ajetreo, aquellas que viven en el sur de la ciudad de México son en su mayoría una población estudiantil de nivel socioeconómico alto que se pasa todo el día en la escuela y que los fines de semana asiste a reuniones sociales, a los centros comerciales, al cine, a tomar un café o de compras, los lugares que frecuentan se caracterizan por tener un ambiente muy “fresa” al que ellas consideran adecuado para su estilo de vida, en estos lugares hay una visión general que deposita el valor de la persona en la ropa de marca que lleva puesta o por la marca de auto que posee.

- * Frida: “Me levanto a las 7 de la mañana, desayuno, me visto, vengo a la escuela, como aquí y a las 5:30 vienen por mi, voy a mi casa hago la tarea, lo que me faltó hacer, veo la tele o bajo a andar en bici. Los sábados estoy en mi casa o si no voy a Cuernavaca a ver a mis familiares, me gusta escuchar música, jugar tenis, ir de compras, voy al cine. Hago ejercicio los martes, miércoles y jueves a las 5”
- * Zoe: “Me levanto a las 6:00 de la mañana, me baño, me visto, me vengo a la escuela, tengo clases de español, luego de inglés, salgo de clases voy a comedor, termino hago la tarea, tengo clases especiales: hawaiano, música, teatro, arte, luego llego a mi casa, me recogen como a las 6 de la tarde cuando llego me baño, veo la tele, hago la parte de tarea que me faltó

y me duermo como a las 9:00. Los domingos en la mañana me levanto, me arreglo y voy a misa, vamos a desayunar o a veces voy al cine con mi papá y si no pues me quedo con mi mamá. Me gusta nadar, cantar y actuar, no me gusta bailar hawaiano pero lo debo hacer, para distraerme voy al cine y al catecismo, voy a clases de spinning los lunes, miércoles y viernes”

Estos modelos ideales no cambian a pesar de la ubicación geográfica en donde se viva, ya que las entrevistadas a pesar de vivir en diferentes lugares, leen los mismos tipos de revistas y admiran a los mismos personajes, es decir que no hay diferencia entre las mujeres que viven al sur de la ciudad de México o aquellas que radican en el estado de México, ya que debido a la globalización que esta enfrentando nuestro mundo, la publicidad llega a todas partes, ni el más pequeño lugar se salva de la publicidad y sus consecuencias, las entrevistas muestran que las revistas que leen son aquellas que contienen la ropa de moda, los lugares de moda y sobre todo una receta famosa para perder peso y tener una figura envidiable solo distan en que las mujeres de la ciudad tienen más facilidad y manera de adquirir la ropa de moda y de asistir a los lugares en donde vestir de esa forma es requisito, no así las mujeres de la provincia en donde asistir a ese tipo de lugares es muy esporádico y complejo, comprar ropa de marca resulta difícil y demasiado costoso.

- * Alondra: “Leo la revista tu, eres, which, porque traen cosas padres”
- * Mayra: “A veces compro revistas como la de eres, 15 a 20 o veintitantos, me gustan por la ropa y la moda”

Lo mismo pasa con las películas y artistas de moda son los mismos esto se debe al bombardeo inmenso de publicidad en los medios masivos de comunicación y por supuesto a la corta distancia entre el DF y la provincia, ya que algunas de las entrevistadas viven o van de manera regular al DF (migración temporal), es decir,

se vive algunos días en la ciudad y otros en el estado o tienen familiares viviendo en la ciudad y por lo tanto copian las tendencias y actitudes.

- * Luz: “Los fines de semana pues como vienen mis hermanas que viven en el DF pues nos quedamos en la casa hasta que algún amigo llega y pues salimos”
- * Mayra: “Voy al DF a clases de inglés hasta la 1 de la tarde”

Como lo mencionan diversos autores la dinámica y la cadencia de la sociedad actual invita y obliga a las personas a llevar un ritmo agitado de vida en donde se debe tener tiempo para asistir al gimnasio, trabajar, estudiar y además ser una buena ama de casa en algunos casos, estos requerimientos hacen que el cuerpo sea sometido a un desgaste físico y emocional, el estilo de vida es crucial para el desarrollo de los trastornos alimenticios ya que en todos los casos se reportan altas exigencias físicas ya que pasan la mayor parte del tiempo ocupadas trabajando, estudiando, asistiendo a clases extracurriculares o realizando ejercicios y quehaceres, las que más ejercicios realizan son las más jóvenes, quienes padecen de bulimia lo ven como una forma de deshacerse de lo que ingirieron mientras que las que padecen de anorexia lo consideran como un sustituto de la comida, prefieren hacer ejercicio que comer y las bulímicas creen que eso les ayudara a bajar de peso.

Este desgaste físico tiene mayor repercusión debido a sus pocas horas de sueño, no descansan bien o sufren de insomnio. Deben cumplir con todas las actividades que se proponen, tienen pocas distracciones y son pocas las que son de su entero agrado, realizan actividades que satisfacen a los otros: las adolescentes se someten a rutinas que deciden los padres y las mujeres casadas a las decisiones de sus esposos o los hijos y no tienen un tiempo para ellas, dejan de lado su vida, sus gustos y sus deseos.

- * Karina: “Todos los días son distintos, los lunes voy con mi mamá, me levanto a las 6 de la mañana, hay semanas en las

que me toca vestir a los niños y otras semanas en las que me toca preparar los lunch, todos salimos corriendo, trabajo hasta las 3 o 3:30 de la tarde, voy con mi mamá hacemos cualquier cosa que ella y los niños decían hacer, voy como nana porque nadie quiere darme la mano a mi porque van con la abuela, espero a que llegue mi papá y el me lleva a mi casa, como por ahí y pues los otros días llevo a los niños al ballet, a la música, llego a la casa, los baño, les doy de cenar, reviso tareas, estudio si es necesario, leemos, jugamos y les suplico que vean la tele, porque a veces llego muerta y ellos todavía quieren que juegue o leamos. Lo que me gusta hacer más bien lo que me gustaba hacer porque ahora es muy complicado no es lo mismo, a mi me encantaría tener una tarde para mi: para pensar, para leer o para ver la tele como tonta, me encantaría ir al cine, ahora todo se somete a una rutina, porque los niños deben estar dormidos a las 8 después yo no respondo, antes de las 8 soy linda pero ya después grito y todo”

- * Tara: “Los sábados me despierto voy a clases de inglés, de ahí voy a natación y luego a mi casa, los domingos me voy a casa del abuelo a comer. Me gusta actuar, lo que no me gusta es nadar, pero voy porque mi papá quiere que tenga buena condición física, me gusta ir a fiestas, al cine, hago ejercicio, natación y patinaje sobre hielo hago ejercicio para bajar lo que me como”

Las actividades que realizan cambian de acuerdo a la situación geográfica en la que se encuentren, las adolescentes que viven en la parte sur del DF pasan la mayor parte del tiempo en la escuela dentro de la cual asisten a diferentes actividades mientras que las mujeres mayores ocupan su tiempo realizando una doble jornada. En tanto las mujeres de provincia, no importando su edad ocupan

su tiempo en la casa realizando tareas domésticas, las chicas solteras toman un papel que no les corresponde se adueñan del rol de su mamá situación que no llena su vida y que no corresponden con su edad e inquietudes, se ocupan de los quehaceres de una casa y de sus familias ya sean hermanos o sobrinos, incluso en algunos de los casos los propios padres, quienes se ocupan de otras cosas y delegan su responsabilidad en ellas.

- * Eva: “Me levanto a las 6:15, entro a las escuela salgo a las 2:40 cuando voy a trabajar de mesera pues llego, me cambio y me voy a trabajar, salgo como a las 10:00 de la noche, preparo mis cosas, hago la tarea que me haya quedado y me duermo, cuando no trabajo le ayudo a mi mamá al quehacer. Me gusta ver la tele, jugar basketball y escuchar música, casi no me gusta salir de mi casa”
- * Luz: “Me duermo como a las 3 o 4 de la mañana, me levanto a las 10 desayuno, hago mi quehacer, veo la tele luego coso, bordo, me salgo y regreso para acostarme o si vienen por mi pues salgo otra vez”

Todas concuerdan con las características del cuerpo ideal la primordial es ser delgada, pero ninguna las posee de hecho mencionan las características que no tienen y que ven como necesarias, es decir, las de piel blanca las que usan lentes o braquets consideran que para ser bonita no se deben de usar, todas creen que el ideal es todo lo que ellas no son, lo contrario a su realidad y esto hace que su autoconcepto sea muy pobre porque siempre se están comparando con las modelos o artistas incluso con la gente que pasa por la calle y en las que ven un cuerpo perfecto, el cuerpo que ellas desean pero no tienen y por el cual caen en un sin fin de soluciones como los laxantes, las dietas, el ejercicio y sobre todo los trastornos alimentarios que son el medio para crearse ese cuerpo perfecto.

- * Paula: “Tengo una estatura normal, he abusado del peso por mucho tiempo...soy inteligente, no me gusta mi nariz. Siento

que a lo mejor no soy agradable a la vista de los demás y que nadie quiere estar conmigo. No me gusta verme desnuda, me baño y me pongo la pijama rápido, soy muy insegura con mi cuerpo”

- * Alondra: “Soy alta, morena clara, no soy delgada, tengo orejas pequeñas, cabello castaño oscuro, nariz chata, boca mi mamá dice que grande, ojos pequeños”
- * Zoe: “tengo el cabello largo, uso lentes, uso braquets, tengo el pie plano, soy medio chaparrita, gordita, morenita. Intelectualmente creo que soy un poquito bueno a veces saco malas calificaciones y a veces buenas, me considero más o menos inteligente...no muy inteligente. Emocionalmente pues tengo el carácter muy feo, soy muy enojona. Yo me siento muy gorda casi siempre”

Resulta necesario mencionar que el estilo de vida influye en la adquisición de los trastornos alimentarios, ya que el ritmo de vida actual, la agenda llena y las múltiples actividades del día son las responsables en gran medida del abandono de los padres, ya que estos centran su atención y energía en estas actividades y reducen el tiempo que comparten con sus hijas, lo que desencadena en ellas coraje por no ser el centro de la vida de sus padres y por ser sólo un requisito que la sociedad pide a los padres.

2.- LA CONSTRUCCIÓN DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN LA FAMILIA MEXICANA

En México ha habido cambios significativos en la familia ya que antes eran en su mayoría nucleares, es decir, formada por padres e hijos, las parejas duraban muchos años juntos, eran parejas relativamente más estables, en cierto modo influían las normas morales en donde las separaciones y divorcios eran mal vistos, dinámica que aun se conserva sobre todo en provincia en donde las parejas están juntas aunque tengan múltiples problemas. En esta investigación las familias son en su mayoría reconstruidas y monoparentales es decir solo cuentan con uno de los padres, en todos los casos la madre, ya que ninguna vive con el papá, siempre es la mamá la que se hace cargo del hogar y los hijos, esta característica esta muy arraigada en la sociedad mexicana quien considera como ideal que los hijos vivan con la madre debido a su instinto maternal, y no con el padre porque se cree que estos no son buenos atendiendo a los hijos en otros casos la familia esta completa de forma física pero no de manera moral y emocional el padre esta ausente, es decir solo es visto como proveedor.

- * Luz: “Mi familia esta integrada por mi papá, mi mamá, 3 hermanas y 2 hermanos, casi no convivo con mis hermanas y no veo a mi papá, solo de vez en cuando porque trabaja en el distrito, en la familia casi no hay problema en cuando a mi mamá empezó a trabajar mi hermanan mayor era la mamá y cualquier error que cometíamos pues iban contra ellas los cocolosos”
- * Alondra: “Pues tengo un hermano y medios hermanos, nunca he vivido con mi papá porque mi hermano no es hijo de mi papá, me crió mi mamá, mi familia ha sido unida, la familia de mi papá no la conozco. Los tres éramos unidos pero ahora mi hermano ya se va con sus amigos...mi mamá nos cuida mucho y pues vivimos felices”

Hay poca interacción y nula comunicación entre los miembros de la familia, sobretodo con el padre la comunicación solo se da de forma superficial y sin comentar los sentimientos o ideas personales, en las adolescentes la convivencia no se da por que los padres son trabajadores que tienen turnos completos y la relación con ellas es una relación de 2 o 3 horas diarias, cuando hay trabajo de casa o compromisos laborales esta se ve reducida, lo cual es una causa por la que las mujeres buscan llamar la atención de los otros tratando de ser mejores, haciendo lo que les exigen para que entonces puedan ser parte de la familia.

- * Jessica: “Nos la pasábamos juntos los domingos platicábamos de la familia pero nunca de cosas personales”
- * Susana: “Mi familia a sido muy comprensiva, hay problemas pero a sido unida y tratamos de llevarnos, no pasamos mucho tiempo juntos pero tratamos de convivir, nos reímos aunque chocamos y no nos ponemos de acuerdo, no nos escuchamos, pensamos cosas pero no lo decimos... dentro de mi familia me siento desesperada me quisiera salir como que no me comprenden”
- * Mayra: “Mi familia esta desintegrada, nadie se fija en lo que hace el otro y cuando se fija se fija demasiado que te quieres hacer a un lado me siento atrapada en mi familia, con el que me llevo mejor es con un tío queme da alas. Si en mi familia se creyera en los otros seria diferente”

La mayoría de ellas se sienten queridas y aceptadas por sus familias, aunque todas coinciden en que sus familias de una u otra forma les hacen insinuaciones con respecto a su peso y figura en donde hay una incongruencia no las acepta del todo tal y como son y esto hace que ellas mismas no se acepten y traten de cambiar para entonces ser aceptadas y merecedoras de atención.

- * Rosa: “Mi familia es tan estrecha que o paso yo o pasan ellos, me sentía como no parte de la familia, me decían la gorda siempre”
- * Tara: “Mi familia es unida, mis papás no me regañan como a otros niños, hacemos cosas juntos como ir a comer o salir, aunque sólo los veo en las mañanas y en la tarde, a mi mamá o a mi papá pero casi nunca a los 2 juntos, me siento amada, aceptada, muy querida”
- * Eva: “Mis papás también se ponen a dieta, me dicen que eso de estar gorda te puedo provocar enfermedades, que es por mi bien”

Es importante mencionar que el lugar que ocupan es o las hijas más chicas o las únicas mujeres o las mayores, dado esto son ellas las que reciben todas las exigencias y expectativas de los demás integrantes de la familia, se ven atormentadas por una infinidad de presiones en donde no les es permitido equivocarse ni tener errores mucho menos no cumplir con las expectativas de la familia entre ellas poseer un cuerpo bonito, además de numerosos patrones de comportamiento que se les inculcan como los buenos y correctos, los cuales se desprenden de las abuelas, tías y de la propia madre, ya que esta tiene un papel predominante en el desarrollo y aparición de los trastornos alimenticios, esto se debe a que todas ellas se sienten identificadas emocionalmente con su mamá, se consideran iguales a ella menos en casos donde la identificación se da con una tía pero esto es percepción familiar y no personal, en este caso se ve de forma clara las influencias de la familia en ella, incluso en su decisiones y palabras, hace suyas las palabras de los otros, en otro caso se identifican con el papá pero se da sólo en los defectos de él, en aquello que les molesta de su padre, en las mujeres restantes no hay una identificación con un miembro de la familia sino con su pareja.

- * Jessica: “Me identifico con mi mamá porque somos iguales de chillonas, de sensibles, nos dicen algo y ya estamos llorando, no lo olvidamos”
- * Rosa: “Con nadie de mi familia, con mi pareja”
- * Frida: “Me parezco a mi mamá porque ella es muy estricta y muy enojona.”
- * Eva: “Me parezco a mi papá porque es celoso y yo también”
- * Tara: “ Me parezco a mi tía, físicamente y según mi familia me gustan las mismas cosas que a ella le gustaban a mi edad”

Todas coinciden en que su rol dentro de la familia es la de débil y rebelde, en donde por ser las mayores son las que deben de poner el ejemplo o las que se deben de responsabilizar de cosas y situaciones que no les corresponden, ellas internalizan estas características y se asumen así al no poder controlar su cuerpo y su alimentación. Estos roles son contradictorios ya que se definen a la vez como las débiles que hacen cosas que los demás miembros de su familia no hacen, esta contradicción esta presente en todos los ámbitos de su vida en donde se tiene pero se carece.

- * Luisa: “Soy la más débil”
- * Karina “Soy la responsable, la madura, mi mamá me lo dijo tu no me necesitas”

Las entrevistadas mencionan que su infancia fue muy corta y limitada ya sea por que sus padres no las dejaban tener amigos o porque les daban grandes responsabilidades, lo que provoco que no tuvieran infancia, o que se viera opacada por los labores del hogar y sobre todo por una carga emocional que les impedía jugar o divertirse esta vivencia infantil puede ser la causa de que todas tengan pocos recuerdos de su niñez y que estos sean malos o dolorosos, es importante mencionar que estos recuerdos están relacionados de alguna manera

con la comida lo que demuestra cuan importante es la alimentación en todas las familias y como a través de ella se pueden asociar y expresar emociones diversas agradables o no; en otros casos los recuerdos se relacionan con momentos sentimentales o emocionantes en donde se le toma en cuenta, la atención estaba centrada en ellas o están en compañía de alguien querido como su padre en esto se refleja la importancia que ella le da a la ausencia del padre, esto se ve sobre todo en aquellas que viven en la zona sur ya que la mayoría solo recuerda un evento, esto se explica por la falta de convivencia familiar, las entrevistadas no conocen a su familia, hay muy pocas actividades que realizan juntos y sobre todo muy poca comunicación por lo tanto lo poco que tienen les parece muy significativo.

- * Andrea: “ En mi infancia mi mamá no nos dejaba tener amigos, porque no le gustaba que estuviéramos de metiches, decía que no necesitábamos amigos. Tengo solo recuerdos que me dolieron mucho, muy fuertes, por eso me trate de suicidar”
- * Paula: “Fue genial, libre era muy inteligente, aunque mi mamá nos pego mucho, trabajaba y su manera de controlarnos era sonándonos. Me acuerdo de los fines de semana había muchas cosas para cocinar, desayunábamos todos encimados en la cama de mis papás”
- * Ana: “Es una foto en donde esta mi mamá, mi papá mi hermana y yo, yo estoy al lado de mi papá, la recuerdo porque casi no tengo fotos con él”
- * Vania: “Recuerdos significativos no tengo sólo me acuerdo de un día que fuimos a Veracruz como una semana y me la pase en la alberca con mi mamá, me siento querida por mis tías y mi abuela y por mi mamá un poco solamente”

Dentro de las familias las expectativas se dan de dos maneras, por un lado no hay expectativas o estas son altas, exigentes y muy difíciles de cumplir ya que esperan lo mejor de ellas, lo correcto que terminen una carrera, que tengan una buena posición económica, es decir, que sean dueñas de una casa, un auto y que vivan de manera holgada, que sean buenas mujeres, demandan que se casen de blanco, en otros casos las familias esperan que ellas cumplan los deseos que ellos no cumplieron, que hagan las cosas que ellos no pudieron hacer o que no cometan sus errores, depositan en ellas sus deseos frustrados o la vida que les hubiera gustado tener.

- * Jessica: “Siempre esperaron lo bueno de mi, sólo esperaban lo bueno que estudiara, que hiciera una carrera, que me casara, que saliera de blanco”
- * Mayra: “Mi mamá quería que fuera maestra, además de eso creo que no tiene ninguna”
- * Karina: “A toda mi familia le sorprende que sea buena madre, esperaban que fuera menos cálida con mis hijos, les decepciona que no tenga el título de la universidad, que no escriba libros de filosofía, que trabaje en una cosa meramente operativa, el sueño de mi familia es que alguien escriba un libro”

La relación con la madre es decisiva para la adquisición de los trastornos alimentarios ya que es la relación con esta lo que define si se padecerá de anorexia o de bulimia; según esta investigación el padecimiento con más frecuencia es la anorexia.

Las mujeres que padecen de bulimia tienen una madre aprensiva, sobreprotectora que no las dejan tomar sus propias decisiones o influyen en ellas, son muy absorbentes y egoístas, no quieren que sus hijas las dejen de ninguna forma, ven amenazado su cariño con la independencia de sus hijas lo cual crea en las hijas una carga, una dependencia con sus madres y una culpa por intentar dejarla sola

sienten la obligación de estar con ellas siempre aunque con esto se conviertan en parte de la vida de su madre, pero no en las constructoras de la propia. En algunos casos incluso se viola la privacidad porque no se confían en que sus actitudes y acciones sean las correctas. Es importante mencionar que algunas de las mujeres consideran a su madre como su mejor amiga a la que le cuentan todo aunque esto no es totalmente cierto porque omiten lo que creen que a sus mamás le moleste o les pueda causar problemas con ella, esta relación es también una manera de obedecer a su madre y de delegarle la toma de sus propias decisiones y de esta manera no comprometerse con su vida.

- * Paula: “La relación es muy buena nos parecemos demasiado, cuando me ve sufrir por alguien me dice mira reflexiona tu eres como yo, has actuado como yo y entonces veme, te puede pasar lo que a mi, es sobreprotectora, más a partir de la muerte de mi papá, era muy unida a él”
- * Alondra: “Me llevo bien con ella, mi relación es como de amigas porque nos consiente todo, siempre andamos juntas para todos lados, vamos al cine o de compras, platico con ella, le platico de los chavos, ella es una persona muy ordenada a veces demasiado, cariñosa si nos portamos bien, pero es muy sobreprotectora porque no me deja irme sola, me cuida mucho, siempre quiere que este ahí con ella, revisa mis correos y creo que eso es muy personal”

Se consideran iguales a sus madres, a las que ven como un adelanto de lo que serán ellas en un futuro, en cierto modo se preparan para vivir lo mismo que sus madres, perciben a su madre como una amiga, un igual con la que pueden convivir y comportarse como amigas, en donde impera la comunicación pero en la realidad la relación no es así, sus madres no son tan abiertas con su vida, sienten que las ven como unas niñas que deben de seguir los consejos de su madre, porque ellas saben lo que es mejor para ellas, en la relación madre hija hay manipulación por parte de la madre, un chantaje sentimental para frenar el

crecimiento de sus hijas, por este motivo sienten coraje contra ellas, este coraje se ve proyectado en los comentarios acerca de sus madres, en otros casos es porque sufrieron un abandono de la madre durante cierta parte de su vida ya sea porque se dedicaron mas a la pareja que a sus hijos, o porque siempre ha trabajado y no puede dedicarles todo el tiempo.

- * Monica: “La relación con mi mamá es super, porque yo platico de todo con ella, cuando me siento triste ahí esta, la definiría como la super mamá, es una mamá genial, no se que piensa ella de mi, no tengo idea, sólo se que me quiere ver contenta, ella es muy cariñosa conmigo, pero a veces es sobreprotectora, tal vez me definiría como alegre, melancólica en ciertos momentos, enojona”
- * Moyra: “Ella piensa que soy muy aventada, que hago las cosas sin pensar, aunque me choca que le haga más caso a mi hermana la chica, que no me de tiempo sólo para mi, a veces me dice sácate de aquí no te quiero ver”
- * Paula: “Se olvido que tenia hijos, cuando estaba con mi papá después se volvió sobreprotectora y egoísta, es feliz con que nosotras sigamos solteras porque así estamos siempre con ella, no se despegas de nosotras”

En cuanto a la percepción que creen qué su madre tiene de ellas, enfatizan los errores o lo malo de su personalidad esto habla de que a pesar de pregonar que hay comunicación, esta no es tan extensa ni tan clara como se cree.

- * Zoe: “La relación con mi mamá es buena, pero a veces me enojo porque me dice cosas y ya las hice y me sigue diciendo que las haga, platicamos siempre me dice si alguien se te declara dime para saber si te dejo a no...piensa que soy muy envidiosa”

Las madres de estas mujeres no son cariñosas nunca las abrazan ni les dicen cosas positivas por el contrario en algunos casos se dan insinuaciones negativas con respecto al peso o a lo mal que hacen las cosas, esto hace que se luche todos los días por la aceptación de la madre.

- * Zoe: “Es cariñosa a veces cuando esta de buenas y cuando esta de malas quiere más mi prima a ella le compran más cosas que a mi y dicen a es que no me acordaba de ti, mi mamá es un poco alejada, poco amorosa. Mi mamá me dice que estoy gorda me dice hijita estas bien gordita aunque yo ya lo sabia. Mi mamá se preocupa mucho por no estar gorda.”
- * Moyra: “Mi mamá me dice ya estas subiendo de peso, me dicen que estoy gordita, me dice no te vayas a dejar engordar”

En el caso de las anoréxicas la relación de la madre se da de forma diferente son mamás alejadas, nada expresivas, frías, enojonas, muy demandantes, en su mayoría son mujeres trabajadoras de tiempo completo que desempeñan puestos ejecutivos o de alto nivel y por lo tanto su trabajo les demanda tiempo y atención el cual es disminuido del que le corresponde a sus hijos, esto se da sobretodo en las familias que viven en la ciudad, ya que el papel que desempeñan dentro de la sociedad es el de personas independientes, y en algunos casos profesionistas, en donde se priorizan otras cosas y no la relación con los hijos.

- * Rosa: “Mi mamá le daba mucha importancia a la casa y no a la atención de sus hijos, es muy estrecha es igual a la mamalena de la novela, superrestricta, no llora, orgullosísima, nunca te abraza ni te besa y no permite que le digas mami le decíamos madre, ella siempre me dice que feo te peinaste nunca me dice que bien te ves. “
- * Jessica: “Ella es lejana solamente que yo me acercara, ella no era de las que se acercara y decía, a ver que tienes”

- * Ana: “No es cariñosa de ven y te abraza pero lo demuestra de otras formas, hasta cierto punto nos trata como a chiquitos”

En el caso de las mujeres de provincia, son madres alejadas del hogar o que en ciertos periodos de la vida no estuvieron presentes y esto crea en las chicas un sentimiento de coraje y de resentimiento, porque las madres llegan a imponer sus costumbres y opiniones y esto no es posible ya que no pueden llegar a intentar cambiar el producto cuando no estuvieron en el proceso y por lo mismo se dan muchos problemas entre ellas.

- * Luz: “Mi mamá es un poco cerrada, pero ahora es un poco más libre de expresar lo que sientes o lo que piensas pero casi no se lleva bien conmigo, por que bueno no se lo reprocho o se lo hecho en cara pero como no estuvo en mi infancia ya cuando dejo de trabajar se quiso meter mucho en la vida y pues quería cambiar así tu forma de ser, de pensar y chocábamos, yo entonces tenía 14 años por más que tu te esforzaras en decirle cosas siempre te contestaba con un regaño o con un grito o una grosería, ella es emocionalmente muy débil se pone a llorar pero se hace la fuerte, fuerte en cuanto a cosas y hechos, siempre salimos llorando las dos por lo mismo de la desesperación de que no llegamos a un acuerdo. Creo que ella piensa lo que hago mal siempre va a ver un regaño o una llamada de atención, me ha dicho cosas que hieren pero que son para que entienda las cosas que yo estaba haciendo”
- * Mayra: “Nunca le tuve confianza porque si le preguntaba algo me pegaba ya estaba en la menopausia cuando yo era adolescente, nunca supe cuando mi mamá estaba de buenas o se iba a enojar o como me iba a contestar. Nunca hablamos de la menstruación, me bajo a los 9 años, no sabia ni como se hacían los bebés”

- * Zoila: “Mi mamá solo nos iba a ver a veces en día de reyes, en nuestro cumpleaños, no nos llevábamos bien con su pareja, no nos gustaba ir, cuando la veo me arrepiento porque me empieza a decir que no quiere a mi esposo que lo deje y que me valla con ella, o lo quiere porque siente como que me arrebató de sus manos pero yo digo de que manos, si tu nunca estuviste conmigo. “

Las mujeres entrevistadas que viven en el sur de la ciudad de México son estudiantes de nivel primaria y secundaria de una escuela privada, con servicio de medio interno, en la cual, se entra a las 7:30 y se sale a las 6: 30 de la tarde, las personas que asisten aquí son hijos de profesionistas o de altos ejecutivos por lo que tienen una posición económica alta, pero no hay comunicación ni una verdadera relación con la madre ya que el tiempo que se ven es muy poco, no se conocen, en algunos casos no se saben ni los datos generales de la madre o las actividades que realiza en su trabajo, hay un abismo entre madre e hija, en otros casos son egoístas y agresivas, maltratan a la hijas ya sea física o verbalmente sobretodo de esta ultima manera ya que no es considerada como agresión. Las madres tratan de sustituir el tiempo y la atención con objetos materiales, sus madres les compran cosas para encubrir el abandono.

- * Vania: “Mi mamá se la pasa regañándome, a veces cuando esta de buen humor me consiente un poquito, se la pasa de malas, es muy nerviosa y con ella no hablo mucho me quedo en mi cuarto, mi mamá es un poco cariñosa solo con la abuela y mis tíos conmigo no, pero si me quiere, no le puedo decir nada por que se enoja, de chiquita mi mamá si me quería, casi no me regañaba, antes me recogía a las 2 y me iba a casa de la abuela y ahora pues me quedo tarde,... es alejada, un poquito cariñosa, cuando esta de buenas pues me abraza, no me regaña como siempre lo hace, dice que me porto mal, yo digo que no me quiere no se si, si o no, una vez me dejo

de hablar y me ignoraba, cuando saco buenas calificaciones me felicita y me compra cosas, me gustaría que me tratara bien, que ya no me regañe que nos viéramos mas seguido porque solo nos vemos 3 horas”

- * Frida: “Pues creo que es buena aunque bueno a veces nos peleamos, mi mamá es cariñosa, pero muy poco, un poco alejada, porque no la veo mucho, mis papás a veces se enojan, casi no la veo por ejemplo tiene una semana que no la veo, ella se la pasa trabajando, no se como me ve ella yo creo que normal”

En todos los casos las entrevistadas creen que su madre las ve como rebeldes como desobedientes además de que les hacen insinuaciones de su peso porque ellas se preocupan de su aspecto así que las llevan a los gimnasios les compran alimentos light para evitar que sus hijas engorden. Aquí es visible la imagen tan negativa y desgastada que ellas mismas tienen de si, la cual es reafirmada por la madre en sus comentarios.

- * Tara: “Mi mamá hace muchas dietas, pero no hace ejercicio, toma productos light y se preocupa mucho por no estar gorda.”

La relación con el padre es fundamental en la aparición de los trastornos alimentarios ya que es la falta de este, de su atención o de su imagen lo que provoca los trastornos, el no sentirse merecedoras de un padre por no ser lo suficientemente bonitas o delgadas, el apropiarse de la idea de ser las culpables de la ausencia, hacen suya la imagen de que son algo tan grotesco que no fueron ni son merecedoras de la atención de su padre, no se vieron en los ojos del otro, en este caso su papá; esta relación con el padre no es diferente en las mujeres del sur de la ciudad o del estado de México, siempre esta ausente de forma física o de manera emocional, cuando el padre esta presente de manera física, la relación es muy alejada y fría, la interacción se limita al saludo a hablar de cosas impersonales y generales; la ausencia de la figura paterna se da por tres motivos:

la familia es monoparental; el padre trabaja fuera, por lo que no se inmiscuye en los problemas de la familia ni en la dinámica de los hijos, delega toda la responsabilidad a la madre; o solo tiene el papel de proveedor y es así como lo ve la familia, como el que da cosas materiales pero no así atención y cariño, no son cariñosos, ni expresivos, no tienen contacto afectivo con sus hijas y al igual que con la madre, no hay una buena comunicación, esta solo se limita a hablar de cosas intrascendentes y superficiales, el padre es rígido y poco tolerante por lo que puntos de vista diferentes crean conflicto o tensión en la familia, por lo que de alguna manera esta característica limita aun más la comunicación, y en algunos casos se prefiere no exteriorizar los sentimientos o pensamientos por temor a la reacción del padre. Las entrevistadas creen que su padre las ve como no realizadas, como rebeldes, feas y gordas, no se sienten merecedoras de la aceptación de él.

- * Andrea: “Mi papá siempre me decía yo no comas por eso estas gorda, te he dicho que ya no comas, mi relación es indiferente ni le voy ni le vengo el prefiere y siempre ha preferido a mi hermana, es muy frío, muy seco nunca me abraza ni me dice nada, me ve como independiente y rebelde, como la oveja negra de la familia y físicamente pues gorda. El es comerciante”
- * Ana: “No esta mucho por otra parte ya estoy acostumbrada y cuando esta, pues cambia todo y ya no me gusta, me desequilibra toda. Chocamos mucho no estoy acostumbrado a él ni él a mi, me ve como el ejemplo como la que lo puede hacer, mi relación con el es muy limitada, porque yo no estaría dispuesta a ceder mi tiempo para estar con el, me ve fría, dura”
- * Zoila: “Sólo lo he visto una vez en mi vida, nunca viví con el y nunca tuve contacto con él, lo vi hablamos pero fue todo me

hablaba de vez en cuando pero cuando supo que me iba a casar jamás me volvió a hablar”

La relación con los hermanos es difusa, en algunos casos no hay una relación cordial sino por el contrario agresiva y tensa, porque hay una rivalidad por la atención de los padres o hay una sobreprotección porque son las más pequeñas o porque son la únicas mujeres, por lo tanto se les considera débiles y vulnerables, deben de ser cuidadas; en otros casos la relación es muy distante, no hay contacto con ellos, se ven muy esporádicamente y su relación es meramente trivial.

- * Paula: “Mis hermanos son muy alejados, si invitamos a uno no podemos invitar al otro porque no se hablan entre ellos, con mi hermana me llevo bien, aunque ella es muy dependiente de mi”
- * Rosa: “Cuando están mis hermanos prefiero quedarme callada, no hay buena química sobre todo con mi hermana mayor que es rubia de ojos verdes pero gordita, no entendía porque era asediada por los hombres aunque estaba gordita”
- * Susana: “mi hermana piensa que mis cosas son tontas y no les puede tomar importancia, mi hermano es de los que me cuidan y los demás me sobreprotegen, hasta al pasar la calle me agarran, me ven como una niña”
- * Cecilia: “Con mi hermana pues nunca me he llevado bien, no hay comunicación ella me tiene mucho coraje, en cuanto puede me hace daño a mi o a mis hijos, con mi hermano hay muy buena relación pero sólo por teléfono tiene como 3 años que no lo veo porque tiene una esposa muy difícil”

Las mujeres que padecen de trastornos alimentarios tienen pocos amigos, no poseen una vida social muy activa, si no que se aíslan en su familia, trabajo y no están interesadas en tener amigos por la inseguridad que les da su aspecto, por la

imagen que tienen de que todo el mundo las ve mal y se ríe de ellas, con los pocos amigos que conviven se dan relaciones en donde ellas siempre se comparan con sus amigos o se dejan llevar mucho por ellos, basan gran parte de su vida en la opinión de estos.

Los amigos son siempre de la misma edad y del mismo sexo, en su mayoría amigos de muchos años “familiares” como ellas les llaman en donde ya hay confianza y naturalidad en la relación, aunque no por esto se dejan de dar los comentario acerca del peso.

- * Andrea: “Mis amigos confirman que estoy gorda, me dicen que subí de peso o que no he bajado, siento que la gente no me aceptaba por ser gorda, que no encajo en la sociedad por ser gorda, tengo buenos amigos que me quieren y me aceptan como soy con todos mis defectos, me llevo bien con ellos pero siento celos de ellos”
- * Paula: “Tengo amigos de muchos años, aunque no los frecuento mucho, no soy muy sociable, pero cuando nos vemos nos vemos con mucho gusto, soy una amiga muy familiar”
- * Zoila: “Si tengo amigos, me llevo con ellos pero bueno a veces no tanto, lo que se dice amigos, amigos no, ninguno, porque bueno casi no convivo con nadie, lo que pasa es que no me imagino como ven ellos a mi”
- * Karina: “Debería ser un poco más cercana con mis amigos... mi mejor amiga ha bajado 15 kilos y me dice que valla con ella a su dieta, me ve como débil porque debería poder hacerlo, hemos pasado cosas importantes juntos”

En los casos de las mujeres de menor edad las amigas padecen del mismo trastorno y son ellas mismas las que ejercen presión por sus comentarios acerca de la ropa y del tipo de cuerpo que se debe tener para ser bonita y ser aceptada,

es decir, en estos casos los trastornos se ven como una forma de aceptación, en donde si no cumples con el estándar de estar delgada pues no eres bienvenida al grupo, todas creen que sus amigos las ven como unas personas cariñosas, amables, buenas amigas pero también como una mala influencia, ya que ellas mismas menosprecian sus actos y logros.

- * Luisa: “Mis amigas se ocupan mucho de su figura y me decían que no comiera, deje de comer 2 o 3 días, decían que si comía iba a ponerme cerda, ellas estaban igual que yo, no me gustaba que me criticaran, me decían que me iba a poner gorda y eso me preocupaba, otras me decían que debía de comer, unas amigas me criticaban porque comía y las otras porque no comía. Me ven como una chava loca, me buscan para platicar, mi mejor amiga tiene problemas por que es gordita”

Aquellas que tienen amigos varones se sienten menospreciadas y abandonas cuando ellos tienen novia ya que según ellas sólo las ven como amigas por su peso, ya que si estuvieran delgadas las verían como posibles novias o las tratarían de otra manera.

- * Mayra: “Un amigo me dijo que me depilara las piernas y por eso lo hice, he tomado los consejos de los hombres, aunque me he distanciado de mis amigos porque tienen novias y están bonitas. A veces me conformo con que me escuchen”
- * Jesica: “Mis amigas se ponían ropa y se les veía bien pero a mi no se me veía igual, me decían mira lo que compre, ellas tenían novio y yo no. Me ven como enferma así que casi no frecuento a nadie”

Las mujeres entrevistadas de menor edad tienen en común la necesidad de ser aceptadas y vistas por los otros, las mujeres desde siempre han deseado ser

bellas, pero es ahora cuando les es necesario para ser felices ya que tienen claro que nunca se es demasiado bella, ni demasiado delgada.

En lo que se refiere a las relaciones afectivas las entrevistadas coinciden en que todas han sido conflictivas, informales o en su defecto nunca a habido una relación de pareja, en las relaciones conflictivas podemos decir que hay maltrato no físico pero sí psicológico y emocional, como cuando les mencionan que están gordas o que no sirven para nada, o en el mejor de los casos las ignoran, todas ellas son sumisas en sus relaciones debido a que tienen una autoestima muy baja y deteriorada: son menospreciadas y humilladas o no son respetadas, esto se debe a que creen que los hombres les hacen un favor al estar con ellas, que es un sacrificio porque ellas están gordas y a nadie le gustan las gordas, incluso piensan que sus novios sienten vergüenza cuando los ven con ellas, todo esto trae consigo un miedo intenso a las relaciones, al ser rechazada o a ser dejada, tienen miedo a sufrir un tercer abandono, no han podido superar el abandono de su padre y el alejamiento de su madre.

- * Andrea: “Nunca he tenido una relación con chicos de mi edad siempre ha sido con casados o mayores que yo porque creo que a ellos les gustan otro tipo de personas, no se fijan tanto en el cuerpo; ahora no tengo novio pero estoy saliendo con alguien casado, mi novio anterior me dejó y me dolió mucho, se perdió mi esperanza de andar con alguien de mi edad o por lo menos de tener una relación seria. Mis relaciones son sin compromiso, terminaron porque le tuve miedo a la relación, porque estoy gorda y les daba pena que nos vieran juntos y estar conmigo”
- * Jessica: “Andaba con uno y con otro porque solo me gustaban no pensaba en nada serio, anduve 5 años con alguien que era casado”
- * Paula: “El último c... con el que estuve me dijo que estaba gorda, mis demás relaciones han sido algo muy esporádicas o

de hola como estas, pasión y ya, porque se que no estoy bien del todo, porque yo no quiero el cariño de nadie”

- * Mayra: “Me cuesta mucho trabajo tener relaciones, las que he tenido han sido superficiales, es decir, si quiero a un chico pero él nunca se va a fijar en mi porque los hombres se fijan más en el físico, estas en un antro y sacan a bailar a tus amigas y a ti te dejan sentadas. Nunca he tenido una relación buena, todas me han lastimado, les valió lo que hice, la ultima pareja era mayor que yo, terminamos por la desconfianza, y porque conoció a otra persona”
- * Zoila: “Mi esposo no me escucha, no apoya mis decisiones, pasa por alto lo que yo digo, no me hace caso, antes el me cuidaba muchísimo era exagerado cuando cruzábamos la calle me agarraba ahora yo creo que si me atropellan ni cuenta se da. Mi esposo me dice gorda, antes era de cariño pero ahora ya no, me dice mira que gorda estas, aunque yo me case porque me embarace”

En el otro extremo tenemos a aquellas que no tienen relaciones afectivas por el miedo a ser rechazadas o porque creen que el peso afecta en que ellas tengan o no novio, algunas otras mujeres mencionan que tienen relaciones afectivas pero no formales es decir salen con varias personas pero sólo son parejas ocasionales, en estas relaciones no hay compromiso, ni atención para con la otra persona, tal es el caso de quienes solo se interesan por los hombre casados, con los que dicen sentirse bien porque ellos no se fijan en el físico, el sexo se presenta como una forma de retener a la pareja, de llamar su atención, como salida a la soledad que ellas viven, como la única forma que tienen para que alguien este con ellas y sentirse acompañadas, en estas relaciones informales no se puede esperar mucho y por lo tanto ellas están protegidas ante el rechazo, la excusa de su peso les permite no exteriorizar sus sentimientos y sus miedos, con estas relaciones se castigan por no ser bonitas, no se sienten dignas de que

alguien las quiera, no están dispuestas a correr el riesgo de ser rechazadas o peor aún de ser queridas y no saber como enfrentarlo, por lo tanto se escudan en su peso y cuerpo.

- * Tara: “Nunca he tenido novio no me llaman la atención, no es que no me gusten pero creo que por estar gorda nadie se me acerca, estar gorda tiene que ver con que no tenga novio, si ha habido niños que quieren que sea su novia pero les he dicho que no, porque están feos y pues a los guapos no les gustan gordas, si estuviera flaca tendría novio, se me acercarían más chavos. Si tuviera novio me diría que estoy gorda y me querría menos por eso”
- * Monica: “Nunca he tenido novio me lo han pedido pero pues no me gustan y además como que me da pena andar con alguien, igual y cuando nos veamos ya no le gusto o conoce a otra chava bonita y pues me bota y eso me da miedo, además creo que el estar gorda también puede ser por lo que yo no tenga novio, porque los chavos guapos no me pelan, porque un chavo guapo siempre anda con chavas guapas y pues no conmigo porque sus amigos le hacen burla o le da pena estar conmigo, siento que si estuviera delgada seria menos tímida para hablar con los chavos, por eso quiero bajar de peso, si estuviera flaca podría tener amigos hombres no me daría pena hablarles y a lo mejor hasta tendría un novio guapo”

Las mujeres utilizan su cuerpo como escudo, y su peso como arma para no afrontar la vida, para no correr el riesgo de enamorarse y de ser rechazadas o mucho peor de ser aceptadas y que no poder manejarlo, darse cuenta de que su peso no tiene nada que ver con su personalidad y con la aceptación de los otros, que son capaces de enamorarse, de sufrir, tienen miedo de perder el control de sus emociones y de que no tengan en que delegar su culpa.

3.-LA RUTA EMOCIONAL DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Partiendo de la concepción de que el cuerpo es un microcosmos, en donde todo afecta el todo, las emociones no son la excepción sino por el contrario son parte fundamental de los padecimientos, en la construcción de los trastornos alimentarios las emociones están presentes desde el inicio del padecimiento, hay cuatro emociones principales en los casos analizados y que por lo tanto son fuente y resultado de la anorexia y la bulimia, estas emociones son: el miedo, el enojo, la tristeza y la ansiedad. El miedo es la emoción principal en las mujeres que padecen anorexia o bulimia de esta muestra, el miedo es la emoción con la que se inicia el proceso, este miedo surge de una relación pobre y distante con los padres, en donde no hay comunicación, falta la porción emocional, cariñosa y por ende las palabras de aprobación que son necesarias para aceptarse a si mismo, basándose en la aceptación de los otros, ya que es en la familia en donde se forja la representación de uno mismo, acumulando cada día un detalle que se proyecta en nuestra autoestima y nuestro autoconcepto; la familia es también el primer lugar donde surgen los prejuicios, que haremos nuestros.

Este primer rechazo hecho por los padres, marca el autoestima de las mujeres, consideran que se debe a que no son lo suficientemente bellas o delgadas, no se sienten al nivel de las expectativas de sus padres, este miedo trae consigo el inicio de los trastornos alimentarios, no se ha superado el rechazo que sufrieron por parte de su padre que es el primer hombre con el que se vinculan y quien nunca esta cerca de ellas, no hay contacto ni saben nada de la vida de sus hijas, nunca están presentes de manera emocional, aunque en algunos casos están de forma física, su rechazo hace mella en ellas de tal manera que les da miedo entablar una relación amorosa.

- * Andrea: "Mi papá siempre me decía ya no comas por eso estas gorda, te he dicho que ya no comas, mi relación es indiferente ni le voy ni le vengo el prefiere y siempre ha preferido a mi hermana, es muy frío, muy seco nunca me

abraza ni me dice nada, me ve como independiente y rebelde, como la oveja negra de la familia y físicamente pues gorda”

- * Luisa: “Mi papá es cariñoso, enojón, regañón, cariñoso, simpático, agradable, me gustaría que me contara más de su vida, piensa que estoy mal porque reprobé 2 años y nunca he sido buena para la escuela ”

Cuando logran ser vistas, atendidas y aceptadas, no están a gusto ni son felices, es en este momento cuando se contradicen porque buscan la atención del otro y cuando la consiguen sienten miedo por ella, no saben como reaccionar porque nunca antes les había pasado, no saben como manejar la atención porque no se sienten merecedoras de ella, toda su vida se han escudado en su peso para sentirse seguras y no ser dañadas, si no fueron vistas por su padre porque habría de verlas un extraño.

- * Ana: “Mi papá no esta mucho en la casa por otra parte ya estoy acostumbrada y cuando esta, pues cambia todo y ya no me gusta, me desequilibra toda. Chocamos mucho no estoy acostumbrado a él ni él a mi, me ve como el ejemplo como la que lo puede hacer, mi relación con él es muy limitada, porque yo no estaría dispuesta a ceder mi tiempo para estar con él, me ve fría, dura”

Sienten miedo a enamorarse, a tener una relación seria y ponen como pretexto su peso aunque en realidad el miedo se debe a la probabilidad de rechazo o a que las abandonen no por su peso como ellas creen, sino por otra razón: por el miedo a un tercer abandono, lo cual les afectaría ya que su defensa es el peso y la imagen de estar gordas, con la que se escudan para no enfrentar la vida con todas las implicaciones que esto conlleva.

- * Eva: “Creo que la gente no me va a querer por estar gorda, que si uno chavo me gustara no andaría conmigo por estar gorda, eso influye en los amigos que digan andas con esa chava, esta muy gorda, que le de vergüenza”
- * Frida: “Pienso que es porque estoy fea y gorda, los niños nunca me han dicho que estoy gorda y a lo mejor ellos me ven así pero no lo dicen porque a lo mejor les da pena, pero si estoy gorda”

El enojo se manifiesta en tres situaciones: primero en contra del padre que estuvo ausente durante el proceso de construcción de la personalidad, un padre que sólo era proveedor de cosas materiales pero no de emociones y de aceptación, nunca escucharon una palabra de aliento por lo que se sienten abandonadas por el ser que les dio la vida, lo que les causa un concepto deteriorado y de poca valía; el enojo en contra de la madre se da por el abandono y por el rechazo que sintieron desde niñas, ya sea por el trabajo o por priorizar otras cosas, las madres no estuvieron presentes en momentos importantes o no tuvieron comunicación con sus hijas, era una relación muy superficial, que implicaba sólo lo necesario, de tal manera que no sintieron aprobación de los ojos de su madre, nunca se sintieron aceptadas totalmente y menos a la altura de las exigencias de la madre, no se sienten merecedoras de la atención de ella, no hay una relación amorosa sino se ve como un muro contra el que deben luchar diariamente, para conseguir la aceptación y el control de su vida; todo el enojo acumulado se vuelca contra el que consideran el único culpable del rechazo: el cuerpo mismo y la forma de castigarlo es olvidarse de él como sus padres se olvidaron de ellas, con lo que se instauran los trastornos alimentarios, esta emoción se presenta en contra de ellas y de su cuerpo al no poder controlarlo y modelarlo como ellas desean, así su enojo afecta hígado y bazo, empiezan los síntomas de mal humor, irritación, según las entrevistadas estos malestares coinciden con los enojos, se pierde la integración que proporciona el bazo, se pierde la concentración y el pensamiento integrador, se destruyen las relaciones con los otros, ya no hay una cooperación con los

demás y con el mundo, si el bazo esta débil el estómago no recibe la energía que necesita y entonces se afecta el intestino y con él no hay avance de los desechos fuera del cuerpo (estreñimiento), es decir: el elemento tierra se ve afectado, se manifiesta con ansiedad en un primer momento por estar pasadas de peso y por no tener el cuerpo ideal, esta ansiedad se da también al bajar de peso afectando a la vesícula y estomago órgano en donde se escribe de alguna manera la historia de cada persona, puesto que esta relacionado con la comida, dando paso a las enfermedades estomacales sobre todo al estreñimiento y gastritis, en el radica una importante solución para los trastornos alimentarios, ya que de las cenizas de la madera puede ayudar a construir nuevas cosas, en este caso un cuerpo con una vida diferente; esta emoción posteriormente se convierte en tristeza por no cumplir con lo deseado, por no ser la mujer perfecta que es aceptada por todos sobre todo por sus padres, se afecta el pulmón, el ritmo y armonía con la que se impulsa la energía vital, ya no es capaz de armonizar las energías del cuerpo, con este órgano débil el cuerpo no puede deshacerse de todo aquello que le daña, de las ideas que lo perjudican; por su parte el intestino grueso es trastocado razón por lo cual no se puede ordenar lo que no queremos. Siguiendo esta lógica, la felicidad se hace presente sólo en dos entrevistadas cuando tienen algún tipo de control sobre su cuerpo o sobre la comida, cuando logran llevar la dieta al pie de la letra o cuando han perdido peso, es decir que esta emoción siempre tiene que ver con los indicios de que se baja de peso o de que el cuerpo esta cambiando, como ellas lo desean, sienten alegría al no comer, al hacer una dieta y sobre todo por el control que pueden ejercer en si mismas, lo que concuerda con las funciones de corazón quien nos ayuda a compartir y a integrar las partes en un todo.

El elemento agua es trastocado en esta relación y por lo tanto se presenta la ira y con ello se pierde la noción del aquí y el ahora, ya que el riñón es el encargado de percibir el futuro, se hace difícil distinguir entre lo bueno y lo malo, estas situaciones aparecen cuando se come de más, o se consumen alimentos que consideran prohibidos es en este momento cuando se presenta el miedo emoción con la que se inicio el desequilibrio de los cinco elementos y con el cual el ciclo se

cierra, esto es innegable si se recuerda que el riñón es el encargado de regular el miedo y el valor.

- * Paula: “El estomago me molesta, tengo colitis nerviosa, me cuesta mucho hacer del baño, se me inflama mucho el intestino... me da mucho miedo subir otra vez de peso, me da miedo llegar a los 90 kilos. Siento enojo contra mi por los excesos, miedo a subir de peso. Siento tristeza porque la gente te subestime que se fije sólo en el físico de la persona”
- * Andrea: “Siempre he tenido miedo de ser guapa, siento culpa y remordimiento, desesperación y frustración”
- * Zoila: “Me dan ganas de llorar, tristeza, enojo y molestias en el estómago que iniciaron a los 2 años que empecé la relación con mi esposo”

Con estos elementos dañados, el equilibrio del cuerpo se rompe y da como consecuencia las enfermedades características de los trastornos alimentarios: digestivas, respiratorias y menstruales, las cuales están vinculadas con el tipo de alimentos que consumen las mujeres.

4.- LA ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Los trastornos alimentarios tienen su inicio en la infancia y adolescencia tal y como lo refiere la teoría, los 19 años es la edad mayor en la cual apareció el trastorno se puede decir que estos trastornos aparecen en etapas decisivas de la vida como lo son la adolescencia y la infancia, la etapa de la aparición depende del tipo de trastorno que se presente, ya que las entrevistadas que sufren de anorexia mencionan que este apareció en la infancia como una solución mágica para ser bella y delgada o como último camino para sentirse bien. En tanto que la bulimia aparece en el inicio de la adolescencia justo cuando el carácter es más vulnerable e influenciado, donde el físico y la imagen es lo único importante y lo necesario para desenvolverse socialmente, en donde los amigos son el centro del mundo y el ser aceptado es lo único que importa.

Los trastornos alimentarios se presentan porque es en esta etapa precisamente cuando se viven acontecimientos significativos que tienen que ver con el padre ya sea con su muerte o con su alejamiento, en otros casos el detonador es un comentario hecho por otro hombre, pero la razón encubierta es que había problemas con el padre, siempre esta relacionado aunque sea de manera indirecta.

- * Andrea: “La enfermedad empezó a los 12 años, cuando iba en cuarto de primaria, en unas vacaciones cuando subí mucho de peso, todos me decían gorda”
- * Jesica: “Cuando tenía 14 años creí que por estar gorda nadie se iba a fijar en mí”
- * Paula: “Inicio a los 18 años por la muerte de mi papá”
- * Vania: “Inició a los 10 años porque un niño me dijo que estaba gorda”

- * Susana: “A los 15 años, inicio por la relación con mi papá, descubrimos que tenía otra familia y para mí fue muy fuerte porque era lo máximo, me deprimí”

Estos comentarios repercuten en su autoestima, la opinión de terceros se hace más importante y fundamental, dejando que de una u otra manera los otros manejen su vida y sus emociones.

Es sumamente importante mencionar que este trastorno no se acepta como tal, sobre todo por las mujeres de edades tempranas ya que lo perciben como algo normal, que no les afecta y que no tiene consecuencias, lo evaden; mientras que las mujeres mayores de 20 años si lo ven como una enfermedad como algo que no está bien y que deben cambiar, es un problema que deben solucionar porque les afecta en otras cosas.

- * Jessica: “Se que es una enfermedad pero no me he ido a checar”
- * Cecilia: “Ahora ya no me importa tanto mi físico, es más por salud ya”
- * Rosa: “Lo hago porque me siento incomoda por salud mental”
- * Zoila: “No creo que eso sea una enfermedad”
- * Ana y Luz: “No estoy enferma”

Según algunos autores la alimentación está relacionada directamente con los trastornos alimentarios, en esta teoría integradora la alimentación contribuye pero no es determinante, lo son las emociones instauradas en el cuerpo las responsables de estas enfermedades.

Para poder entender la relación de la comida así como sus diferencias se analizará por separado cada padecimiento.

a) Relación de la bulímica con la comida

La alimentación de las entrevistadas que se encuentran dentro de este trastorno, está relacionada con dos factores; el primero es una alimentación deficiente es

decir no comen nada en cierto periodo de tiempo, para después comer grandes cantidades de alimentos con alto valor calórico: golosinas o irritantes como el café y la carne roja; además no respetan horarios, no tiene una rutina de alimentación, la mayoría de ellas no desayunan o se saltan comidas, los atracones de comida causan una gran culpa una vez que se termina o incluso durante la ingesta, a pesar de ella no se puede controlar la forma de comer y la única solución que se vislumbra es provocarse el vómito para deshacerse de todas esas calorías y de paso de la culpa que provoca el miedo a engordar por lo que se comió. El segundo factor se refiere a la parte emocional, en donde la comida compensa de cierta manera la falta de cariño, la soledad, el rechazo y abandono de sus padres, es una forma de escapar de su vida y de sus miedos ya que mencionan que comen solas o en un ambiente que no es familiar, en un tiempo determinado y rígido en donde se come solo por comer, de forma mecánica y no se disfruta de la comida sino que durante la comida se piensa en todas las consecuencias negativas que deja comer cierto tipo de comida con lo cual la culpa se incrementa para dar paso al enojo y ansiedad por comer y no poder hacer nada para evitarlo, por lo tanto sienten que van a engordar.

- * Paula: "Mi desayuno es un café, desayuno sincronizadas o sándwich o cereal, galletas, siempre algo dulce, carne sobre todo cortes de carne grueso, golosinas, fumo y tomo poco. Como grasas y harinas y cuando me excedo llego a mi casa y se que voy a vomitar, se como voy a amanecer mañana y que voy a vomitar, al mismo tiempo que estoy comiendo se que voy a llegar a vomitar"
- * Mayra: "No desayuno porque no me da tiempo a veces sólo jugo de toronja o chilaquiles o huevos, pero viendo la tele, cuando trabajo como hamburguesas, tortas, cosas así, ceno tortas porque se me antojan mucho o el pollo KFC, entre comidas como pan tostado o agua fumo un cigarro al día y si tomo, solo he fumado una vez marihuana. Mi mamá cuando come de más vomita, he dejado de comer pero por necesidad

porque es tarde o porque se me olvida comer, e intentado vomitar pero no puedo”

- * Alondra: “Desayuno huevos, cereal y jugo, como en la escuela depende pero siempre carne igual que en mi casa y casi no como cosas que engorden como las papas, entre comidas como chocolates, dulces, solo he fumado una vez pero no me gusto y tomar pues cuando mi mamá me da un caballito de anís, a veces”
- * Monica: “Desayuno cereal, a veces almuerzo lo que haya, en la comida pues como carne, sopa y no ceno o cuando ceno es fruta, no me gustan las verduras ni nada de eso, soy más carnívora, no como entre comidas, si fumo pero poco y tomar también poco. Cuando hago dieta pues solo como una vez al día, también dejo de desayunar y de cenar, pero en la comida casi no como nada”
- * Moyra: “A veces me provoco el vómito cuando siento que la comida hasta arriba de la garganta, me meto el dedo para vomitar, lo hago cuando siento que comí algo que engorda. Desayuno licuado o papaya o yogurt, en el recreo almuerzo tacos o torta, paletas y chicles para estar comiendo en las clases, como sopa y guisado, 2 tortillas, como productos light, no como verduras porque no me gustan, fruta si, entre comidas pues como gelatina y frutas cosas que puedo comer. Si fumo más o meno 1 cigarro diario, tomar pues solo en fiestas antes tomaba cada 8 días con mis primos”

Para las bulímicas la comida se convierte entonces en una manera de revelarse contra la madre y su sobreprotección, ante ella son las hijas perfectas, buenas cocineras o quienes comen bien, las obedecen en todo, pero las mujeres tienen la necesidad de deshacerse de su madre, del control que ejerce en ellas y lo hacen deshaciéndose de lo que comen es decir, desobedecen a la madre en aquello que su madre no puede controlar totalmente, su cuerpo, simbólicamente al vomitar

están sacando de ellas a su madre, liberarse del yugo materno de esta manera resulta más fácil que hacerlo en una realidad en donde la madre no se toca ni se desafía.

b) Relación de la anoréxica con la comida

Las mujeres con este padecimiento son sobre todo de la zona sur de la ciudad de México por el tipo de vida que llevan y por la relación tan alejada que tienen con sus padres, pasan la mayor parte del tiempo en la escuela o con sus padres en centros comerciales inundados de publicidad y moda que les inculcan como deben verse y vestir, estas mujeres pasan largos periodos de tiempo sin probar alimento solo ingiriendo agua y golosinas, en estos casos consumen los alimentos que se dan en la comida aunque tratan de comer lo menos que se pueda, cuando comen chilaquiles, hamburguesas, pizza, sándwich, sopa maruchan, café, es comida muy condimentada y preparada, o enlatada, no consumen verduras porque no les agradan o porque no son una opción de su comida, ven a la comida como amenazante para llegar al ideal que se quiere: estar delgada, ingieren cosas que no las alimentan o que tienen muchas calorías y grasas, creen que comer dulces puede equivaler a comer una ensalada y es importante mencionar que todas consideran que tomar agua es comer, tratan de no comer pastas, empanizados, tortillas y pan le tienen miedo a estos alimentos por la creencia de que las engordan. Aunado a esto se encuentra la gran actividad física que desempeñan en su rutina, comen solas o rodeadas de gente que no es su familia ya que comen en la escuela, trabajo o en la calle, no hay una interacción con la comida, no hay emociones en ellas, se debe a las actividades que se realizar en el día, en donde el tiempo que se corta es el de los alimentos, comen en muy poco tiempo y no se dedican sólo a eso, si no que desayunan y comen haciendo otras cosas, esta rutina demanda mayor actividad para el cuerpo implica un mayor consumo de energía pero la alimentación es lo ultimo que se contempla, se les olvida como ellas dicen, pero en realidad evitan comer por el miedo a engordar, cuando dejan de probar alimento lo hacen como una castigo por no haber podido llevar la dieta al pie de la letra o como un castigo por estar gordas.

- * Andrea: “Como muchos chicharrones, mi mamá es muy antojadiza, cocina pura comida que engorda y es barata...dejaba de comer 3 días y luego me atascaba unas gorditas pero no comía al otro día. No comía porque sabía que eso engordaba y no quería y en lugar de comerme un vaso de leche podía comerme 10 tacos, no controlaba la comida. Como chilaquiles o comida a sí, desayuno solo a veces y en la noche ceno a veces garnachas o un sándwich pero no verduras y frutas, los cereales no me gustan saben a caja. Fumo mucho y también tomo”
- * Jesica: “Comía pero sentía que lo dejaba en el gym todo, no desayuno o desayuno galletas o sándwich, no tengo hora para comer, como pollo, carne, soy mucho de hamburguesas, pizzas, o de sopa maruchan, no soy nutritiva. Fumo y tomo”
- * Luisa: “No desayuno o a veces un vaso de leche, como de todo y entre comidas lo que encuentre. Comía vasos de agua y no comida”
- * Ana: “En la escuela desayuno fruta o un taco o torta, no como sopa y a veces nada más guisado, entre comidas como frituras, helado, no fumo pero si tomo, como pan pero cuando subí de peso ya no me agradaba. Yo creo que mi cuerpo se acostumbra comer poco y luego cuando comía me sentía mal me mareaba y me daba asco pero nunca pude vomitar, comía bastante y me tenia que poner a caminar”
- * Luz: “Empecé a hacer dieta porque aposté con mi hermana, baje en kilos pero no en volumen y yo quería bajar de volumen, antes no era así, era más flaca tuve una alergia de frió y me pusieron vitaminas y subí de peso. Como porque tengo que comer pero no me da hambre, si he dejado de comer porque luego estoy haciendo algo y pues se me olvida comer o cuando salgo y no tengo dinero”

- * Vania: "Desayuno cereal con leche o un pan o galletas, como a las 2:30 en la escuela, no me gusta la comida y aunque no me guste me la tengo que comer, en mi casa no como porque no me da hambre, no como nada solo agua, entre comida pues tomo un jugo, los fines de semana vamos a los restaurantes porque no me gusta estar en mi casa. Estoy gorda porque como mucho pan, o sea 2 donas bimbo o un paquete de chocoroles, bueno de 2, o 4 galletas"
- * Tara: "Como en la escuela y aquí en la escuela no puedo dejar de comer pero si pudiera no comería porque no me gusta la comida, me gusta comer en mi casa porque ahí como pues algo ligero o nada, dejo de comer cosas que me engordan, me gustaría bajar como 5 kilos, desayuno cereal con leche light, si pudiera no comería lo que engorda pasta, grasa, entre comidas como chicle, no tomo ni fumo. Pan sólo como en la escuela, porque el pan y la tortilla engordan, tomo mucha agua porque me gusta"
- * Zoe: "Yo desayuno en la escuela lo que hagan hot cakes, molletes, no tengo hora para desayunar depende a que hora llegue a veces es a las 7:30 y como también en la escuela y pues ceno después de mis ejercicios leche y cereal, entre comidas casi no como nada, trato de no comer aunque a veces compro refresco o doritos. Desde que mi abuelita cocina pues como más porque lo hace muy rico y con mucho amor y pues como más y engordo. Yo estoy dispuesta a hacer cualquier cosa para bajar de peso a no comer cosas que engorden como los dulces, las papitas, los empanizados a veces vomito cuando como mucho ya sea aquí en la escuela o en mi casa pero hay veces que ya sola vomito porque si corro o algo así me siento mal y vomito, no como cuando voy al spinning digo ya no voy a comer para bajar de

peso me gustaría bajar 30 kilos, ese sería mi peso normal. Mi mamá me dice que no coma cosas que engordan, si me voy a comer un pan me dice que no porque voy a engordar”

La anorexia es vista como la solución para estar delgada, como una receta mágica con la que se puede lograr el cuerpo y peso ideal, debido a que la comida es asociada con la obesidad y la obesidad a su vez con el rechazo, con lo anterior se ve claramente la relación de la comida con la sensación de cariño, los alimentos son vistos como una manera de perder el cariño de los demás, el gusto por la comida carece de emociones positivas por el contrario se ve como algo malo que les va a provocar consecuencias graves en su cuerpo y por ende en su vida personal (relaciones amorosas), emocional (culpa por comer) y laboral (por la cuestión física).

La comida es entonces equiparada con el cariño y la atención, por lo tanto no lo consideran necesario, han aprendido a vivir o sobrevivir con un mínimo de cariño, el abandono siempre ha sido mayor, lo mismo pasa con su cuerpo le proporcionan solo lo necesario para que viva, no le prestan atención así como los otros no le prestan atención a ellas, se convierten a si mismas en víctimas de sus padres y victimarías de su propio cuerpo, no le tienen cariño porque no lo despierta en los otros. Es solo una herramienta para conseguir lo que se quiere y para lucir las cosas materiales, aunque por dentro se encuentre un vacío, por fuera se debe estar a la moda. Así es como ellas han crecido sustituyendo con objetos materiales la atención y el cariño, ellas solo lo traslapan a su cuerpo.

En relación al alimento se puede decir que la cultura ha transformado la forma de comer a través de discursos, experiencias, relaciones y costumbres que se objetivizan en la memoria corporal de las mujeres, permitiendo que el consumismo afecte la alimentación con la comida preparada o con una rutina apretujada en donde la comida es sólo un requisito que debe realizarse en un mínimo de tiempo, y que puede ser pospuesta si se presenta algo más importante.

La transformación de la familia trae consigo un abandono familiar y una baja autoestima, lo que conducirá al sujeto al aislamiento y a un sentimiento de autodestrucción como los trastornos alimentarios.

Como puede rescatarse de los testimonios, las forma de vivir y sentir lo corporal es aprendida y reproducidas por las explicaciones que aportan las instituciones como la familia, la escuela, los amigos, aunque la manera de vivirlo en el cuerpo, es individual, ahí se entrelazan lo emocional, lo corporal y lo espiritual.

En los trastornos alimentarios sea cual sea su tipo, existe un rechazo hacia el cuerpo femenino por no poseer la imagen de un modelo de belleza ideal, lo que trae como consecuencia un rechazo de la sociedad. Un cuerpo hambriento es un cuerpo rechazado, desechado y autoflagelado, la delgadez significa también el rechazo a las normas establecidas dentro de la sociedad, el olvido del cuerpo es también el olvido de los otros que exigen demasiado; y el rechazo a la sexualidad por no ser deseables y tomadas en cuenta, hay una conformidad con el cuerpo masculino que es menos criticado y por ende menos castigado, ese es el objetivo llegar a tener un cuerpo lo más parecido posible al masculino.

Los trastornos alimentarios son el resultado de la reciprocidad emoción - órgano, en donde una emoción al no ser sacada, se instaura en el cuerpo para posteriormente afectar a cierto órgano, esta serie de emociones se encadenan a lo largo de la vida, sobretodo en periodos críticos como lo es la adolescencia, en donde la aprobación es necesaria, en primera instancia el asentimiento de los padres, se proyecta en seguridad.

Cuando no existe atención por parte de los padres y hay un abismo entre ellas y su padre, nace en la persona un sentimiento de coraje contra aquel que debía amarla y por el contrario la rechazo: su padre, este sentimiento crece al darse cuenta que tampoco cuentan con la atención de la madre, que no son el centro de atención, son vistas como algo sin importancia, para sus madres son sólo un requisito para la sociedad, de esta manera son abandonadas por segunda vez, de esta relación se desprende el tipo de trastorno que se padecerá, en el caso de una

madre aprehensiva y sobreprotectora se desarrollara la bulimia como respuesta a el control que ejerce la madre, por el contrario en el caso de una madre alejada y fría se presentará anorexia, transfiriendo el abandono de la madre al propio cuerpo.

Para ellas el culpable de este abandono es su cuerpo por no ser perfecto y digno de admiración y atención por parte de aquellos que le significan en la vida, se apropian de la idea que para ser vistas es necesario ser como las modelos de la televisión y para ser queridas es necesario ser perfectas.

CONCLUSIONES

El cuerpo es una construcción en el que la cultura impone sus reglas y decisiones, pero que de igual manera es influenciado por las vivencias de cada persona, marcando en su cuerpo cada emoción vivida y cada emoción restringida, por miedo o por temor al que dirán, estas emociones se instauran en su cuerpo y provocan que tiempo después se presenten en forma de enfermedades: psicósomáticas.

El cuerpo como resultado de una construcción emocional puede verse en los casos de esta investigación, en donde las emociones hicieron mella a lo largo de la vida de las entrevistadas en la percepción y aceptación de su propio cuerpo, es en la adolescencia cuando se sienten subestimadas y abandonadas por aquellos que debían aceptarlas y amarlas: sus padres, no se sienten reflejadas en los ojos del otro que juega una papel primordial en su vida, en este caso el padre, no las vio con cariño y aceptación.

El cuerpo no es visto como unidad, priorizan la razón a sus emociones, pretenden controlar sus emociones con la racionalización, para olvidarse de aquello que las hace sufrir y que afecte su vida diaria, conciben al cuerpo como una herramienta para ser aceptado por los demás o para conseguir su aceptación y si bien esto es una causa importante para la aparición de los trastornos alimentarios, estos son producidos por el sentimiento de abandono que experimentaron las mujeres en un momento de su vida, siguiendo un proceso diferente en cada caso pero coincidiendo en este punto, que fue registrado por la memoria corporal, instaurado en el cuerpo y posteriormente aparecieron como bulimia o anorexia.

Los trastornos alimentarios son definidos por Fernández y Turón (1998) como enfermedades conductuales producidas por una compleja interacción de factores,

que pueden incluir trastornos emocionales y de la personalidad, presiones familiares, una posible sensibilidad genética o biológica y el vivir en una cultura en la cual hay una sobreabundancia de comida y una obsesión con la delgadez.

Desde la perspectiva que nos ocupa los trastornos alimentarios van más allá de la simple obsesión por la delgadez y por cumplir con el estereotipo femenino, son el reflejo de las emociones estancadas en el cuerpo a lo largo de la vida.

La aceptación por parte de los padres determina la autoestima, el autoconcepto, cuando estos no aportan cariño y aprobación, como en estos casos, las mujeres crecen con una idea y una imagen distorsionada de su cuerpo, no se creen capaces de despertar en nadie el cariño, no se sienten lo suficientemente importantes para que sus padres las tomen en cuenta o para que les dediquen un poco de tiempo.

Es la relación con el padre lo que causa la aparición de los trastornos alimentarios, ya que estas mujeres crecieron con la idea que el poco cariño y el abandono que sufrieron por parte de sus padres se debió a su imagen, a su cuerpo, el abandono se presenta en etapas cruciales de la vida, es durante la niñez cuando viven el primer abandono por parte del padre, no tienen una figura paterna cerca ya sea porque esta muerto, no vive con ellas o porque dedica mucho tiempo a su trabajo o simplemente porque hay un alejamiento muy grande entre ellas y su padre, en este caso no hay comunicación, ni actividades que compartan con ellos, con esto la imagen paterna es considerada sólo como proveedor, como aquel que sólo aporta dinero o les compra cosas pero que no está presente emocionalmente, no les demuestra su cariño, ni su aceptación, sólo las ve como alguien que necesita objetos materiales pero no su aceptación y presencia. El enojo hacia su padre se manifiesta desde edad temprana, ellas luchan todos los días por ser aceptadas por él, por ser dignas de su atención, todas concuerdan en que les gustaría saber que hicieron mal, saber porque sus padres no las quieren, incluso hay algunas que en su afán de complacer a su padre pierden su personalidad y alteran su físico.

Subsiguientemente se produce el abandono de la madre quien se desentiende de ellas por el trabajo o por las actividades que realiza o en algunos casos por la pareja, pero siempre se observa la ausencia de la madre en etapas importantes de la vida de su hijas, quienes lo perciben como un rechazo que les provoca coraje en contra de su madre, emoción que se establece en la memoria corporal, la cual al no poder ser expresado se transforma en ira y se instaura en el cuerpo afectando su equilibrio y a su órgano correspondiente: el hígado, para a continuación convertirse en tristeza, y afectar al estómago.

Será este abandono lo que determine el tipo de trastorno que se padecerá, ya que la relación madre-hija se puede dar de dos maneras: sobreprotección y rechazo cuando la madre es alejada y fría, comparten poco tiempo juntas, y hay poca comunicación, no se conocen entre si, las mujeres sienten ese rechazo y lo traslapan a sus cuerpos, dejando de comer y dando paso así a la anorexia, establecen con la comida la misma relación que establecen sus madres con ellas, sólo le proporcionan al cuerpo lo necesario para que sobreviva, igual que lo hacen sus madres, les dan lo necesario económicamente hablando pero no su atención y cariño, aprenden que su cuerpo debe verse bien en el exterior porque es lo único que importa, aunque por dentro sientan un terrible vacío tal y como Durán (2004) define: un lugar dentro del cual pueden tomar forma las nuevas concepciones del mundo, los valores y las emociones. Nos proporciona una nueva expectativa de vida.

Este tipo de relación se da sobre todo en las mujeres que viven en la ciudad de México ya que sus actividades son muy diferentes a las de el estado de México, sus madres son trabajadoras, con puestos ejecutivos, con un alto grado de responsabilidad lo que les impide atender el hogar de la manera tradicional, se desentienden del cuidado de los hijos, los dejan en la escuela de 7:30 a 7:00 de la noche, para que ellas puedan desarrollarse profesionalmente a costa de la relación con ellos, no las conocen, no saben sus preferencias ni sus deseos, son sólo una responsabilidad más. Esta es la razón por la cual las mujeres que padecen anorexia esconden un rechazo hacia sus madres, las ven solo como

proveedoras, en la dinámica de la enfermedad dejan de probar alimento, abandonan su cuerpo con el afán de desaparecer y dejar de ser una carga.

En el caso de la bulimia las madres son aprensivas y dependientes pero al mismo tiempo alejadas y frías para con sus hijas, no hay una comunicación emocional en estos casos hubo un abandono de la madre aunque no siempre de forma física sino de manera sentimental lo que provoca que las mujeres guarden rencor y enojo en contra de ellas por este abandono y dado que no pueden enfrentarlo de forma real, expresan ese odio contra si mismas, abandonando su cuerpo, rechazándolo tal y como lo hizo su madre, pero al mismo tiempo tratando de no delatarlo, de que los otros no se den cuenta de lo que sienten, lo que concuerda con Alvarado (2003) quien menciona que las personas con bulimia suelen pedir ayuda varios años después de padecerlo razón por la cual comen igual que todos pero vomitan con el afán de deshacerse de lo comida aunque de manera simbólica podría interpretarse como una forma de deshacerse de la figura materna y entonces retomar la vida diaria en donde no hay problemas con la madre. Este tipo de relación se presenta en las mujeres en donde la madre es ama de casa y no tiene otra ocupación.

Las mujeres se sienten atosigadas y tratadas como niñas, no las dejan tomar sus propias decisiones incluso las subestiman, así que la única manera de rebelarse en contra de sus madres es controlando aquello que sus madres no pueden controlar del todo: su cuerpo, entra en juego la bulimia y una doble vida delante de sus madres se comportan como las hija perfectas, parte de una familia y en armonía con su madre, la comida se convierte entonces en un sustituto del cariño y aceptación que no encuentran en su madre, pero después de comer se algunas se provocan el vomito porque de esta manera están desafiando el control que sus madres ejercen en ellas, simbólicamente vomitan a su madre, es la única salida para tolerar a sus madres, esta relación que tienen con la comida es tan ambigua como la que tienen con sus madre, están juntas, se llevan bien, pero después hay culpa y enojo por estar cerca de ella y permitir que gobierne su vida, de esta manera se desarrolla el conflicto entre madre e hija bulímica.

Por supuesto que la cuestión estética es importante para la construcción de los trastornos alimentarios pero no es la causa definitiva sino solo una forma superficial de justificar el abandono que tienen para su propio cuerpo, les es más fácil aceptar que desean estar delgadas por la imagen del cuerpo perfecto y no aceptar el conflicto que tienen con su madre y la gran fractura que hizo en ellas el abandono del padre.

La forma del cuerpo que ellas desean, hace pensar que lo que tratan de hacer es regresar al tiempo de su niñez, cuando gozaban de más atención, por lo cual desean estar extremadamente delgadas, sin atributos de mujer, para volver a ser las niñas de papá.

Una interpretación diferente es que cuando la ausencia del padre es física, los trastornos alimentarios son sólo una manera de obtener el cuerpo y la imagen de aquellas mujeres (mamá o parejas) que de alguna manera les quitaron a su padre, tratan de parecerse al tipo de mujer al que su padre presta atención. Para que de este modo el padre las vea, se fije en ellas y les de un poco de cariño y tiempo como lo hace con otras mujeres de su vida.

La dinámica familiar es imprescindible en la construcción de los trastornos alimentarios ya que tiene relación directa con ellos, es posible decir que el aumento en estos es consecuencia del cambio que ha tenido la familia en México, en donde ya son pocas las familias ideales y modelos, formadas por los padres y los hijos, ahora son de dos tipos: monoparental y reconstruida, en este investigación la mayoría de las familias están formadas sólo por uno de los padres casi siempre por la madre quien toma el papel de jefa de familia, con todas las responsabilidades que esto conlleva, o formada por dos familias monoparentales, es decir, los padres se juntan para crean una nueva familia en donde los más beneficiados son ellos, ya que en los hijos las carencias siguen intactas sobre todo en lo que a sentimientos se refiere, con lo anterior se patentiza la falta de la figura paterna y la poca relación con la madre: el abandono.

La medicina tradicional a definido los trastornos alimentarios como: “chicas adolescentes, muy influidas por una sociedad que prima en exceso la belleza y la imagen, partícipes de una civilización consumista, despilfarradora y superficial, en la que los referentes espirituales y las inquietudes trascendentales se han perdido en detrimento de otros valores que transmiten los medios de comunicación con un enorme poder, como la televisión” (Cabaces, 1999) Mientras que la medicina psicosomática la percibe como una construcción emocional en donde la causa es la instauración en el cuerpo de emociones recogidas a lo largo de la vida en la memoria corporal. Lo cual concuerda con los resultados encontrados en esta investigación en donde la publicidad y los medios masivos de comunicación no son los causantes de los trastornos alimentarios sino más bien son el síntoma superficial, que esconde un problema de tipo emocional: el abandono de los padres.

Los trastornos alimentarios son tratados escindiendo una vez más el cuerpo, se divide el pensamiento del cuerpo, no se trabaja con él y con sus emociones sólo con aquello que es palpable: los pensamientos y las acciones, en estos tratamientos el objetivo prioritario es la desaparición de los atracones y de las conductas compensatorias en el caso de la bulimia y del aumento del peso y la ingesta de alimento en la anorexia. Pero no se trata la verdadera causa, el estancamiento de las emociones el enojo, la tristeza y el miedo, no se toma cuerpo y emoción como unidad.

La teoría de los cinco elementos se concentra en la parte emocional sin dejar de lado al cuerpo, tomándolo como un todo, basándose en la historia y vivencia de cada una de las mujeres, para saber la manera particular en como el cuerpo instaura el enojo, el miedo, la tristeza y la ansiedad para dar paso a los trastornos alimentarios. Como estas emociones se manifiestan en forma de enfermedad afectando el equilibrio del cuerpo y de esta manera perturbando también la relación que se tiene con el exterior y con los otros, es evidente la relación que tiene un órgano con cierta emoción y como esta emoción es capaz de afectar al

órgano o viceversa, de cómo las emociones influyen en algo más que el comportamiento, en la forma de vivir y de enfermarse.

En este caso se presenta el enojo como la emoción inicial en la construcción de los padecimientos a partir de la ausencia del padre en un inicio y de el abandono de la madre en un segundo momento, esto genera en ellas ansiedad por bajar de peso, para convertirse en miedo a engordar y finalmente se presenta en forma de tristeza al no poder controlar y manipular su cuerpo, esto coincide con lo mencionado por algunos autores quien sugieren que la ansiedad es generada por el miedo a engordar, la valoración crítica de su cuerpo y la pérdida de autoestima puede manifestarse de diferentes formas, pero se enfatiza en el miedo a engordar. Aunque en estos casos la relación que guardan estas emociones es de dominancia es decir, los elementos son dominados por un contrario, lo cual da como resultado un desequilibrio entre los cinco elementos que se encargan de la estabilidad del organismo.

Algunos autores consideran a la alimentación como elemento principal de los trastornos pero no es la causante de ellos sino que es la forma en como el cuerpo expresar y libera los sentimientos, ya sea sustituyendo la parte de cariño y amor que no se encuentra en los padres o familia, representan el abandono que se siente por parte de los padres y que se refleja en el control del cuerpo.

Las relaciones afectivas son una búsqueda de la figura paterna que se tuvo, en donde los hombres elegidos son de tipo conflictivo, les hacen insinuaciones de su peso o no las tratan bien, lo que puede verse como la imagen de su padre, son personas que no las escuchan y que no les prestan atención, con lo anterior se reafirma la idea de que la causa principal de los trastornos alimentarios es el padre.

Este miedo al abandono se hace presente en las relaciones de pareja quienes perdonan muchas cosas por temor a perder al hombre que tienen a su lado, les da pánico ser abandonadas por otro hombre igual que lo hizo su padre, en aquellas sexualmente activas se da una dinámica de humillación en donde están presentes

las palabras despectivas con respecto a su peso y apariencia, las relaciones sexuales que tienen son esporádicas y sin compromisos, cayendo en la promiscuidad por un miedo al rechazo, en este sentido se coincide con Bruch (1982) quien menciona que las mujeres con trastornos alimentarios tienen miedo a la sexualidad, muestran actitudes negativas hacia la sexualidad, la apariencia del cuerpo femenino y los sentimientos sexuales. Sienten rechazo al cuerpo femenino ideal porque no lo poseen y deben de basar su confianza en otras características como el sexo, no se sienten lo suficientemente atractivas para retener a un hombre.

La publicidad influye en la concepción que se tiene acerca del cuerpo y de la estima que se le tenga, dependiendo de los beneficios que nos traiga, pero estos favores son pagados con creces por las mujeres, es su cuerpo el que se vende como mercancía dando vida a las modelos de las revistas portadoras de cuerpos esqueléticos quienes reparten el mensaje de cómo es el cuerpo perfecto.

Esta mercantilización como lo menciona Keleman, nace con la liberación femenina como una forma que los hombres encontraron para controlar a la mujer ya no con hijos y quehaceres sino con algo más fuerte que ellas su imagen y la necesidad de ser bella ya que deben vivir de acuerdo con la imagen que tienen del universo, de la naturaleza o del medio social, copiando las creencias y las pautas de acción impuestas por la familia, la escuela o los medios de comunicación que en este caso son fundamentales para que estas mujeres consideren que su cuerpo no es el ideal, que se conviertan desde edad temprana en esclavas de dietas y productos para bajar de peso, productos light como lo mencionan las entrevistadas, hay múltiples productos que ofrecen la cura milagrosa para estar delgada sin sacrificar nada, aunque ellas saben que la única manera de conseguir resultados es sacrificándose ellas mismas, ya sea con dietas, limitando su alimentación y aquellos productos que llaman “engordantes”

El modelo del cuerpo ideal no cambia con la ubicación geográfica, puede deberse a que la distancia entre la ciudad de México y el estado de México no es larga y que es fácil ir de un lado a otro, ya sea por trabajo o por diversión, hay visitas

continuas al DF, y paralelamente a sus ideales de belleza, todas las mujeres expresan la inconformidad con su cuerpo y un marcado intento por ser como las modelos de las revistas o tan delgadas como las actrices de moda de la televisión o de las películas, están inmersas en el bombardeo diario de los medios de comunicación masiva como las revistas juveniles que siempre incluyen en su portada un artículo acerca del peso y de cómo deshacerse de los kilos de más, son estos artículos los responsables de su venta ya que las mujeres son siempre esclavas de su imagen, diariamente se y son comparadas con las mujeres que de alguna manera a sus ojos poseen un cuerpo digno de admirarse, delgado en el que la ropa de moda luce bien, con lo que confirman que es necesario estar delgada para ser exitosa en todos los ámbitos.

Podemos decir que la belleza es primordial en esta época, el éxito esta asociado con la delgadez, no se puede ser exitosa y cumplir las aspiraciones que se tienen si no se posee un cuerpo delgado y bien torneado que pueda lucir la ropa de moda y sobre todo un cuerpo que de manera inmediata afecta la autoimagen, cuando se pierde peso la autoestima sube y las mujeres se desenvuelven de una manera más fácil, por que el cuerpo les da seguridad.

La teoría relaciona la causa de los padecimientos alimenticios con la importancia de la publicidad, de hecho su definición la incluye pero según los testimonios recabados en esta investigación la importancia de la publicidad no es tan decisiva como la relación con los padres, su abandono trae consigo el enojo y la tristeza que serán la base para la instauración de los trastornos alimentarios en el cuerpo y con ellos estas emociones estancadas que afectan a los órganos dentro del mismo y los cuales al no poder salir de otra manera, se ven reflejadas como anorexia o bulimia.

La aportación de esta investigación se halla en la identificación de la ruta emocional que siguen los trastornos alimentarios dentro del cuerpo, iniciando con el enojo a partir de la ausencia del padre en un primer momento y el abandono o indiferencia de la madre en un momento posterior, lo que causa daño en el hígado, dando pie a las contradicciones y al desequilibrio de las emociones y a la

incoherencia del comportamiento, el caos en el cuerpo se produce porque la energía se estanca, el enojo retenido afecta la vesícula y con ella la toma de decisiones se torna difícil, esta situación genera en ellas ansiedad por tener ese sentimiento en contra de sus padres, con el estómago dañado pierden agudeza mental y se deprimen, es en este momento cuando empiezan a sufrir de estreñimiento y frustración, la debilidad en bazo es lo que provoca que nunca estén satisfechas con lo que ven en el espejo; sienten un terrible miedo a estar gordas, al rechazo e indiferencia de los otros, esta emoción afecta riñón y vejiga, con el mal funcionamiento no son capaces de diferenciar entre lo bueno y lo malo, las nociones de espacio y tiempo son difusas, esta emoción finalmente se convierte en tristeza por no ser perfectas, por no ser como sus padres quisieran, y por no controlar su cuerpo y su alimentación, la tristeza afecta pulmón e intestino grueso y con ello el equilibrio del cuerpo, por lo que no son capaces de deshacerse de los elementos que las perjudican, de todo aquello que es ajeno a ellas.

Esto coincide con lo mencionado por algunos autores quienes sugieren que la ansiedad es generada por el miedo a engordar, la valoración crítica de su cuerpo y la pérdida de autoestima puede manifestarse de diferentes formas, pero se enfatiza en el miedo a engordar. En estos casos la relación que guardan las emociones es de dominancia es decir, los elementos son dominados por un contrario, fuego domina a metal, metal a madera, madera domina a tierra, tierra a agua y agua a fuego, lo cual da como resultado un desequilibrio entre los cinco elementos que se encargan de la estabilidad del organismo.

Se identifican las emociones que forman parte de esta enfermedad: enojo, tristeza, miedo y ansiedad y como afectan su desarrollo o como los trastornos traen consigo emociones que se implantan en el cuerpo y con ello afecta una vez más el equilibrio del organismo como una unidad.

Los testimonios dejan mucho que pensar, no es posible esclarecer del todo la manera en como la relación con la madre influye en la adquisición de los trastornos alimentarios, si bien ya se menciono que una madre alejada puede

reflejarse en anorexia, y una madre aprehensiva da como resultado bulimia, ¿Qué pasa entonces con las mujeres que sufren de ambos trastornos?, ¿Qué tipo de relación tienen con su madre?, ¿Cómo son ellas?, esto es una línea de investigación que puede ser abordada en otro momento.

Es necesario mencionar que en los trastornos alimentarios no se presentan todas las características mencionadas en la teoría, en las mujeres que padecen de bulimia no siempre se presenta el vomito y aquellas que sufren de anorexia no dejan de comer totalmente, sino sólo por periodos de tiempo, cuando ingieren alimentos estos son golosinas como galletas, frituras y pastelitos.

Por este motivo las categorías resultan insuficientes para explicar una nueva modalidad de los trastornos alimentarios que se presentan en edades cruciales del desarrollo, en una sociedad en donde hay carencia y consumo, por un lado la baja en nutrimentos y por el otro el exceso de comida, carencia de afecto y atención, la falta de una relación familiar sólida, lo que hace que el abandono se lleve al cuerpo, que no se tenga un conocimiento elemental para preferir cierta comida, se elige la “chatarra” aunque se preocupen todo el tiempo por su imagen, lo que demuestra que hay una autoflagelación que se manifiesta en el cuerpo.

Si bien la definición no es suficiente, más allá del nombre que se le de al padecimiento, lo importante es mencionar que la manifestación de los trastornos alimentarios reflejan un desequilibrio entre lo orgánico y lo emocional; en donde los órganos afectados son diferentes debido a la apropiación de las emociones, pero hay particularidades que coincide en las entrevistadas, Tienen trastornos orgánicos como: colitis y estreñimiento, además de compartir una vida emocional: la ausencia del padre y el abandono de la madre.

Por lo anterior es necesario hacer una reflexión sobre la familia como creadora de conflictos y padecimientos por la tensión, las discusiones y los niveles de exigencia social, las distancias entre los miembros, la competencia individual a la que nos enfrentamos en la vida moderna en donde los hijos son todo menos un

proyecto de vida, la muestra es que les compran todo lo que quieren, para así aplacar un poco el abandono al que los condenan.

Esta investigación no alerta sobre la construcción de los individuos y de las familias, sobre la repetición de patrones, lo que nos plantea un reto en el campo de la salud, cómo entender y atender las nuevas variaciones de la expresión del abandono que se hacen tan complejas y tan distintas como historias y personas, pero que tiene un punto en común el exceso y la carencia.

REFERENCIAS

1. Alcaraz, G. (2003) "Creencias y procesos psicosomáticos En: lo corporal y lo psicosomático III México CEAPAC. Editores Plaza y Valdés.
2. Álvarez, R. G., Mancilla, D. J. M., Martínez, M. M. Y López, A. X. (1998) "Aspectos psicosociales de la alimentación". En: Psicología y ciencia Social," (1). 50-58.
3. American Psychiatric Association (1994). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV). Barcelona: Masson
4. Atwood, M (1992) "El cuerpo femenino" Traducción: Monica Mansur. En: Debate feminista. Año 3, vol. 5 marzo p.p. 193-197 (La reconquista del cuerpo)
5. Belloch, A; Sandín, B. (1996) Manual de Psicopatología McGraHill/Interamericana de España.
6. Cabaces, S. (1999) La anorexia y la bulimia. En: Aula de cultura 97-98. Bilbao: El correo
7. Celis, D (2003) "O guapas o nada" En: EP"S suplemento semanal del diario del pais. Agosto. Madrid.
8. Contreras, R. (2002) "La familia en la construcción de un cuerpo". En: lo corporal y lo psicosomático II México CEAPAC. Editores Plaza y Valdés.
9. Chinchilla M, A.(1994) "Revisión histórica de la Anorexia y Bulimia Nerviosas". En: Anorexia y Bulimia Nerviosas. Pags 13-29.Ed Ergon S.A.. Madrid.
10. Crispo, R., Figueroa, E. Y Guelar, D. (1996) Anorexia y bulimia: Lo que hay que saber. España: Gedisa.
11. Durán, A (2004) Cuerpo, intuición y razón. México: CEAPAC

-
12. Fernández, A.; Turón I. (1998). Trastornos de la alimentación. Guía básica de tratamiento en anorexia y bulimia. España: Masson.
 13. García, (2001) Cuando los miedos paralizan. España: mira editores
 14. García, D. (2002) "La concepción del cuerpo: medicina alópata y alternativa". En: lo corporal y lo psicossomático I México CEAPAC. Editores Plaza y Valdés.
 15. Gutiérrez, V. (2000) "Evaluación de la relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y la sintomatología de trastornos alimentarios". Tesis de licenciatura. UNAM. Fes Iztacala.
 16. Halmi, K. A. (1996) "Trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa y obesidad". En: Tratado de Psiquiatría. Pags 905-925. American Psychiatric Press, Washington D.C.
 17. Héller, A (1980) Teoría de los sentimientos. Barcelona: Fontarama
 18. Hollander, E.P. (1982) "La cultura como fuente de influencia social". En: Principios y métodos de psicología social. Buenos Aires: Amorrortu.
 19. Holtz, V. (1992) Factores biopsicosociales de los desordenes de la alimentación: Estudio piloto en una preparatoria. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Iberoamericana, México.
 20. Keleman, S (1987) La realidad somática. España: Narcea, S.A.
 21. López, R. (2000) Zen y cuerpo humano. México: CEAPAC
 22. López R. (2002a) "Dos maneras de ver lo corporal". En: lo corporal y lo psicossomático I México CEAPAC. Editores Plaza y Valdés.
 23. López R. (2002b) "Las enfermedades psicossomáticas: una interpretación". En: lo corporal y lo psicossomático I México CEAPAC. Editores Plaza y Valdés.

-
24. López, R.(2002c) “Los porqué de una historia del cuerpo humano en México”. En: lo corporal y lo psicosomático II México CEAPAC. Editores Plaza y Valdés.
25. López Sánchez (1998) “Enfermas, mentirosas y temperamentales” México: CEAPAC. Editores Plaza y Valdés.
26. Martínez, E; Toro, J., Salamero, M., Blecua, M. Y Zaragoza (1993) Influencias socioculturales sobre las actitudes y conductas femeninas relacionadas con el cuerpo y la alimentación. Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona, 20 (2). 51-65.
27. Mauss, Marcel (1978)”Concepto de la técnica corporal” En: Sociología y antropología. Madrid: Tecnos
28. Mueller, F(1983) Historia de la psicología. México: Fondo de cultura económica
29. Munné, A. (1996) El amanecer del cuerpo: Un camino de transformación corporal, psíquica, emocional y espiritual. España: Paidós.
30. Ortiz, L.(1990) “Pasado, presente y futuro de la terapia psicocorporal en México”.En: Luis. A. Oblitas Guadalupe (coord.) I Simposio Mexicano de terapia psicocorporal y desarrollo humano. Universidad Intercontinental. México
31. Raich, R. M. (1994) Anorexia y bulimia: Trastornos alimentarios. España: Pirámide.
32. Raich, R. M. (1998) Definición, evolución del concepto y evaluación del trastorno de la imagen corporal. Psicología y Ciencia Social. 2 (1), 15-26.
33. Raich, R. M., Mora, M. Y Soler, A. (1994) Trastorno de la imagen corporal: Evaluación y tratamiento. Cuadernos de Medicina Conductual, 30, 105-110.

-
34. Ramacciotti, CE y cols (2002). "Characteristics of Eating Disorder Patient Without a Drive for Thinness". En: International Journal of Eating Disorders. 32(2)Sept. 206 – 212
35. Rausch, C. Y Bay, L. (1990). Anorexia nerviosa y bulimia: Terapia familiar. México: Paidós.
36. Reid, D. (1999) Medicina tradicional china. España: editorial Urano.
37. Rincón, B (1969) La imagen corporal. Su valoración y aplicación en la psicología contemporánea. Tesis de maestría. UNAM.
38. Ryle, G (1973) El mito de Descartes. Buenos Aires Argentina; Paidós.
39. Rodó, A.(1994) "El cuerpo ausente". Cuerpo y Política. 5 (10)
40. Santidrian, P. (2002) Mujeres malas y perversas. España: Edimat
41. Toro, J. Y Vilardell, E. (1987) Anorexia nerviosa. Barcelona: Martínez Roca
42. Tuiran, R.(1999) "Estructura familiar y trayectoria de vida en México". En: México diverso y desigual. Enfoques sociodemográficos. México. El colegio de México y SOMEDO.
43. Turón, V. J. (1998) Trastornos de la alimentación. España: Masson.
44. Turner, B. (1986) "La sociología y el cuerpo". En: El cuerpo y la sociedad. Fondo de Cultura Económica.
45. Vidal, R (1979) La psicología en el siglo XX. México: Grijalbo
46. Wallerstein, K (1999) "La delgadez y otras negaciones en la publicidad de la moda contemporánea". En: Debate feminista. Año 10, vol. 19 Abril. P.p.167-192

- 47.47.- Wolf, N (1992) "El mito de la belleza". Traducción Cristina Reinoso. En: Debate feminista. Año 3, vol.5 marzo. P.p. 209-219 La reconquista del cuerpo.

REFERENCIAS ELECTRONICAS

48. Alvarado, S. (2003) organización de ayuda para las adicciones. México.
49. Gorelik, M. (2002) Trastornos alimentarios
http://www.wicca.vzla.org/Wicca_Vegetal_Trastorno.htm
50. Parra, M. A. Y Solano, P. N. (1997) Trastorno de la alimentación: anorexia y bulimia nerviosa. Revista electrónica de Psicología, 1 (1). 1-27.
51. Proyecto de salud alimentaría (2003) www.tecmonterrey.mx.
52. Valencia, G (2003) "La primera psicocirugía de anorexia en México"
www.misalud.com.mx
53. http://www.psicoplanet.com/temas/tema05_contenido.htmrnos
<http://www.psicoadactiva.com/anorexia.htm>



ANEXOS



Anexo 1 GUIÓN DE ENTREVISTA**ÁREA 1: DATOS GENERALES**

1. Nombre completo
2. Edad
3. Sexo
4. Estatura
5. Peso
6. Variación
7. Talla
8. Grupo sanguíneo
9. Estado civil
10. Domicilio completo
11. Tipo de vivienda: casa propia, departamento, piso, concreto, madera.
12. Servicios con que cuenta: agua, luz, drenaje, teléfono, correo, pavimentación, alcantarillado.
13. distribución de la casa
14. ubicación de la persona (lugar no ocupado, para que)
15. Residencia anterior inmediata
16. Con quien vive
17. Lugar de origen y de los padres
18. Escolaridad
19. Tipo de trabajo que realiza: empleo - profesión – oficio. Qué hace exactamente
20. Ingresos
21. Religión, si la práctica y de quien la heredó
22. Descripción de un día normal (entre semana y fines de semana, cuando esta enfermo y cuando esta sano)
23. descripción de un día con crisis
24. Qué le gusta, qué no le gusta hacer
25. Distracciones
26. Hace ejercicio

27. Cómo se definiría física e intelectualmente

28. Persona de su familia que se le parezca emocionalmente y en que sentido.

ÁREA 2: ESTRUCTURA FAMILIAR

22. Tipo de familia: monoparental, biparental, extensa, nuclear, reconstruida, nido vacío, etc.

23. Personas que integran su familia (bajo su techo y en concepto)

24. Número de integrantes

25. Edades y ocupación

26. Lugar que ocupa en la familia: Mamá, hija, abuela, otro.

27. con quien se lleva mejor

28. Si es familia de procedencia: número de hijo, lugar de residencia, tipo de familia, número de integrantes, quien la crió y cómo.

29. Organización familiar

30. Roles (fuerte, débil)

31. Cómo fue su infancia

32. Cómo ha sido su familia

33. que le gusta de su familia

34. Que no le gusta

35. Que cambiaría de ella

36. Recuerdos significativos que tiene de ella

37. Cómo se sentía en su familia. Se sentía amada, aceptada

38. Que expectativas tenía su familia acerca de usted

39. Si hay algún integrante de su familia que tenga su padecimiento. Cómo es su sintomatología

40. Cambios en la familia respecto de su padecimiento

41. Forma en que se han curado en su familia y cuáles han sido los resultados

42. A quien le comunica cuando se siente enferma

43. Quién la cuida

44. Cómo recibe su familia su padecimiento

45. Cómo la tratan

-
46. Como es la relación con tu madre
 47. Como definirías a tu mamá (sobreprotectora, fría, etc)
 48. Que piensa ella acerca de tu persona y actos
 49. Que cambiarías entre tu y tú mamá
 50. Como te gustaría que fuera la relación
 51. Como crees que ella te percibe
 51. Como es tu papá contigo
 47. Como definirías a tu padre (sobreprotector, frío, etc)
 48. Que piensa él acerca de tu persona y actos
 49. Que cambiarías entre tu y tú papá
 50. Como te gustaría que fuera la relación
 51. Como crees que él te percibe

ÁREA 3. ETIOLOGÍA DE SU PADECIMIENTO

52. Desde cuándo se empezó a sentir mal
53. A qué le adjudica el origen de su padecimiento
54. Cuándo la diagnosticaron (o cuándo se dio cuenta que no era “normal” lo que le pasaba)
55. Edad a la que le diagnosticaron (o se dio cuenta) que padecía de trastornos alimentarios
56. A quien consulto y que tratamiento le dieron
56. Cómo se llevo a cabo el tratamiento
57. Qué hizo cuando la diagnosticaron
58. Que pensó ó sintió cuando le dijeron que padecía de anorexia y/o bulimia
59. Cómo era su padecimiento antes y como es ahora
60. Cómo se ha transformado o cambiado
61. Como cambio su vida a partir del padecimiento
62. Cómo percibe su padecimiento: castigo, purificación, normal, lo tiene harto, hereditario, lucha por quitarlo, refugio, salida para evitar algo, busca afecto, busca compañía, busca apoyo, etc.
63. Que explicación le da al padecimiento

64.Sintomatología original

65.Sintomatología actual

ÁREA 4 ALIMENTACIÓN

66.Qué desayuna, como, donde y con quien

67.Alimentos que consumía antes

68.Alimentos que le recomiendan consumir

69.Alimentos que consume

70.hábitos alimenticios (come entre comidas, qué)

71.Consume alguna sustancia (alcohol, cigarro, marihuana, etc)

ÁREA 5: RELACIÓN ENTRE ORGANOS Y EMOCIONES

72.Emoción con mayor frecuencia antes del diagnostico, cuando sentía su enfermedad

73.Emoción más frecuente luego del diagnostico

58.Emoción más frecuente actual

59.Forma en que se percibe física, emocional e intelectualmente

60.Cómo le gustaría percibirse

61.Qué cosas cambiaría de su persona

62.Cómo cree que le perciben los otros

63.Cómo le gustaría que la percibieran

64.Cómo son sus relaciones afectivas con los demás.

65.Relaciones con los otros a partir de su diagnostico

66.Cómo se sintió

67.Qué emoción cree que provoco el padecimiento y qué hace

68.Emociones o sensaciones relacionadas con su padecimiento. En qué lugar del cuerpo la siente más

69.Qué órgano le molesta y cómo se lo trata

70.Con quién está más vinculado afectivamente

71.Cómo se lleva con sus amigos

72.Cómo cree que la ven sus amigos

- 73. Como definiría la relación de usted con su mejor amigo
- 74. Por qué es su mejor amigo
- 75. Como lo describiría
- 76. como han sido la relación con sus parejas
- 77. Por qué han terminado
- 78. Por qué cree usted que se hayan terminado
- 79. Como definiría el cuerpo ideal
- 80. Cual cree que sea el tipo de cuerpo que acepta la sociedad
- 81. Donde ha visto ese cuerpo
- 82. Que le dice ese cuerpo
- 83. Los efectos del padecimiento que impiden hacer actividades normales y cómo se siente por ello
- 84. Sueños y/o pesadillas recurrentes

ANEXO 2ENTREVISTA: 3FECHA: julio 2004.ENTREVISTADOR: Nancy LUGAR: trabajo del entrevistado

Mi nombre es Paula tengo 30 años, mido 1.60, peso eso no se debe de decir 75 kilos, no varia mucho bueno ahora ya tengo 2 años con el mismo peso *y antes cuanto pesabas:* no como crees muchísimo pesaba 89 kilos soy talla 13 y soy soltera, mi domicilio es en la ampliación Miguel Hidalgo Tlalpan es un departamento en el que yo vivo ahora por que antes vivía con mi mamá es casa propia mi departamento tiene todos los servicios, tiene la sala comedor, todavía no tengo muebles pero tiene la cocina, dos recamaras pero solo una esta ocupada la otra solo tiene un estereo yo siempre estoy en mi recamara de hecho también cuando vivía con mi mamá, ahí vivía con mi mamá mi hermana y su hijo todos somos originarios de aquí bueno mi papá era de San Luis Potosí pero mi mamá si es de aquí. *Que estudiaste:* la preparatoria y el teacher en el área de ingles trabajo como profesora de ingles, lo que hago pues es dar clases a niños de primer y tercer grado *cuánto ganas:* hijole lo que pasa es que me lo dan en abonos, no no es cierto pero yo creo que como 8,000 pesos. *Tienes alguna religión:* si la católica *y la practicas:* no fue heredada por mis padres. *Como seria un día normal en tu vida:* pues me levanto a las 6:00 tomo café me meto a bañar, me salgo de bañar me bueno al estarme arreglando me fumo un cigarro, me voy a trabajar me divierto, salgo, como con todos los niños a las 2:30 bueno y como con compañeros de trabajo, salgo del trabajo a las 7:00 y regreso a casa como a las 7:30 o 8:00 de la noche veo la tele o si hay trabajo pues hay que hacerlo y me duermo como a eso de las 10:30. *que te gusta hacer:* hijole ver televisión, no me gusta desvelarme, bueno me gusta pero no me gusta no me gusta trasnocharme, no me gusta que me mientan y ya es todo. *Tienes alguna distracción:* no, a veces voy al cine y todos los fines de semana de ley salgo a desayunar con la familia ya sea el sábado o el domingo y los fines de semana hay que ir a ver al abuelo, son familiares. No hago ningún ejercicio.

Como te definirías: físicamente pues me describo estatura exactamente normal, regular y exactamente a la que pertenecemos todas las mujeres mexicanas, este talla te digo que he abusado del peso mucho tiempo, me gustan mis ojos, no me gusta mi nariz y todo lo demás sí, intelectualmente me considero una persona inteligente pero me hubiera gustado terminar la universidad es algo de lo que me arrepiento y tal vez lo haga algún día. *Alguna persona de tu familia a la que te parezcas emocionalmente:* si mi mamá porque es muy apasionada cuando ríe ríe mucho, cuando llora llora mucho, cuando sufre sufre mucho una persona muy intensa así soy cuando quiero quiero mucho odiar no .. yo no se odiar *como es tu familia:* bueno mi familia es muy alegre le gusta mucho reír, le gusta mucho la música y nos burlamos mucho somos unas personas muy irónicas y nos reímos mucho, mi familia esta compuesta de mi mamá mi hermana, mi sobrino y yo mi mamá tiene creo que 59, mi hermana tiene 36 mi sobrino tiene 10 y mi mamá es viuda y vive de su pensión mi hermana trabaja en ventas en una comercializadora y mi sobrino esta estudiando *y ahora vives sola:* si *con quien te llevas mejor:* con los tres bueno con mi hermano digo con mi hermana *tienes hermanos también:* si dos hombres y feos. *Bueno tu sabes que en la familia siempre esta el débil, el fuerte, el llorón en tu familia como es esto:* bueno si, mi hermano el más grande es el más fuerte, mi hermana la que le sigue ella es muy dependiente codependiente depende mucho a lo mejor de si yo puedo hacer las cosas me ayuda pero sola no las hace es muy dependiente, mi hermano el mediano cree que todo el mundo tiene la obligación de ayudarlo y yo creo que soy una persona independiente pero débil al mismo tiempo, porque soy una persona que me pueden modificar muchísimo, bueno no modificarme sino que la gente me conoce y sabe por donde llegarme si me da donde más me duele y tengo que protegerme, como soy muy dada a lo mejor yo no veo en que me meto y cuando ya esta adentro entonces siento la puñalada y soy demasiado...bueno, soy una persona noble y la nobleza soy débil y pues por débil soy una... bueno he sufrido mucho. *Como fue tu infancia:* bueno fue genial, bien divertida muy libre muy de que si no queríamos ir a la escuela no íbamos no era necesario que me pusieran a estudiar yo era muy inteligente no se que me paso yo era muy inteligente, muy divertida

muy libre nos dejaban jugar mucho nos dejaba ensuciarnos, pero también mi mamá nos pegó mucho mi mamá nos pegaba muchísimo por que era una persona que trabajaba y cuando llegaba quería que estuviéramos tranquilos y mi mamá nos agarraba a catorrasos, por que no sabia como controlarnos y su manera de controlarnos a los 4 era sonándonos *que te gusta de tu familia* pues la alegría que cuando nos invitan y no podemos ir luego nos dicen los extrañamos nos hicieron falta para reírnos, y lo que no me gusta pues eh... hijole no nada, bueno no, no si, si hay algo la desunión que se dio nunca pensé que a partir de la muerte de mi papá hubiera esa separación de mis hermanos, mis hermanos hombres la muerte de mi papá tiene 7 años y mis hermanos en cuanto se casaron se hicieron independientes y ellos no son unidos entre ellos no se hablan entonces cuando hay que invitar a uno no se puede al otro y así porque uno no se lleva con el otro por que ellos no son unidos ni con nosotros ni entre ellos *entonces que cambiarias* pues yo creo que eso la unión que hubiera mucha más armonía entre los cuatro y entre las dos esposas.

Que recuerdos significativos tienes de tu familia los paseos los fines de semana con mis hermanos cuando éramos chiquitos y mi mamá llevaba muchas cosas para cocinar y asaba carne nos íbamos a nadar y mi papá prendía el carbón y mi mamá cocinaba y los fines de semana, desayunar todos encimados en al cama de mis papás viendo chabelo *como te sientes en tu familia* muy contenta los quiero y los necesito, me sentía muy consentida y todavía me siento la más consentida por mis hermanos como soy la más chica, yo nací 6 años después, pues siempre he sido la consentida de mi hermano mayor, a lo mejor deje de serlo cuando nacieron sus hijos pero ahora que ya crecieron siento que otra vez soy su consentida y además de él, me afectó mucho fue el casamiento, más me dolió muchísimo mucho más cuando nació su hija.

Y que crees que tu familia esperaba de ti yo creo que más bien nunca se imaginaron que llegaría hasta donde he llegado por que yo mas bien era una persona vaga, rebeldona yo creo que no se esperaban pero están muy satisfechos con lo que he hecho por que me lo han dicho. *Como te llevas con tu mamá* pues muy bien, platicamos mucho de las cosas de la escuela, pero por supuesto no de

lo sexual porque que bueno yo creo que se lo imagina pero prefiere no comprobarlo, porque no esta muy de acuerdo con esto, fíjate en eso chocamos mucho, porque tenemos ideas totalmente opuestas, pero bueno si aguanta lo que le digo a veces, pero a veces se enoja, soy muy llevada con ella y pues ella también, es muy buena la relación que llevamos *como la definirías* pues no la llevamos muy padre pero como nos parecemos demasiado en el carácter nos toleramos pero así igual podemos discutir, entonces me llevo muy bien pero sabe que soy muy apasionada y que he sufrido y entonces me dice mira no hagas eso, cuando me ve sufrir por alguien me dice mira reflexiona tu eres como yo, has actuado como yo y entonces veme por que te puede pasar lo que a mi te puedes enfermar y cuídate, mi mamá es sobreprotectora siempre lo a sido pero se volvió más a partir de la muerte de mi papá, mi mamá era muy unida con mi papá era muy pareja e iban a bailar y entonces como que se olvido que tenia hijos no, pero este, ya después mi mamá nos apapacho después de la muerte pues fue cuando se hizo más sobreprotectora y egoísta por que a lo mejor ella es feliz con que nosotros sigamos solteras por que así estamos siempre con ella, y pues no la dejamos sola, es muy aprehensiva con nosotras, así que imagina como se puso cuando le dije que me iba a mudar a vivir sola, se puso muy mal, no le pareció nada, sentía que la abandonaba, pero pues ni modo.

que piensa ella de ti y de lo que haces mi mamá esta muy segura me tiene mucha confianza sabe como pienso y ahora ya me tiene mucha más confianza *antes no te la tenias* no si, pero conociendo mi carácter sabia que podía tener unos arranques medio locochones. *Que cambiarías de esa relación* a lo mejor que mi mamá dejara de sentir ...que mi mamá se despegara de nosotros..se ha despegado un poco pero que se despegara más que ya no tuviera esa sensación de que mi mamás nos necesita y que quiere que estemos con ella que cambiara su egoísmo.

Mi mamá ya lo había dicho nunca pensó que llegaría a donde estoy ahora por mi carácter, bueno creo que ella pensó que yo iba a ser destrampada por mi forma de ser sin embargo soy muy tranquila no me gusta desvelarme, no me gusta tomar no me gusta la velocidad entonces sabe que si ando en un coche no voy a andar

rápido no me gustan los sonidos fuertes, si soy de hueva lo se aparento otra cosa pero no *y con tu papá* sensacional no, no era genial yo creo que no tengo palabras para describir esa relación, si increíble una relación increíble nunca hubo golpes y siempre hubo mucha confianza increíble el creía en mi y yo siempre creía en él, y pues me sacudió, me dio en la madre cuando murió, no sabia donde meterme, destrozo todo mi mundo, porque lo amaba demasiado (lagrimas)

Bueno y ahora pasemos a la alimentación que desayunas bueno a veces sincronizadas, un sándwich de atún, o cereal, yogurt varia pero siempre es ligeron ah y galletas siempre algo dulce, como a las 11 desayuno, lo hago con mis compañeros de trabajo por que es en la escuela, *los alimentos que antes comías y ahora ya no* pues la carne sobre todo la de cerdo este vísceras este y cortes de carne gruesos aunque me gustan mucho. *Y entre comidas* si como golosinas o sea puede ser un gansito, pueden ser galletas. *Y a parte de fumar que ya mencionaste también tomas* no bueno algo como unas tres máximo por que odio la sensación de la cruda.

Y como empezaste con este rollo del peso y de bajar de peso desde cuando hay creo que desde siempre, toda la vida creo que desde los 18 o 19 años estoy peleando con mi peso por mis malos hábitos alimenticios y el sobrepeso que me excedí pero después de la muerte de mi padre yo subí como 20 kilos empecé como a los 14 por que cuando yo iba a la primaria era un esqueleto era flaquísima yo empecé a subir de peso en la secundaria como en segundo o tercero yo creo que fue por los cambios hormonales y los malos hábitos alimenticios que había en mi casa yo los adopte *como cuales* como el te sirvo más, el quieres más, el que...a si tuve un vicio durante mucho tiempo el refresco en mi casa no se consumía pero yo lo tomaba en exceso. O sea no se consumía mi mamá siempre fue de agua de frutas y eso pero yo llegaba con mi refresco y mi papá luego llegaba con la coca y se volvió vicio y ya se volvió parte de mi vida pero ahora ya no soporto el refresco.

Que hiciste para bajar de peso pues dieta y fui con un nutriólogo la dieta se basaba en menos grasa, menos harinas , llevaba mas o menos la forma de la pirámide alimenticia y si dejaba de comer y cuando me excedía yo vomitaba si, si

lo hice por supuesto lo hacia por el remordimiento de conciencia, este por el sentimiento de culpa que me da por que no quiero estar gorda y que yo se que si me atasco se como voy a amanecer mañana y se que voy a vomitar, *y esto te lo diagnosticaron o tu lo sabias* no yo lo sabia, yo supe que no era normal y se que no es normal, que no es bueno y se que si me atasco voy a vomitar y lo seguiré haciendo, no es diario, sobre todo los fines de semana, normalmente no lo hago pero por ejemplo si un fin de semana si me alboroto o si voy a la casa de mi hermano yo se que al mismo tiempo que estoy comiendo, se que voy a llegar a vomitar pero yo estoy segura que lo voy a llegar a hacer *cuando te diste cuenta que no era normal* pues bueno cuando empiezas, bueno cuando conservas un peso durante mucho tiempo y te da mucho miedo subir otra vez y te da miedo pesar los 90 kilos a lo mejor me da miedo volver a subir de peso, *alguien de tu familia sabe de esto* no nadie porque yo se que es malo por que tengo muchos desordenes y se que de todas formas lo voy a volver a hacer *que pensaste la primera vez que vomitaste* que yo sabia que iba a ser a lo mejor la solución entre comillas al problemas de que te la pases comiendo. *Este padecimiento ha cambiado o es igual que antes* no es igual digo no lo hago diario ni cada fin de semana a lo mejor es en un día festivo que veo la comida y yo digo bueno pues ni modo en la noche vas a vasquear como mucho por que estoy conciente de que lo que voy a llegar a ser es eso yo nunca he dejado de comer pero bueno lo de vomitar no lo hago diario ni nada así o sea yo baje con un nutriologo pero a mi me daba mucho miedo yo baje hasta los 72 o 73 kilos y yo sabia que me faltaba poquito para llegar a pesar los 70 pero bueno nunca lo logre y me quede en los 75 y ahora peso unos 4 o 3 más que han estado bailando y que me da miedo pasar a los 76. *tu vida cambio a raíz de que bajaste de peso* no mi vida sigue igual *como percibes este padecimiento* yo creo que como un castigo no.. como una rebeldía como un enojo contra mi por los excesos. *que explicación le das* pues no se nunca había pensado en esto pero yo creo que la explicación es el miedo a subir de peso.

Que otros síntomas tienes pues me duele la cabeza, me quita el sueño bueno el dolor de cabeza e inflamación del abdomen me pasa pues no se pero dicen que

tengo que ir con el ginecólogo por que es un rollo de que creo que me inflamo cuando estoy ovulando y cuando estoy menstruando me da exceso de inflamación.

Además de la culpa que otra emoción sientes pues el miedo a subir de peso siempre es el miedo a que la gente que me vea bajar me vea y me diga ha subiste de peso o algo el conservar a lo mejor el peso, cuando baje de peso me daba mucho gusto me decían que has hecho que si estaba tomando algo o que si estaba haciendo ejercicio pero que me veía bien. *y que emoción crees que provoco estoe padecimiento* hijole yo creo que la tristeza, que la gente te subestime que se fije solo en el físico de la persona.

Como te gustaría que te percibieran pues como una persona esbelta pero no hago nada por que no me siento a gusto como estoy por que nunca me he sentido a gusto a lo mejor es parte emocional parte no se cuestión pareja porque ... siento que a lo mejor no soy agradable a la vista de los demás y que nadie quiere estar conmigo por lo mismo *o sea que eso te conflictua y alguien te lo ha dicho* pero por supuesto, si el ultimo cabron que tuve, es que no se bien como estuvo por que de hecho le reclame le dije y fuiste capaz de decirme eso aun cuando la chava con la que estas esta gorda y a mi no me vengas a contar, si algo me dio a entender no me lo dijo directamente pero me lo dio a entender y eso me afecto de hecho desde ese momento cuando yo estaba con el estaba pesando 72 o 73 kilos y pienso en volverlo a ver y yo siga igual y eso me pone histérica. *Como te gustaría percibirte* pues delgada lo que me cambiaria sería el cuerpo. *Y como te gustaría que te vieran los demás* pues delgada *y tus demás relaciones como han sido* has tenido otras después de él no bueno si pero es algo muy esporádico o sea hola como estas pasión y ya, por que yo no estoy bien del todo porque emocionalmente no puedo dar lo mejor de mi y yo se que estoy mal porque la relación que viví con el por año y medio fue muy intensa y así como fue de intenso el fin fue muy fuerte, muy inesperado. Porque yo te voy a decir una cosa mi carácter oculta muchas cosa yo puedo estar muy alegre y muy triste y la gente no lo nota entonces en el momento en el que yo cambio si me agarran en ese momento la gente piensa que soy voluble pero no soy voluble lo que pasa es que todo el tiempo estoy viviendo

siempre teniendo un excelente humor y a lo mejor yo lo se lo se por que yo lo siento que a lo mejor a la gente cree que soy hipócrita a lo mejor que quiero barbear a la gente pero ya cuando me empieza a conocer dice a no pues Paula es así y no es por que se quiera ganar el cariño del perro o del gato por que yo no quiero el cariño de nadie.

Las sensaciones de culpa las sentías en alguna parte de tu cuerpo que extraño como si bueno regularmente nunca ponemos atención a nuestro cuerpo pero siempre que sentimos algo lo sentimos una parte de él y no en todo si tienes razón siempre es de lado derecho mi ojo, la cabeza. Y cuando estas triste o algo alguna parte del cuerpo que te moleste si mi garganta y el estomago algún órgano si padezco de colitis nerviosa me cuesta mucho hacer del baño, siento que se me inflama el intestino y pues me cuesta mucho hacer del baño.

Bueno y con tus amigos con quien te sientes más vinculado afectivamente pues si yo creo que con un compañero del trabajo que se llama Alberto porque es un amigo al que yo le he contado de todo todo, todo y siento como que nos identificamos como que hablamos el mismo idioma y tus demás amigos me llevo muy con ellos tengo amigos de muchos años que a pesar de que no están aquí en México y eso es muy increíble y me hace sentir muy satisfecha a pesar de que no tengo muchos amigos aquí o sea yo no frecuento mucho a los amigos de aquí pero tengo muchas amigas de 14 o 13 o 15 años y aunque no nos veamos nos escribimos y nos hablamos aunque no sea muy sociable de fines de semana y cuando nos vemos nos vemos con mucho gusto a pesar de que no nos veamos por falta de tiempo, o por que ya se casaron o por que no pueden pero sin embargo no nos despegamos.

Como crees que te ven ellos como una amiga muy familiar, parte de su familia porque cada amiga que tengo me ha vinculado me ha metido a su familia como amiga de la familia cuando hay fiestas familiares a lo mejor la boda del hermano, cosas muy intimas.

Como te llevas con tu mejor amigos hay sensacional es una súper relación por que creo que nos hemos hablado siempre con la verdad por que es lo que yo busco en la gente. Como lo definirías eh.. que difícil muy sincero similar a mi

alegre, he... no se lo que pasa es que para mi lo básico es la verdad y Alberto no se había abierto a nadie y que lo hiciera conmigo eso fue bien padre, por que de hecho me dicen que Alberto es bien diferente cuando esta solo con otros y que cuando esta conmigo es otro es él.

Y con tus parejas como ha sido la relación hijole bien difícil no he tenido muchas parejas, han sido bien intensas, bien bonitas y así como han sido de padres, han sido los finales pero bueno sigo siendo amiga de casi todos todavía nos hablamos *y por que terminaron* pues por mi carácter bueno algo a lo que he llegado es que dicen que siempre quiero que las cosas sean a mi manera, como, donde y por que yo quiero yo creo que esta es la causa con todos.

Como definirías tu el cuerpo ideal de una mujer me encanta el cuerpo atlético tipo Ana Gabriela Guevara y de hombres no me gustan muy musculosos me gustan más bien torneados y de la mujer también y de un hombre me fascinan normales, no me gustan anchos, no me gustan flacos, no me gustan panzones pero bueno si están panzones me da lo mismo y me fijo más en su cara .

Cual crees que sea el cuerpo que la gente ve como ideal delgado un cuerpo sano por que ser delgado es una persona sana *pero no todos los delgados son sanos* si pero si lo ves por toda la gente si es eso toda la gente, la publicidad lo cree así *y cuando ves ese cuerpo que te dice* este que así debemos ser este ... que es un cuerpo estético, agradable a la vista.

como fue tu ultima relación de novios hay no se va a acabar tu cassette a grandes rasgos fue la persona con la que tuve mi primer orgasmo si no, no, una cosa increíble, fue una persona con la que nunca me medí en cuestión económica nunca tuvimos problemas por eso nunca si íbamos a comer sabíamos que si íbamos era por que había lana y que no había problema si me decía vamos allá por la economía no había problema por el sexo fue increíble, lo mejor eh. Pero me mintió muchísimo y yo no soporto la mentira es algo que no puedo tolerar me duele la verdad pero me duele más la mentira entonces es algo horrible, duramos 1 año 6 meses y desde entonces estoy sola y no quiero estar con nadie por que no estoy en uno de mis mejores momentos, porque a lo mejor exijo mucho necesito tipo para ver si a lo mejor yo soy, si es verdad lo que me dicen que las

cosa son como yo quiero que sean, tengo que analizar las cosas y es bueno terminamos porque llego su esposa de Venezuela ahí esta la mentira era casado y ya entonces pues me entere y supuestamente las cosas iban a cambiar y pues eso no es verdad y entonces entre a eso que dicen todos los casados que se van a divorciar y eso no pasa, llámese mexicanos, latinoamericanos pero es la realidad con la que no vana terminar por una tercera persona a lo mejor por otra cosa por que no toleraron la infidelidad pero de eso a que acaben por ti para estar contigo no es imposible, además no puedes esperar nada, pero en ese momento no lo entiendes, lo entiendes hasta que ya paso hasta que pasa el tiempo y no quiero estar ahorita con otros, por que lo he intentado y siento que me mienten y eso me tiene muy mal eso me altera demasiado porque reclamo y dijo hay háblame con la verdad y pum y ellos así como que le pasa cálmate si es en serio. *Crees que este padecimiento a modificado en algo tu vida* si definitivamente porque creo que si yo soy sociable no mucho pero si soy sociable pero yo creo que no lo seria si tuviera un cuerpo estético yo sería distinta yo lo se porque seria un poco más elitista, bueno no elitista por que no soy elitista pero si seria más sangrona yo seria hasta cierto punto critica, además que haría que me sintiera a gusto conmigo, *o sea que no estas a gusto contigo y afecta esto en tu vida sexual* si mucho claro que si porque cuando no hay mucha confianza con esa persona me da miedo hacer ciertos movimientos pero si sentirte más desinhibida por aquellos de la cuestión física porque no me va a ver de este lado, me va a ver la lonja y de hecho yo soy de las que se agarran y me vuelvo a tocar a si se siente la lonja, no me gusta que me vean desnuda cuando estoy en la cama y estoy con alguien yo soy de las que se levantan y ya están enredadas y todo *y que pasa cuando estas sola* igual me termino de bañar y me pongo la pijama no me ando paseando a lo mejor como unas amigas con las que viaja, que ellas se podían estar paseando con la tanga por toda la habitación y bueno hasta que se les oreara todo pero yo no por que yo soy muy insegura de mi cuerpo y menos al lado de esos cuerpos tan torneados.

En cuestión de la ropa como te gusta me gusta muy masculina o sea no soy muy femenina para vestir no me gustan las mini faldas, ni las blusitas de cuello redondo nada de eso ni con florecitas nada femenino mas bien sobrio.

Y este padecimiento te ha impedido hacer tu vida normal tus actividades diarias no para nada nunca me ha impedido ir a algún lado ni levantarme de la cama.

Cuando te sientes mal a quien le dices a mi mamá por que no tengo a nadie a quien decirle, *y tu mamá sabe de esta enfermedad* no pero por supuesto que no por que mi mamá dice que eso es un pecado, nadie sabe ni mi familia porque no tengo porque estarlo contando es algo que no se me hace que deban saber *por que lo ves mal* si claro por que si mi mamá me dice que es un pecado por que si hay tanta gente que no tiene que comer y yo hago como que como y que si Dios me esta dando la comida como es que yo me la este sacando. *Tienes algún sueño o pesadilla que se te repita* claro pero por supuesto en el mar siempre veo bueno yo estoy cerca del mar y siempre veo los días nublados, muy nublados unas nubes muy grises y espesas y rojizas y una ola me cubre o yo estoy caminando debajo del mar o estoy en el mar y nos arrastra y si estoy en la playa siempre me ha tocado estar con mi familia con mi papá o con una amiga de hecho un día me impresione muchísimo por que uno de la playa por que eso a mi me impacta de una manera terrible, porque no se a mi me da mucho miedo pero el mar no me da miedo de hecho yo me meto a nadar si voy a la playa me gusta nadar pero los sueños que yo tengo son de nubes girases muy densas y que me impacto demasiado cuando lo vi ves en mundo E que donde están los cines esta n así las nubes y cambian de tono as de cuneta que algo similar a lo de mi sueño y cuando yo estuve ahí sentí horrible una sensación horrible por que además necesito respirar de hecho yo llego a tu casa y abro ventanas todo el tiempo tengo la ventana abierta y a mi esa sensación que me causo ir a mundo E as de cuenta que fue como entrar a mi sueño antes tenia de perderme en el metro y ya como que ya rompí eso pero me daba pánico perderme y yo soy muy ubicada, muy orientada yo no tan fácil me pierdo a bueno y en el mar yo voy caminando en la parte de abajo y la ola que nos esta llegando llegamos nos instalamos en una palapita y empieza a subir y a subir y el oleaje nos empieza a llevar, un sueño

impactante fue el de mi amiga que de hecho le llame por teléfono y le dije que si estaba embarazada por que yo soñé que estaba embarazada que tenia un bebé y que el bebé en la ola salía y se me agarraba de las piernas ves cuando la ola va de regreso y que te jala y yo lo quería agarrar y para mi eso fue horrible yo despertaba llorando si es bien feo o a veces que estoy caminando en la costera y que se me anochece pero se me anochece con nubes o esta lloviendo o el mar me cubre o una ola pero no, no es bien feo.

ENTREVISTA: 14

FECHA: julio 2004.

ENTREVISTADOR: Nancy LUGAR: trabajo de la entrevistada

Mi nombre es Karina tengo 35 años, mido 156 y peso no se, como 70 kilos, yo pesaba 68 antes de que nacieran mis hijos, cuando nació Pedro yo subí a 71 kilos, subí 3 kilos en todo el embarazo y luego baje a 60 y a 58 porque tuve un problema de la vesícula y no comía nada de grasa por la vesícula, pero cuando me embarace de cecilia subí hasta 70 y no los he perdido, eso es lo más que e pesado, soy talla 11, y yo era 9, 36, mi tipo de sangre es O+, soy casada desde hace 13 años.

Mi domicilio esta ubicado en Culhuacan. Es un departamento, era más pequeño pero nosotros los ampliamos, tiene 3 recámaras, una sala y un comedor cocina, un baño y un pasillo, tiene todos los servicios. Bueno entras y esta la sala, que también es donde los niños hacen la tarea, los dibujos y cada quien tiene su espacio, este, a la derecha esta el pasillo y una recamara que nadie ocupa donde era nuestro estudio pero ahora hay una cama, a la izquierda esta el cuarto de los niños, que se comunica con mi cuarto, sales del pasillo sigues y encuentras el comedor-cocina y la zotehuela ah, y hay un estudio pequeñito, donde esta la computadora.

Yo estoy más tiempo en la recamara y en la sala porque bueno la recamara de los niños es muy pequeña, en el cuarto que los niños les dicen de juguetes, no me meto no se ni porque y en la sala si voy a leer, pues lo hago en la recamara o en la sala porque aunque hago otras cosas, en lo que los niños se duermen yo tengo que estar ahí, ellos se duermen, después de mucho tiempo e logrado que se duerman solos, cada quien en su cama, les doy un besito y ya hasta mañana pero me están llamando mamá, eu a no nada solo que ría saber si estabas ahí, así que me quedo acostada en mi cuarto hasta que se duermen.

No siempre he vivido ahí, antes vivía con mi mamá aquí en Santo Domingo, luego me case y me fui a vivir a Culhuacan pero nos pidieron el departamento a los 4 meses de casados, clero después de pintarlo y arreglarlo habíamos invertido todo lo que teníamos y pues nos fuimos a vivir con mi mamá 1 año lo cual fue muy

complicado y luego conseguimos este departamento que lo estamos pagando, tenemos una hipoteca y pues lo vamos pagando, vivo ahí con mi marido, y mis 2 hijos. Yo y mis papás somos originarios de aquí. Yo tengo la licenciatura en pedagogía. Yo soy maestra en una escuela y pues hago de todo desde suplir a la maestra que no llega, hasta revisar si es verdad que los baños están limpios, revisar la planeación y planear actividades educativas de la semana siguiente, acompañar a las maestras en su trabajo, proponer actividades distintas, a mi equipo de trabajo, soy coordinadora del departamento de inglés, gano 10 000 pesos.

Un día de mi vida de lunes a viernes pues es que todos son distintos, los lunes voy con mi mamá, me levanto, a las 6 de la mañana, bueno porque hay semanas que me toca vestir a los niños, entonces me levanto y visto a los niños y una semana que me toca hacer los lunches, me meto a bañar, y salimos todos corriendo, llegamos a la escuela, trabajo hasta las 3 o 3:30, los lunes que voy a comer a mi mamá, entonces agarro a mis escuincles y me voy con ella, como con ella y pues platicamos, le hago cualquier cosa que ellos o ella decide hacer, por ejemplo si dice vamos a Coyoacan pues voy como nana porque nadie me quiere dar la mano, quieren la de la abuela, entonces volvemos espero a que llegue mi papá y el me lleva a mi casa y otro día pues igual llego a trabajar, como por aquí y llevo a los niños al ballet, a la música, llego a la casa los baño, les doy de cenar, reviso todavía con ellos la tarea, estudio si es necesario a veces leemos todavía, o dibujamos, bueno sobre todo Ana, porque Pedro refiere leer y escribir historias, les suplico que vean la tele y no ven la tele, le suplico porque a veces llego muerta de hambre a las 6 de la tarde y ellos quieren que llegue a jugar y que leamos y que hagamos la tarea, me encantaría que vieran 2 horas de tele seguiditas, para hacer otra cosa.

Los fines de semana pues son muy distintos, los niños se levantan a las 6 de la mañana, entonces a veces Frank se ocupa un poco de ellos pero termina durmiéndose otra vez, entonces vemos tele como hasta alrededor de las 9, nos levantamos, desayunamos y muchas veces, la mayoría de las veces salimos algunas a desayunar y a veces vamos con mi mamá o Fernando trabaja a veces

los sábados, entonces vamos al centro, lo acompañamos, visitamos gente, vemos cosas y ya.

Lo que me gusta hacer, más bien que me gustaba porque ahora es muy complicado no es lo que yo quiera hacer, bueno a mi me encantaría tener una tarde para mi para, no se para pensar, para leer, para ver la tele como tonta, para hablar por teléfono toda la tarde, me encanta ir al cine pero todo es más complicado porque todo se somete a una rutina, a unos horarios porque los niños tienen que estar dormidos a las 8 porque después de las 8 yo no respondo, o sea antes de la 8 soy linda después soy como mister Haey les grito y te duermes ya. Lo que no me gustaba, bueno una cosa que no me gusta ahora es tener tanta responsabilidad en la casa sobre todo, por que en el trabajo la llevo bastante bien, nunca dejo de dormir por cosas del trabajo o sea mi trabajo termina a las 3:30 y se acabo pero con los niños no es lo mismo entonces eso me molesta, bueno me molesta tener tanta responsabilidad, en otros momentos Fernando tenía menos trabajo y entonces un día el los bañaba o hacia la cena y ahora el no tiene ninguna responsabilidad con ellos, el empieza a trabajar desde que se levanta a las 6 de la mañana y nos trae, entra a las 9 a trabajar, sale de ese trabajo corriendo y se va corriendo al otro y sale a las 10, bueno a las 9 pero llega a la casa a las 10, y eso es lo que no me gusta. Distracciones pues solo el cine pero voy a veces cada semana pero sino cada mes, depende, no hago ejercicio.

Físicamente me defino es difícil, siempre he sido la gorda, en mi casa, mis tíos me decían oye gordita, entonces tengo muy claro ese concepto, yo creo que soy una muchacha gruesa me a costado después de muchos años descubrir que de alguna forma soy una mujer atractiva o bonita, en mi casa mi mamá era una mujer guapísima, guapísima, guapísima y mi papá era un hombre guapo, pero nosotros aprendimos, creciendo creyendo que somos feos, que éramos feos de hecho no hay casi espejos en mi casa porque solo se usan ara peinarte, no son para mirarte, creo que ese concepto de que soy fea tiene mucho que ver con las raíces cristianas, mis papas eran franciscanos, de la orden terciaria, ellos me la inculcaron pero yo no la practico y no tengo definido si hay algo después de la muerte, por supuesto que yo hice mi primera comunión de monjita, todo lo que se

te ocurra, se me la biblia y la vida de los mártires y creo que al final es cultura general, y creo que mis hijos deberían saberlo por cultura general, pero siempre hubo una supremacía del espíritu sobre la carne y entonces siempre en la casa era cultivar tu inteligencia y tu espíritu que una cultura del físico, por ejemplo con mi papá tenias que tener buenas calificaciones, jamás nos regañó pero nos miraba de una forma que tu sabias que tenias que tener buenas calificaciones por que eso lo que esperaba de ti, como ibas a ser un hombre menso si el esperaban que fueras muy inteligente, mi papá es un hombre muy inteligente y mi mamá también, mi mamá con ella nuestras salidas eran al museo Frida Kahlo o al museo de Chapultepec, siempre buscaba el área sensible por que a ella le hubiera encantado tener una carrera universitaria, pero por sus condiciones económicas terminó la primaria, mi mamá es una ,mujer que lee mucho mientras que mi papá no lee nada, él es un hombre de trabajo pero que teniendo la primaria a vivido toda la vida y tiene un negocio propio y a salido adelante.

El concepto de ser fea, pues cuando me vi y dije hay chihuahua, pues yo creo que fue en la adolescencia, por el modelo que observas en la adolescencia, yo no soy ni alta, ni delgada, ni acinturada, ni guera, ni blanca, resumen soy fea, desde ahí.

Intelectualmente me defino como una mejer inteligente, amable, servicial y emocionalmente sensible mucho más ahora que antes, me costo mucho tener una estabilidad emocional porque tuve relaciones con amigas muy codependientes que e logrado romper, yo soy más feliz ahora que cuando era niña y soy más feliz ahora que cuando era muy joven, me siento una mujer más completa que te puede decir no quiero, a mi no me gusta eso y eso a mi me costo mucho trabajo aprender a decirlo, yo antes porque me casi bien decía bueno esta bien y eso lo aprendí con mi mamá porque a ella no se le podía decir que no.

A la persona que siento que me parezco emocionalmente es a mi papá porque mi mamá pierde el sueño, le sube la presión y le duele la cabeza cuando tiene problemas y enloquece aunque bueno ahora es diferente desde su trasplante de riñón en una ,madre diferente, pero antes era gruesísima, poco cariñosa, que esperanzas que me quisiera como quiero a mis hijos y mi papá siempre a sido eso es lo que quieres es tu decisión llévalo adelante, es más flexible y fue más

cariñoso y mi mamá lloraba y se disculpaba nos decía discúlpame yo puedo ser cariñosa porque a mi no me enseñaron, discúlpame y me abrazaba y lloraba y lloraba, pero nunca nos canto, nunca nada.

Mi familia la integran mis hijos Pedro de 6 y Ana de 3, mi marido de 35 como yo se llama Francisco y es historiador, trabaja en investigación histórica y docencia, mi hermano querido tiene 32, es comunicólogo y hace propaganda política, mi papá de 60 y reconstruye, repara y reacondiciona máquinas de soldar y cortas lámina y eso, mi mamá tiene 59 y pues organiza una casa que es un relajó y yo soy la mayor, con él que me llevo mejor es con mi marido, porque nos llevamos bien, nos respetamos, nos queremos bien somos totalmente diferentes, pesamos cosas diferentes pero nos entendemos bien, adoro a mi mamá pero no puedo platicar con ella, porque tenemos punto diferentes de vista.

Yo soy la responsable, mi mamá me lo dijo tu hermano me necesita y tu no porque eres responsable y muy madura entonces yo iba a la primaria y era responsable y nunca me equivoque, yo sabia el camino correcto, lo moralmente aceptado y camine por ahí por que yo era responsable y mi hermano el bruto, clero que era una carga inmensa, porque eso ahora, bueno yo me case jovencitita a los 22, en mi casa nadie me maltrataba pero era seguir haciendo lo que quería mi mamá, y yo quería tener una casa en donde pudiera no barrer y no recoger en semanas, en la que pudiera pintar un muro de un color y otro de morado, hacer lo que yo quisiera por eso yo si soy feliz desde que me case, yo no me descasaría, bueno sí, pero no me iría a vivir con mi mamá.

Mi infancia fue muy cuidada yo tuve una mamá que siempre me cuidó, yo siempre estuve limpia, atendida, querida, porque yo sabia que mi mamá me quería, me traía en friega pero me adoraba, para mis abuelos éramos los nietos y los sobrinos consentidos, todos esperaban mucho de nosotros y a la fecha pues mi hermano a logrado hacer un poco de dinero, no es rico pero tiene lo que le gusta, o sea se ha ido a Europa, tiene un buen coche pero sigue viviendo con mi mamá porque bueno él no era el responsable de la familia y la sigue necesitando, pero mis tíos nos quieren y nos tratan de una forma especial comparada con mis otros primos. Mi familia a sido muy unida por ejemplo ahora que escucho es que mi mamá esta

en el hospital y mis hermanos nunca van o sea si mi mamá esta en el hospital yo voy tenga que hacer lo que tenga que hacer y mi hermano también, tenemos prioridades y una de ellas es la familia, cuando la salud de alguien esta en riesgo no importa lo que haya que hacer, por ejemplo si yo le pido a mi papá que me lleve al alergólogo de Ana a satélite, mi papá me dice por supuesto y arregla su trabajo de modo que me lleva, y si mi papá ,me dice necesito esta traducción para mañana, no importa lo que haga, pero se la hago, siempre somos una prioridad, eso es lo que me gusta y lo que no me gusta no se, a mi me gusta estar son mi familia, porque ahora hay más respeto que antes, hace rato le hable mi mamá y le dije no voy a ir y mi mamá me dijo bueno yo quería probarle el saco a Pedro pero bueno mañana se lo pondremos, entonces yo me hago un poco mensa y hago lo que quiero.

Y antes no era a sí, mi mamá es una mujer muy dominante con un carácter muy fuerte que supo manejar a la familia y pues yo tuve muchas choques con ella por supuesto porque ella era guapísima, usaba minifaldas cortisimas y yo decía como puede salir así a la calle si es mi mamá que yo decía no puede ser porque es mi mamá y antes eran las cosas de otra forma ella era muy dominante ahora hemos conseguido tener todos mayor libertad y mayor decisión. Lo que yo le cambiaria de antes seria el rol de mi papá porque como nunca estaba entonces llegaba por la noche y nada más nos consentía, pero si mi mamá decía se pinta de azul se pintaba de azul y yo lo sabia.

Los recuerdos que tengo de mi familia no se me acuerdo que me gustaba mucho ir al museo Frida Kahlo eso lo disfrutaba mucho, con mi hermano, mi abuela, bueno también la quise mucho íbamos así como yo con mi mamá 3 veces a la semana entonces pues éramos los nietos más queridos, pero era como dios si se enojaba escóndete y mi abuela no quería a mi mamá, bueno si la quería pero quería más a sus hijos hombres, el trato era muy diferente, sus hijos eran sus hijos y mi mamá era casi como visita, no era su hija. Yo dentro de mi familia me sentí aun poco coartada pero siempre encontré la manera para hacer lo que quería de alguna forma, mi mamá era muy amable y nos contaba de sus novios, y yo le decía mira mamá no llego temprano porque nadie experimenta en cabeza ajena y tu me lo

dijiste y ella lloraba y decía es que y no puedo pensar que donde estas, como estas, que algo te pase y lloraba y yo lloraba y le decía entiendo lo que tu dices pero no voy a llegar temprano porque necesito vivir experiencia y no voy a llegar temprano y llorábamos las dos pero cada quien hacia lo que se le daba la gana. Me sentía amada, mi mamá siempre tuvo atención para nosotros y a su manera si nos hacia sentir que nos quería y mi papá pues era como un osote.

La relación con mi mamá era complicada, con muchos periodos en que la necesite y que no que quisiera más a mi hermano pero si lo atendía más, con mi hermano jugaba y conmigo no porque yo ya era grande ya tenia responsabilidades, porque yo era así perfecta y no la necesitaba entonces yo resentía que ella no jugara conmigo, tanto como jugaba con mi hermano, mientras a mis amigos les prohibían leer algunos libros a mi mí mamá me decía léelo pero me lo prestas, mientras a mis amigos les prohibían ir a determinados lugares a mi mí mamá me decía órale ve pero me cuentas o sea si tuvimos una relación cercana y pues no era una mamá castrosa, no. Ella es una mujer muy inteligente a veces autoritaria es que don como 2 mujeres distintas porque pues mi mamá se iba a morir le hacían hemodiálisis y vivimos todos la muerte muy de cerca y ella sabe que con ese riñón no sabe cuanto tiempo va a vivir, no sabe cuanto tiempo le va a durar entonces ella agradece vivir cada día y cada día esta con nosotros y pues seria como el parteaguas de mi madre absolutamente si antes no iba a verla mi mamá se ponía histérica y ahora le dijo no voy y me dice bueno yo había preparado comida riquísima para ti pero esta bien que no vengas, mi relación con ella cambio totalmente, y la forma de concebir la vida de todos, porque antes me peleaba, nos peleábamos muchísimo pero ahora ya somos cuates y además yo se que no me va a durar siempre y pues también he cambiado yo. Ella físicamente es también totalmente diferente desde el trasplante porque bueno toma cortisona y ella era muna mejer guapísima, pechugona, más o menos mi estilo de cuerpo pero sin grasa digamos, de cara ovalada, de ojos casi verdes de pelo largo, se parece mucho a Ana solo que ni mamá no era rubia, tenia el pelo negro y tez aceitunada, guapísima, y siempre elegante, yo no se como porque mí mamá a sido pobre en periodos de su vida y sin embargo siempre a sabido ser elegante, bueno ahora mi

hermano le regala de Paris y ahora usa puro Benetton porque ahora a sus años ya es fina pero no es ostentosa, me explico se pone una pashmina y se ve linda, se ve elegante sin ser ostentosa; siempre hemos tenido ese problema, porque mi mamá me dice no se de donde saliste tu con esa facha, sin maquillarte, sin peinarte, sin buscar ropa fina y esa es una forma de oposición, siempre me a dicho eso, ella usaba minifalda y yo usaba faldas al tobillo, como a los 16 años y fui hipiosa todas esas modas me las eche, anduve de huipil y mi madre se moría me decía que como era posible que saliera en esas fachas como todos los adolescentes.

Creo que a ella le sorprende que sea buena madre, no nada mas a ella sino a toda mi familia, creo que todos esperaban que yo fuera menos cálida con mis hijos, yo creo que por la relación que tuve con ella, una vez me sorprendí porque le decía mi tía nunca les grita, les canta y a Pedro no lo regaña habla con él y pues yo si le grito y todo, lo que pasa es que yo no podía embarazarme y cuando lo conseguí fue una cosa extrañísima y dije si lo tengo es por que lo quería y le iba a dar todas las cosa, todas las posibilidades, le iba a abrir el mundo, entonces yo siempre me preocupe en su desarrollo intelectual, tarde 7 años en embarazarme, bueno al principio no quería embarazarme, creo que a mi madre le sorprende mucho que yo sea buena madre, cariñosa y le decepciona un poco que no tenga el titulo de la universidad, me traen en friega ella y mi papá, les decepciona un poco que no escriba libros, que trabaje en una cosa meramente operativa, a ellos les hubiera gustado que escribiera libros de filosofía

De la relación con mi mamá de la de antes cambiaria muchas cosas y de la ahora pues mucho menos como que siempre fue un poco posesiva, ahora también y no conmigo sino con los niños porque dice que los va a disfrutar mientras pueda, ella dice espero que Pedro ya me recuerde cuando me muera, Ana no se, pero Pedro si. Y yo con ella pues la relación es divertida porque si platicamos pero a veces es muy rígida porque ella no tiene flexibilidad, para los demás es buenísima, mis amigos iban a buscarla para pedirle consejos y les decía pues no te cases, si ya te embarazaste no es necesario que te cases, piénsalo yo le dije que no me iba a casar porque no lo creía y me dijo: por mi tranquilidad espiritual porque yo soy

católica no se si no te importa pero vas a vivir en pecado mortal y quiero que te cases yo voy a pagar todo, yo voy a hacer todo. Creo que ella me percibe como una mujer cálida, un poco tonta, muy distraída, muy desorganizada, que debería tomar la vida con más serenidad, si a Ana le pican los moscos pues le pones la pomada de los moscos y ya, se enoja mucho cuando Ana anda picada por los moscos. En la adolescencia mi relación con ella, fue muy difícil porque ella no permitía expresarme, yo siempre busque la forma, pero siempre teníamos problemas por todo, por que todos mis novios eran feos y los de ella siempre fueron guapos, entonces ella decía como es posible que tengas novios tan feos, me decía porque no te maquillas, porque no me gusta, me decía que era muy fachoza, que debía usar medias, que debía vestirme bien pero pues no presionaba demasiado, demasiado, aunque bueno nunca le dije lo de sus pequeñas faldas y que no me gustaba que saliera así. Ella nunca me dijo que era bonita, pero tampoco me dijo que era fea. Para mi papá soy su nena, si me explico su nena, me lleva a donde yo quiera, me adora, nos hemos querido mucho y nos identificamos mucho, el siempre a sido así, él es medio apachurron, como que debería moverse más igual que yo, pero siempre fue un buen padre, siempre estuvo con nosotros, jugaba con nosotros, nos construía papalotes que nunca volaban pero nos construía cosas, platicaba cosas, el nunca nos regaña, no es necesario que te grite, con que te pregunte algo en un tono ya sabes que esta enojado, Fernando por ejemplo dice que es muy buena onda y le digo a sí pues cuídate porque mi papá es muy duro. Y pues cariñoso si me acuerdo que siempre que llegaba cargaba a mi mamá y le daba vueltas y nosotros decíamos a mi también y pues ya nos hacia vueltas a nosotros y si era cariñoso, creo que el esta un poco decepcionado de mi porque el quería que fuera rica y famosa, creo que doy para más, cuando yo entre a trabajar aquí el me dijo tienes 2 años y no más y llevo 13 el hubiera querido yo hiciera otra cosa. Creo que mi familia tenia otras expectativas para mi como que buena fuera rica y famosa, que me dedicara a un trabajo más intelectual porque ellos consideran que tengo la capacidad y a mi pues si me gusta mucho pero pues me metí a trabajar para casarme y luego me case y pues hay que mantener una casa, del trabajo depende mi independencia.

Entre yo y mi papá pues a lo mejor ahora que ahora ya tiene ideas muy, muy definidas sobre la vida y es difícil que las cambie, que el fuera más flexible, me gustaría que la relación fuera más cercana, bueno es cercana pero me gustaría poder hablar de temas que mi papá no permite discusión como la sexualidad, el uso y la crianza de los hijos, la política, mi papá es muy trabajador, entonces el tuvo la oportunidad de viajar a Alemania, entonces si tu empiezas a hablar con el de Alemania te lo ganas, es que en Alemania de ninguna manera se permite esto, entonces aquí tampoco debería permitirse cuando las circunstancias son distintas y de ahí no lo mueves.

Creo que me ve como la mensa, recuerdo que una vez mi hermano me dijo yo no entiendo porque te casaste con Frank, siempre creí que Frank era más tonto que tu o una cosa así me dijo, me ven como muy desorganizada, porque efectivamente llegas a mi casa y no es muy limpia ni ordenada, porque si Ana quiso pegar un mono en la pared, yo le permito que lo haga, Pedro hace dibujos y también los tiene pegados y hay libros por todos lados de ellos y de nosotros y eso los hace morir, que cuando llegara en vez de ponerme a lavar los trastes me sentara a leer o armar un rompecabezas, el nunca me lo dijo pero mi mamá me decía que mi papá se infartaba.

No desayuno nada, en la escuela pues desayuno una torta y un jugo de naranja, regularmente, si lo que como son porquerías, bueno a veces traigo de mi casa cereal y ando picando el cereal hasta que es la hora del recreo y ya compro lo que hagan en la cooperativa, nunca desayuno en mi casa, y siempre que desayuno estoy haciendo otras cosas, desayuno con las otras maestras; lo que más como son carbohidratos, es decir como muchas harinas, llego a mi casa y no tengo nada solo pan y pues invento algo, le pongo algo y lo que cada vez me gusta menos es la carne pero no se porque, bueno hace mucho tuve un tiempo de vegetariana porque como era posible que mataran a los animales para comérselos, entonces creo que estoy volviendo a eso. La comida pues es a la hora que puedo, cuando voy con mi mamá como muy bien y cuando voy a mi casa a veces como a las 7 de la noche y lo que como pues no se, Frank me habla y me pregunta si ya com., si le digo que no pues trae tacos, sushi, yo comería sushi todos los días, me encanta y

pues como sola y si no con Fernando en la noche. Entre comidas todo el tiempo me la paso comiendo, picando lo que sea, lo que se me ponga enfrente, en mi casa tengo nueces pues estoy vuelta y vuelta con las nueces hasta que me las acabo y aquí en la escuela pues tengo cereal o manzana o dulces o chicles y para mi esto es un hábito muy difícil de romper porque lo e intentado pero no puedo. Cenar pues como ya como muy tarde pues ya no ceno. Si fumo pero poquito como 3 cigarros al día, y no tomo, y el único medicamento que tomo son pastillas anticonceptivas desde hace 3 o 4 años.

Yo sufro mucho de presión arterial baja, me siento muy mal, y he notado que por ejemplo cuando estoy embarazada se me baja mucho la presión y pues cuando estoy en mi periodo menstrual también.

Yo me he puesto a dieta miles de veces pero nunca las puedo terminar, la hago 3 días y luego digo como es posible que no pueda comerme un pan, es inconcebible que no pueda comer pan o arroz, es inhumano que no pueda comerme el postra, he hecho de todas, antes hacia unas con las que me sentía muy mal en donde te bajan toda el azúcar y pues me sentía super mal, me bajaba la presión y acababa los 3 días comiendo lo que se me ponía enfrente, tenia una descompensación muy grande ahora por ejemplo fui y le conté a la chava que me dio la dieta bien fácil que era pura manzana, pero luego aparte todas mis relaciones se relacionan con la comida, si ves a los amigos vas a comer, si voy con mi mamá voy a desayunar entonces es muy complicado sacar tu clara de huevo mientras todos los demás comen huevos rancheros.

En la dieta de la manzana desayunabas normal, bueno tenias permitido todos los huevos que quisieras, pero solo la clara, medio vaso de leche, de jugo, estaba muy decente y luego entre comidas podías comer solo manzana o solo naranja, pero solo un tipo de fruta y luego la comida era normal, el caldo desgrasado y todo eso.

El porque ponerme a dieta, pues porque ya no me queda la ropa que tengo, porque peso mucho para mi estatura, porque tengo grasa, porque me encantaría verme más guapa, porque si eres delgada eres guapa, creo que yo solo guapa de la cara, eso empezó desde la adolescencia, yo decía pues guapa no soy ahora

creo que e aprendido a apreciarme, antes era más fuerte, me flagelaba mucho más pensando que nunca había ni seria una mujer bonita, que debía poner todas mis esperanzas en mi potencial intelectual y emocional porque sino era la bonita tenia que ser la lista. Si deje de comer alguna vez en mi vida, creo que me sentí muy mal, eso me paso con los chocolates, yo puedo comer chcolat4s todo el día, hasta enfermarme, no recuerdo desde cuando hago cosas así, desde antes que nacieran mis hijos, pero no antes de que me casara porque como crees, era pecado, yo podía hacer eso en casa de mi mamá, de hecho bueno dependemos de una familia gordita u obesa, entonces mi hermano y yo tenemos tendencia, de hecho estuvimos a dieta cuando estábamos chicos, mi mamá nos llevo al nutriólogo y nos puso a dieta, el nos dio la lista de lo que debías comer por ejemplo si era comer 18 uvas eran las que comíamos, no 19, 18, no podías comprar de ninguna manera pan de dulce, y no compraba en la casa nunca hubo pan de dulce, me acuerdo que cuando iba a comer a casa de mis amigas yo pedía postre, porque en mi casa solo había fruta, nunca flan o pastel o algo así, nada de eso, refresco jamás, yo creo que en esa época tenía como 9 años, y pues si tu ves la foto de 4to era una niña gorda y la de 5to soy una niña delgada y pues esto de alguna forma lo seguí, pero después me case y me dedique a comer postres, yo no comía solo comía postres, porque no podía comer comida. Fernando no me decía nada, a mi esposo lo conocí en su casa porque su hermano salía con una amiga y pues ahí nos conocimos.

Enfermedades que tenga pues solo sufro mucho con los ojos, y cuando fumo pues me duele la garganta y me canso muy rápido, pero digo bueno si me canso es por que estoy pesada, pero no se hacer ejercicio mi papá lo intento, nos llevaba a correr pero nunca aprendimos y para mi es una tortura correr, bueno igual y antes era más delgada porque tenia más tiempo hacia danza contemporánea, regional, natación, mi mamá siempre nos traía haciendo otras cosas, y ella alucinaba decía es que si yo tuviera tu edad ya estaría nadando en no se donde, corriendo en no se donde y pintando en no se cual, mientras nosotros preferíamos estar echados leyendo y mi mamá nos pateaba.

Yo me di cuenta que tenía trastornos alimentarios no se bien pero yo creo que de un corto tiempo para acá, como hace 2 o 3 años y tiene que ver con mis presiones laborales, porque si me voy de vacaciones, bajo de peso a pesar de que coma otras cosas, porque bueno me siento y desayuno, me siento y como, creo que tiene más que ver con la presión y tensión, eso me acompleja. Cuando me di cuenta de esto lo que pensé fue que algo tenía que hacer que por alguna parte tenía que salir y la emoción que me llegaba pues pena pero ya ni modo que haces y ahora me gustaría hacer algo pero para mí es muy difícil ponerme a dieta, porque soy muy desorganizada, por ejemplo ahorita no hay nada en mi casa y no he comido así que lo que voy a hacer es hablarle a Frank y decirle oye traes tacos, y además no me voy a quedar más noche para hacer comida, ni me voy a parar a hacer comida más temprano.

A mí me gustaría percibirme menos atormentada porque a veces soy muy azotada, más light, un poco del trabajo, bueno un poco de todo, a mí me preocupa mi mamá, me gustaría tomarlo más a la ligera. Si pudiera cambiar algo por supuesto que bajaría 10 kilos y ya, bueno me gustaría hacer ejercicio, pero no se me gusta más bailar, me gustaría hacer danza, pero no puedo por el tiempo, pero lo haría más por cuestión estética.

Emocionalmente me cambiaría el ser menos azotada. Creo que los demás me perciben como una chava buena onda, sonriente, amable medio desorganizada, y a bueno ahora que lo pienso también me cambiaría los ojos porque antes los tenía más abiertos y ahora cada vez se me cierran más y no se porque, tengo que ir con un otoplasta para que me explique porque, pero antes tenía los ojos abiertos, eso es como desde 2 años para acá, pero pues es muy caro.

Creo que en mi familia mi hermano también padece de trastornos alimentarios era gordito y hace como 2 años fue con un nutriólogo y bajo un montón pero ha vuelto a subir, en mi casa todos somos gorditos menos mi mamá ella hace ejercicio todos los días va a los viveros todos los días y camina varios kilómetros, ella es una mujer muy disciplinada, de hecho ella apenas ahora se enteró de mi problema con la comida porque antes no lo sabía, lo sabe ahora, no le parece pero ya no me dice nada. Cuando me siento mal le digo a Frank y él me cuida, mi mamá no le

da mucha importancia a veces a esto, a menos que sea una cosa grave, Frank me dice que esto es algo muy malo y que me va a hacer daño pero dice que soy muy guapa aunque él es muy desordenado y muy tragón, él es más organizado para comer él come 3 veces al día y no come entre comidas, pero cuando come, come muchísimo, él era muy flaco y ha subido como 10 kilos desde que nos casamos, porque a él le faltaban muchos kilos.

Me gustaría que los demás me vieran guapísima y emocionalmente como una chava inteligente, amable con la que te puedes comunicar, mis relaciones afectivas pues yo aprecio y estimo a la gente por lo general pero tengo amigos de cuando me operaron y no estaba mi mamá pero estaba mi amiga que me puso el cómodo cuando lo necesite y que no tengo modo de pagárselo en la vida, eso fue cuando me operaron de la vesícula, hace como 5 años, no se porque mi mamá no estaba, ella va un rato y de va, no creas que se queda a cuidarme, la que fue a cuidar toda la noche fue una amiga de toda la vida, un amigo y Frank.

El darme cuenta de mi problema creo que no a cambiado en nada mi relación con los demás, aunque bueno soy menos apasionada he aprendido a bueno, es que hay cosas muy duras, muy cabronas no le damos oportunidad a la gente, si no nos gusta algo le decimos que porque no lo cambia, mi hermano es muy grueso en ese sentido, hay mucha exigencia intelectual, hay que leer, ir la cine, conocer propuestas estéticas, si no, no podemos hablar.

No se que provoco este problema, a mi me encanta la comida, me encanta la buena comida y la buena platica, me encanta la sobremesa, pero bueno de lo negativo creo que tiene que ver con el estrés del trabajo, que todo es corriendo, y la mamá te grita, no digo que se halla originado aquí, pero de alguna manera creció cuando la escuela creció hace como 3 o 4 años, antes tenia grupo y pues lo manejaba bien aunque era gordita.

Para bajar de peso he tomado medicamento unas gotitas que te dan pero fue por poco tiempo porque me da mucho miedo porque no me gusta meterme cosas.

La forma de comer a cambiado de antes a ahora desde que nacieron los niños pues tengo menos tiempo y como lo que encuentro, mi vida pues o creo que haya cambiado solo me compro tallas más grandes, yo percibo esto como algo que me

gustaría arreglar, pero en esta vida con el estrés cotidiano, diario, los hijos, el ballet, la natación y con la carga de trabajo y responsabilidad para mi es una salida, claro que cuando vamos a salir y nada me queda, todo se me ve horrible, me azoto contra la pared, en ese momento pienso que me pongo a dieta el lunes, me siento muy enojada y muy frustrada conmigo porque no puedo cerrar la boca, estas emociones las ubico en mis piernas porque como baile mucho tenia unas piernas muy bonitas y ahora empiezan a tener celulitis y eso me mata, me mata y ahí es donde lo ubico, cuando me fui a Acapulco y me compre un traje de baño bueno quería pegarle a alguien. La tristeza la ubico en los ojos, se me ponen rojos, se me inflaman, tengo broncas con los ojos y el enojo pues en la garganta.

Con mis amigos me llevo muy bien, son cariños de muchos años, con los que debería tener un trato mas cercano, pero por carreras de la vida no se puede, creo que ellos me quieren mucho, mi mejor amiga ha bajado 15 kilos de enero para acá y ella me dice si quieres puedes, porque ella tiene una voluntad de hierro pero yo no, me ve como débil, que debería poder, ella es mi mejor amiga porque la quiero mucho, porque hemos pasado cosas juntas, porque hemos discutido cosas importantes, porque siempre a estado junto a mi, físicamente antes era gordita, ahora esta super delgada, ella es de pelo chino y de ojos chinos, morena, como de mi estatura, muy amable, esta al pendiente de lo que necesites y de lo que te haga falta, es muy platicadora, muy inteligente, muy luchona una persona que a salido adelante a pesar de cosas muy difíciles, una persona muy valiosa.

Ella me a dicho que estoy gorda aunque no directamente, dice es que estoy muy gorda y tu también deberías de ir, vamos las dos me invita a la dieta.

Novios anteriores a Frank como 5, me llevaba bien con ellos, pero como yo soy una persona que no acepta la violencia no era de pleitos, eran relaciones muy padres, salíamos teníamos mucha comunicación, eran buenas, y terminaron bueno pues porque como que la relación ya no daba para más y con la ultima antes de mi esposo, pues termino porque mi novio querido salía con mi mejor amiga y las otras pues porque perdimos el interés, todas mis relaciones variaron en duración, hubo unas que duraron 6 meses otras 1 año y otra que fue constante a lo largo de toda mi adolescencia o sea de los 15 a los 22 y otras duro solamente

3 meses, yo no creo que mi peso haya influido en que terminaran las relaciones porque bueno a pesar de todo yo siempre pensé que lo atractivo no era mi cuerpo si no que tenía muchas otras cosas importantes.

En cuanto a mi vida sexual pues me siento muy bien, me llevo muy bien con mi marido, me va muy bien, en ese sentido no tenemos normalmente problemas, solo los tenemos cuando no hay tiempo para nosotros por los niños, yo a veces siento que no tengo vida que soy mamá y trabajadora, pero no soy Karina, es como si estuviera muerta en vida, ya no tengo tiempo ni para leer.

Mi peso no influye en mi vida sexual, aunque yo me siento muchas veces preocupada por mi peso ya sabes por aquello de la lonja, de la llanta o de la celulitis, pero él siempre dice que le gusto como soy, de hecho muchas veces el no quiere que me ponga a dieta o que deje de comer, si no que el me dice que así estoy guapísima aunque yo sepa que no es cierto.

Cuando me veo desnuda en el espejo cosa que no hago a menudo, pues siento que debo bajar de peso para poder poner, me otra ropa, para sentirme mejor, aunque no creo que mi vida seria diferente si fuera delgada. Aunque pues me sentiría mejor.

ANEXO 3

CATEGORÍAS

CATEGORIAS	DEFINICIÓN	REFERENTE EMPIRICO
EDAD	Es la edad cumplida de las entrevistadas	E1- Andrea-23 años E2-Jessica-22 años E3-Paula- 30 años E4-Luisa-16 años E5-Rosa-35 años E6-Ana-22 años E7-Susana-18 años E8-Luz-19 años E9-Mayra-19 años E10-Zoila-21 años E11-Vania-11 años E12-Tara-11 años E13-Cecilia-45 años E14-Karina-35años E15-Alondra-13 años E16-Mónica-20 años E17-Eva-16 años E18-Frida-10 años E19-Moyra-15 años E20- Zoe-10 años
MEDIDAS	Peso, estatura y talla	E1-1.60, 73 kilos, talla 34. E2-1.53, 55 kilos, talla 5 o 7 E3-1.60, 75 kilos, talla 13 E4-1.60, 39 kilos, talla 3 E5-1.60, 68 kilos, talla34 E6-1.58, 58 kilos, talla 32 E7-1.46, 48 kilos, talla 32 E8-1.60, 60 kilos, talla mediana E9-1.52, 66 kilos, talla 11 E10-1.58, 60 kilos, talla 32 E11-1.45, 32 kilos, talla 12 E12-1.58, no quiero saber, talla 14 E13-1.58, 74 kilos, talla 38 E14-1.56, 70 kilos, talla 11 E15-1.50, 50 kilos, talla 5 E16-1.66, no se, talla 36 E17-1.63, 80 kilos, talla 36 E18- 1.47, 40 kilos, talla— E19-1.60, 65 kilos, talla 34 E20- 1.43, 41 kilos, talla 14

PESO	Peso máximo y mínimo que han presentado.	E1- 73- 63 E2-59-56 E3-89-75 E4-39-23 E5- 68 -58 E6-61-53 E7- 61-48 E8----- E9-72-59 E10-74-60 E11- -32 E12- -- -- E13--- 60 E14- 70-58 E15----- E16----- E17-80-76 E18----- E19-67-63 E20- 41----
ESTADO CIVIL	Soltera Casada	E1-soltera E2-casada hace 1 año E3-soltera E4-soltera E5-casada hace 5 años E6-soltera E7-soltera E8-soltera E9-soltera E10-casada desde hace 1 año y medio E11-soltera E12-soltera E13-casada, hace 24 años E14- casada desde hace 13 años E15-soltera E16-soltera E17-soltera E18-soltera E19-soltera E20-soltera

TIPO DE VIVIENDA	Departamento Casa	E1-casa propia E2- departamento E3-departamento E4-casa E5-departamento E6-casa E7-casa E8-casa E9-casa E10-casa E11-departamento E12-casa E13-casa E14-departamento E15-departamento E16-casa E17-casa E18-casa E19- casa E20-departamento
SERVICIOS	Agua Drenaje Luz Teléfono Televisión de paga	E1-agua, luz, drenaje, teléfono y gas. E2-agua, luz, drenaje, gas. E3-agua, luz, drenaje, gas, teléfono. E4-Agua, luz, drenaje, gas, teléfono y televisión de paga. E5-agua, luz, drenaje, gas, teléfono E6-agua, luz, drenaje, teléfono E7-agua, luz, drenaje, teléfono E8.agua, luz, drenaje, teléfono E9-agua, luz, drenaje E10-agua, luz, drenaje E11-agua, luz, drenaje, teléfono, tv de paga, gas E12- agua, luz, drenaje, teléfono, gas y televisión de paga. E13-agua, luz, drenaje, teléfono, gas E14- agua, luz, drenaje, teléfono, gas E15-agua, luz, drenaje, teléfono, gas, televisión de paga. E16-agua, luz, drenaje, teléfono, gas. E17- agua, luz, drenaje, teléfono, gas. E18- agua, luz, drenaje, teléfono, gas, televisión de paga E19- agua, luz, drenaje, teléfono, gas. E20-agua, luz, drenaje, teléfono, gas, televisión de paga

UBICACIÓN	Lugar donde radican	E1-estado de México E2- estado de México E3- sur E4-sur E5-sur E6- estado de México E7- estado de México E8- estado de México E9- estado de México E10- estado de México E11-sur E12-Sur E13-sur E14-sur E15-sur E16- estado de México E17- estado de México E18- estado de México E19- estado de México E20-sur
ESCOLARIDAD	Primaria Secundaria Preparatoria Técnica Profesional	E1-Profesional, sociología E2-técnica en informática E3-teachers en el área de ingles E4-segundo de secundaria E5-maestra normalista E6-cuarto año de lic. en educación primaria con especialidad en historia. E7- segundo semestre trabajo social E8-preparatoria completa E9-preparatoria completa E10-un año de bachillerato E11-sexto año de primaria E12- sexto año de primaria E13-carrera comercial y teachers de ingles. E14-licenciatura en pedagogía E15-segundo de secundaria E16-hasta 5 semestre de preparatoria E17-5 semestre de preparatoria E18-quinto de primaria E19- tercer semestre preparatoria E20-quinto año de primaria
AUTOCONCEPTO	Baja autoestima. Inconformidad con su cuerpo. Inseguridad.	E1-soy depresiva y sobria, soy una persona que se deprime de manera muy fácil, y sobria porque soy muy triste, siempre doy la imagen de estar

	<p>Necesidad de aprobación. Pertenencia a un grupo. Distorsión de la imagen corporal.</p>	<p>enojada y no hay alegría en mi. Siempre me he sentido el patito feo, la gordita, la rebelde, la que aguanta todo, la que podía hacer más trabajo. Me veo en el espejo y me veo gorda, no me gusta mi cuerpo siento que estoy gorda y que nadie me va a querer por estar así, porque los hombre no me quieren por estar gorda. No estoy acostumbrada a sentirme guapa, mejor gorda y así nadie se me acerca. Yo me defino gorda, con estatura media e intelectualmente inteligente, independiente, seria, muy seca nada expresiva, muy enojona y explosiva y buena amiga con mis amigos con los demás mala onda.</p> <p>E2-Me considero fea, normal, chaparrita, gordita o llenita lo que sea, buena onda, enojona, sensible. Tengo la idea de que estoy gorda, mi familia es gordita y tengo miedo de ser gordita como ellos, me compro cosas que anuncian en la tele como pastillas, hierbas. No me sentía bien con mi cuerpo me afectaba, sentía que por estar gorda nadie se iba a fijar en mi, estaba acomplejada.</p> <p>E3-Soy de estatura normal, he abusado del peso por mucho tiempo, inteligente, no me gusta mi nariz. Siento que a lo mejor no soy agradable a la vista de los demás y que nadie quiere estar conmigo. No me gusta verme desnuda, me baño y me pongo la pijama rápido, soy muy insegura con mi cuerpo.</p> <p>E4-Pues soy X, a veces bonita pero a veces fea, soy chaparra, delgada, blanca, ojos café y ya, intelectualmente soy muy burra, no estoy tal loca ni tan afectada soy buena onda, sincera, agradable. Me siento mal por la escuela, siento que estoy desilusionando a mis padres.</p> <p>E5-Soy bonita, trato de cuidarme mucho, me considero sana para mi es</p>
--	---	---

		<p>importante estar delgado por salud mental, intelectualmente me considero hábil. Me veía muy gorda, eso me incomoda, no disfruto de la comida, no me gusta verme en el espejo, ni desnuda.</p> <p>E6-No me considero atractiva, tengo muchos defectos y también virtudes, hay cosas que no me gustan como subir de peso, no me gusta estar gordita de pronto me obsesiona, ya engorde y otra vez y otra vez cuando engordo salgo a correr o empiezo a comer menos, creo que soy inteligente capaz de hacer las cosas, emocionalmente soy muy conflictiva, no me gusta pelea porque es difícil que me pueda controlar, con una cosita puede que me moleste, mucho y lo guarde o lo voy acumulando y lo tengo que sacar. Tengo problemas con mi peso. Me sentía mal porque estaba gordita y me gustan los pantalones a la cadera y esa ropa y ahora ya no me puedo poner porque se me sale la lonjita y eso no me gusta, me gustaría verme sin la lonja, no te puedes sentar porque ya se te marca eso me molesta. Deberían de dejar que hiciera las cosas sola para ser más independiente y sentirme menos insegura</p> <p>E7-Soy chaparrita, gordita, cabello quebrado tengo la cara redonda, muchos cachetes, ojos cafés, soy capaz de cumplir mis objetivos, me gusta luchar por lo que quiero aunque a veces no sea posible, emocionalmente a veces siento que cambio de humor muy drásticamente por los complejos porque una parte me dice que esta bien perola otra dice no como crees, creo que se confunden complejos con valores sólo que no los se definir. Casi no me maquillo soy muy fodonga aunque mi hermana y mi mamá influyen demasiado en mi me</p>
--	--	--

		<p>dicen maquíllate, arréglate para que te veas mujer, aunque hay días en los que me levanto y digo estoy gorda. Mi hermana me decía que bajara de peso que me vería mejor, el estar gorda me hacia sentir mal, soy muy insegura hasta en la forma de caminar, en tomar decisiones.</p> <p>E8-Me defino llenita, voluptuosa, chaparrita, un poco retraída, me distraigo muy fácilmente, soy tímida y hago una cosa y otra a la vez, soy muy emocional. Me gusta mucho la limpieza, no me gustan los animales y me gusta mucho cocinar, hacer manualidades en plastlina, ir a la disco. Si cuido mi imagen porque no me gusta estar gorda, ser gorda es tener muchos kilos de más que te veas desproporcionada del cuerpo. Nunca he estado a gusto con mi busto porque los hombres son muy libidinosos, son groseros, te dicen cosas. Me siento muy tonta por no haber entrado a la escuela, bastante mal, muy burra por mis papás por que te guían y tu eres una tontilla.</p> <p>E9-No me considero bonita, me considero al criterio que me consideres tu, bonita de la cara pero no del cuerpo, tengo varios problemas con mi cuerpo es lo que me desanima, trato de verme bien, intelectualmente soy distinguida me gusta entablar conversaciones serias, me defino débil cuando me gusta un chico hago circo, maroma y teatro para conseguirlo pero nada, los hombres has influido mucho en mi vida, me siento menos, que no estoy en el lugar correcto. Me gusta lo caro porque así dicen mira se viste bien es buena ropa. No me siento a gusto con mi cuerpo porque la gente te rechaza y cuando tienes problemas pues te gritan gorda, si bajas de peso se te acercan los chicos y cambia todo, estando delgada eres más aceptada,</p>
--	--	--

		<p>en la prepa era el ja,ja,ja la gorda, me hiere más cuando un hombre me lo dice.</p> <p>E10-Físicamente me considero robusta, gorda, creo que me hace falta adelgazar, soy un poco feita, intelectualmente pues abordo varios temas soy de las que todo lo sabe y lo que no lo inventa y emocionalmente soy muy alegre cuando me siento triste intento que la tristeza no me gane, digo tonterías, hago broma trato de alzar mi animo como pueda. Mi esposo me dice que estoy gorda, si me lo dice es por algo, no le gusta que este gorda y quiero adelgazar no sólo por él si no para sentirme mejor, debo de bajar a mi peso idea, para que me queden mis pantalones in hacerles rayitas, siempre me he sentido mal conmigo misma, todos me decían que estoy gorda, mis hermanos, me siento mal porque no tengo fuerza de voluntad para dejar de comer, soy muy golosa, solo estoy pensando en la comida, creo que a nadie le importo, le quiero platicar cosas a mi esposo pero no me escucha, siento que mis cosas no le interesan, me siento sola la mayor parte del tiempo, mi vida es muy monótono, muy simple siempre me he sentido abandonada. y a mi me falta la estatura, me sobra la barriga y estar un poquito más preparada de estudios.</p> <p>E11-Físicamente no se... tengo los ojos cafés, el cabello castaño claro, soy de piel blanca, pienso que soy gorda, que estoy chaparra. Intelectualmente soy buena onda, celosa y muy contestona, emocionalmente soy muy enojona y chillona. Creo que estoy gorda así lo siento, siento que como mucho pan, mucha grasa y que por eso estoy gorda, a todo el mundo le digo que estoy gorda. Me veo en el espejo y me veo gorda, mi mamá esta gorda y me</p>
--	--	---

		<p>da miedo estar como ella, y quiero estar flaca.</p> <p>E12-Me defino como muy alta, solo así..bueno con el cabello negro, no se de que color es mi piel, Intelectualote me defino como más o menos inteligente, emocionalmente creo que soy buena onda. A mi me molesta ser alta porque todas mis amigas son chiquitas, me siento gorda, alguien me dijo que estaba gorda, yo un día me vi en el espejo y me vi gorda, me siento gorda cuando me pongo cierta ropa como ropa pegada, tengo miedo de estar gorda porque no puedo usar la ropa que me gusta, si estuviera gorda yo no podría me mataría, me siento gorda muy seguido de 5 días de la semana, 4 pienso que estoy gorda, si estuviera gorda en serio me mataría porque no me gusta, me veo fea., si pudiera hacer mi cuerpo perfecto lo haría delgado, muy delgado como el de los maniquíes. Nadie me quiere. Soy muy insegura porque creo que todo mundo me va a decir que estoy muy gorda, si le preguntáramos a alguien de la escuela dirían que si, que estoy gorda. Y si estoy gorda todos los días me levanto y me digo que estoy gorda, aunque no me veo en el espejo porque no me gusta lo que veo.</p> <p>E13-No me siento bonita ni fea siempre he creído que tengo un angelote, he aprendido a quererme, soy alegre, gordita, muy perceptiva y honesta, intelectualmente muy activa no en eso de las matemáticas o álgebra, pero tengo facilidad para entender a la gente, me puedo desenvolver en varios ámbitos.. emocionalmente bastante bien soy positiva, amo la vida, no me gusta lo que veo en el espejo, mis brazos siempre han sido mi problema, delgada te sientes renovada, como nueva, ahora ya me vale madres no</p>
--	--	---

		<p>me importa que me vean la longa mientras ande limpia y aseada pues ya.</p> <p>E14-Físicamente me defino...es muy difícil, siempre he sido la gorda tengo muy claro ese concepto, creo que soy una muchacha gruesa me ha costado después de muchos años descubrir que de alguna forma soy una mujer atractiva o bonita, mi mamá era una mujer guapísima y mi papá guapo crecí creyendo que era fea, de hecho en mi casa no hay espejos porque sólo son para peinarte no para mirarte, soy fea, no soy ni alta, ni guera, ni delgada, ni blanca en resumen soy fea. Intelectualmente me defino como una mujer inteligente, amable, servicial y emocionalmente mucho más sensible ahora, me costo mucho tener estabilidad emocional, soy más feliz ahora que cuando era niña y mucho mas feliz que cuando era más joven, ahora te puedo decir no o no me gusta. Siempre he pensado que si no era una mujer bonita, debía ser la inteligente.</p> <p>E15-Soy alta, morena clara, no soy delgada, tengo orejas pequeñas, cabello castaño oscuro, nariz chata, boca mi mamá dice que grande, ojos pequeños, intelectualmente estoy en el promedio emocionalmente soy optimista y contenta. No me gusta mi cuerpo pero no me privo de comer lo que se me antoja, me siento gorda a veces. Creo que estoy gorda porque cuando me pongo ropa pegada se me sale la lonja y no me gusta, no me gusta verme en el espejo porque me veo gorda.</p> <p>E16-Amigable, físicamente pues fea, porque sí, porque así lo siento, intelectualmente pues no mucho, no me siento muy inteligente y emocionalmente pues algo sensible. Me siento gorda.</p> <p>E17-Físicamente me defino gordita,</p>
--	--	---

		<p>alta, de pelo largo, apiñonada, en la escuela me distraigo con cualquier cosa, no me gusta poner atención en las clases, soy muy floja. Emocionalmente soy de sentimientos nobles, me gusta ser muy carismática, apoyar a la gente que lo necesita, me enojo por cualquier cosa. Me siento mal por estar gorda, porque las personas gorditas son rechazadas a veces no son tan aceptadas, me gustaría estar delgada para ser aceptada, porque es muy difícil encontrar ropa para mi, me daba coraje porque no puedo comprarme lo que me gusta.</p> <p>E18-Físicamente soy gritona.. ha físicamente soy un poco gorda, de tez morena, tengo ojos café oscuro, cabello café oscuro, soy un poco alta, calzo muy grande del 4 y medio o 5. Emocionalmente soy gritona, enojona, celosa, soy un poco inteligente. Creo que estoy gorda porque mi mamá me dice que estoy gorda, me dice tienes que bajar de peso y yo creo que si tengo que bajar de peso, me lo dice desde hace 1 año porque antes no le preocupaba que estuviera gorda, me veo en el espejo y tiene razón estoy gorda y si no me cuido voy a engorda más y no quiero estar gorda, me da mucho miedo, me gustaría estar flaca.</p> <p>E19-Físicamente me definiría pues mas o menos de estatura, castaño claro el pelo, apiñonada, llenita y ya. Intelectualmente pues no se creo que si tengo a veces creatividad no soy muy inteligente porque si fuera muy inteligente sacaría puros dieses, emocionalmente soy muy sentimental, muy sensible, me gusta demostrar mi cariño, me gusta tener muchos amigos, sencilla, amable, tengo un carácter muy feo cuando me hacen enojar. A mi no me gusta estar llenita, mi prima siempre me dice que estoy</p>
--	--	---

		<p>gorda, ella presume su cuerpo, eso me hace sentir mal conmigo misma, creo que estoy gorda, gorda. Siento que la gente me ve diferente porque hay personas que sólo te están juzgando, dicen ahí va la gorda., tengo miedo de estar gorda porque nadie me querría.</p> <p>E20-Físicamente tengo el cabello largo, uso lentes, uso braquets, tengo el pie plano, soy medio chaparrita, gordita, morenita. Intellectualmente creo que soy un poquito bueno a veces saco malas calificaciones y a veces buenas, me considero más o menos inteligente, no muy inteligente. Emocionalmente pues tengo el carácter muy feo, soy muy enojona. Yo me siento muy gorda casi siempre sobre todo cuando voy a los ejercicios y me pongo las likras y me veo la pancita. Cuando me veo en el espejo me veo gorda. Me enoja estar gorda porque no puedo lucir mi cuerpo, mi mamá me dice que me ponga pantalones pegados pero no me gusta porque me veo mal.</p>
ESTILO DE VIDA	<p>Altas exigencias físicas No hay hábitos alimenticios Duerme poco Múltiples actividades Pocas distracciones Ejercicio excesivo</p>	<p>E1-Me levanto a las 6.00am. trabajo, luego..regreso a mi casa a las 5:00 de la tarde, me gusta leer, ir al cine</p> <p>E2-Me levanto a las 5:30 me meto a bañar, me voy al trabajo, él se va al suyo, aquí estoy hasta las 3 de la tarde me voy a mi casa a hacer el quehacer ...termino hago de comer y espero a mi esposo, llega como a las 6:30 comemos, lavamos los trastes si tenemos que salir salimos y ya llegamos a la casa a las 9:00 de la noche, vemos la tele un rato y nos acostamos. Voy al gym 2 horas diarias.</p> <p>E3-Me levanto a las 6:00 tomo café, mientras me arreglo me fumo un cigarro, me voy a trabajar, como en el trabajo y salgo a las 7:30 u 8:00, hago trabajo y me duermo como a las 10:30.</p>

		<p>me gusta ir al cine, tengo malos hábitos alimenticios como el quierres más, el refresco en exceso.</p> <p>E4-Me levanto temprano, voy a la escuela salgo como a las 3 y luego me voy al taller de mi hermano, veo la tele y me duermo. Me gusta caminar, ir al cine y hacer ejercicio hago mucho cuando me sale pancita.</p> <p>E5-Me levanto a las 6 me voy a trabajar salgo hasta las 6:30, descanso 15 minutos, cenamos y me voy a acostar. Me gusta leer, escuchar música y meditar.</p> <p>E6-Salgo a las 5:30 de la mañana a la escuela, tomo clases hasta las 10, tomo un receso, luego tengo clases hasta las 2, saliendo me quedo con mi novio hasta las 6 de la tarde, llego a mi casa como a las 8:30, hago mi tarea y me voy a dormir. Los sábados y domingos me levanto tarde, si vamos a salir salimos sino estoy en mi casa. Me gusta caminar, conversa, hago bicicleta pero sólo a veces.</p> <p>E7-Me levanto voy a la escuela, regreso veo tele, hago la tarea y ya leo, me gusta reír, escuchar música, ir a fiestas, no hago ejercicio.</p> <p>E8-Me duermo como a las 3 o 4 de la mañana, me levanto a las 10 desayuno, hago mi quehacer, veo la tele luego coso, bordo, me salgo y regreso para acostarme o si vienen por mi pues salgo otra vez. Los fines de semana vienen mis hermanas pues nos quedamos en la casa hasta que algún amigo llega y pues salimos. Hago ejercicio, corro en mi casa y hago abdominales.</p> <p>E9-Me levanto a las 7 me tomo un licuado de limón, papaya y toronja, voy a clases de ingles hasta la 1, vengo a mi casa, veo la tele y voy al kich oxing, a veces salgo o me quedo en mi casa. Me gusta cocinar, bailar, jugar fútbol americano, oír música, cine, tomar</p>
--	--	--

		<p>unas cervezas, ir a centros comerciales.</p> <p>E10-Me levanto a las 6 a prender el baño para mi esposo, el se baña, me dedico al hogar, le lavo la ropa, le hago de desayunar, cambio al niño, lo despido para que se vaya, luego me baño, baño a mi bebé, hago mi quehacer termino como a la 1 y pues luego hago la comida, salgo a despabilarme un rato, me gusta pintar cerámica, hacer muñequitos pero ya no tengo tiempo porque ahora el tiempo es todo para el niño. Hago spinnig tres veces a la semana, a veces no me dan ganas de levantarme de la cama, no quiero hacer mi quehacer porque pienso que para que, no salgo a la calle, ni me baño, ni me arreglo para que si de todos modos me van a decir que me veo mal, eso me pasa casi una vez a la semana, a veces me dura hasta 2 días o 3 o a veces solo un rato.</p> <p>E11-Me levanto a las 6 de la mañana, me desayuno, voy a la escuela, tomo clases, me quedo a comer, hago la tarea, llego a mi casa y veo la tele y me duermo. Los sábados y domingos voy a casa de mi abuela, solo un rato porque siempre tenemos compromisos, regresamos como a las 6, salgo a jugar con mis vecinos , subo como a las 7, veo la tele y me voy a dormir. Me gusta platicar, correr, voy a veces a cine, a clases de tenis.</p> <p>E12-Me levanto a las 6:30, vengo a la escuela y como a las 5 me voy a mi casa, llego y me duermo. Los sábados me despierto voy a clases de ingles, de ahí voy a natación y luego a mi casa, los domingos me voy a casa del abuelo a comer. Me gusta actuar, lo que no me gusta es nadar, pero voy, me gusta ir a fiestas, al cine, hago ejercicio, la natación y patinaje sobre hielo. hago ejercicio para bajar lo que</p>
--	--	--

		<p>me como,</p> <p>E13-Me levanto a las 6 luego, luego voy a la cocina a preparar el desayuno, me visto, tomamos leche y pan en la recamara, vamos a dejar a los hijos a la escuela yo voy a trabajar, salgo a la 1 y me voy al otro trabajo como ahí y salgo a las 7 de la noche, llego y me preparo de cenar porque llego con mucha hambre, cenamos en la recamara, veo televisión y me duermo como a las 10 de la noche. Los domingos son días de la casa y un sábado de cada mes voy a ver a mi papá, muy temprano vamos al panteón a ver a mi mamá, platicamos y me regreso como a las 6 de la tarde, luego salgo con amigas. Me gusta platicar, no me gustan las fiestas donde hay mucha gente, ni los lugares ruidosos, soy feliz viendo la tele, nunca voy al cine porque no me gusta, hago ejercicio diario pues camino.</p> <p>E14-Pues es muy complicado , todos los días son distintos, los lunes voy con mi mamá, me levanto a las 6 de la mañana, hay semanas en las que me toca vestir a los niños y otras semanas en las que me toca preparar los lunch, todos salimos corriendo, trabajo hasta las 3 o 3:30 de la tarde, voy con mi mamá hacemos cualquier cosa que ella y los niños decían hacer, voy como nana porque nadie me quiere dar la mano a mi porque van con la abuela, espero a que llegue mi papá y el me lleva a mi casa, como por ahí y pues los otros días llevo a los niños al ballet, a la música, llego a la casa, los baño, les doy de cenar, reviso tareas, estudio si es necesario, leemos, jugamos y les suplico que vean la tele, porque a veces llego muerta y ellos todavía quieren que juegue o leamos. Lo que me gusta hacer más bien lo que me gustaba hacer porque ahora es muy complicado no es lo mismo a mi me</p>
--	--	--

		<p>encantaría tener una tarde para mi para pensar, `para leer o para ver la tele como tonta, me encantaría ir al cine, ahora todo se somete a una rutina, porque los niños deben estar dormidos a las 8 después yo no respondo, antes de las 8 soy linda pero ya después grito y todo, no me gusta tener tantas responsabilidades sobre todo en la casa porque en el trabajo la llevo muy bien, nunca dejo de dormir por el trabajo, mi esposo antes tenia más tiempo y pues me ayudaba con los niños ahora él no tiene ninguna responsabilidad, de distraerme pues a veces voy al cine pero es muy raro cada mes a veces.</p> <p>E15-Me levanto a las 6:00 vengo a la escuela, estoy ahí todo el día como en ella, me voy en la tarde a mi casa, me baño, veo la tele y me duermo, los sábados es lo mismo sólo que a veces salgo si no me quedo viendo la tele todo el día. Me gusta dormir, comer, voy al cine, hago ejercicio.</p> <p>E16-Voy al ejercicio, toda la semana.</p> <p>E17-Me levanto a las 6:15, entro a las escuela salgo a las 2:40 cuando voy a trabajar de mesera pues llego, me cambio y me voy a trabajar, salgo como a las 10:00 de la noche, preparo mis cosas, hago la tarea que me haya quedado y me duermo, cuando no trabajo le ayudo a mi mamá al quehacer. Me gusta ver la tele, jugar basketball y escuchar música, casi no me gusta salir de mi casa.</p> <p>E18-Me levanto a las 7, desayuno, me visto, vengo a la escuela , como aquí y a las 5:30 vienen por mi, voy a mi casa hago la tarea lo que me falto hacer, veo la tele o bajo a andar en bici. Los sábados estoy en mi casa o si no voy a Cuernavaca a ver a mis familiares, me gusta escuchar música, jugar tenis, ir de compras, voy al cine. Hago ejercicio los martes, miércoles y jueves a las 5.</p>
--	--	---

		<p>E19- Me levanto 6.20, me visto, me peino, desayuno voy a la escuela entro a clases, salgo 2:40 llego a mi casa 3:30, a veces le ayudo a mi mamá, me voy a hacer tarea, si tengo mucho, si no veo la tele, oigo música, me baño y ya me duermo, aunque la hora depende porque si hay películas buenas pues hasta que acaben o cuando tengo exámenes pues me quedo estudiando como hasta las 11 de la noche. El sábado lavo, desayuno le ayudo al quehacer a mi mamá si hay evento pues me voy y si tenemos fiestas pues vamos y si no nos quedamos en mi casa; los domingos vamos a ver a mis abuelitos maternos y pues nos pasamos todo el día con ellos, nada más pasamos a misa y nos vamos con ellos y hasta la noche que regresamos a mi casa y ya. Lo que me gusta hacer es escuchar música y jugar basket, lo que no me gusta hacer es ...pues me gusta hacer de todo, ejercicio casi no hago, antes hace como un mes iba a tae bo pero ya no, sólo hago en educación física.</p> <p>E20- Me levanto alas 6:00 me baño, me visto, me vengo a la escuela, tengo clases de español, luego de ingles, salgo voy a comedor, termino hago la tarea, tengo clases especiales hawaiano, música, teatro, arte, luego llego a mi casa, me recogen como a las 6 cuando llego me baño, veo la tele, hago la parte de tarea que me faltó y me duermo como a las 9:00. Los domingos en la mañana me levanto, me arreglo y voy a misa, vamos a desayunar o a veces voy al cine con mi papá y si no pues me quedo con mi mamá. Me gusta nadar, cantar y actuar, no me gusta bailar hawaiano pero lo debo hacer, para distraerme voy al cine y al catecismo, voy a clases de spinning los lunes, miércoles y viernes.</p>
--	--	--

TIPO DE FAMILIA	<p>Familia separada Familia unida Familia monoparental</p>	<p>E1- vivo con mi mamá, mi papá y una hermana mayor que yo por 11 meses. E2 vivo con mis papás, mi hermana y mi hermano. E3-vivo con mi mamá, mi hermana y mi sobrino E4-vivo con mi mamá, mi papá, mis hermanos. E5-vivo con mi esposo, mi hija y mi hijo. E6-vivo con mi mamá. mi hermano, mi hermana y mi otra hermana, mi papá es como de visita. E7-mi familia es mi mamá, mi papá, dos hermanas y un hermano. E8-vivo con mi mamá y mi hermano E9-vivo con mi mamá y mi hermano. E10- vivo con mi esposo y mi hijo E11-vivo con mi mamá solamente E12-vivo con mi mamá, mi papá, mi hermano y la muchacha. E13-vivo con mi esposo y mis dos hijos E14-vivo con mi esposo y mis dos hijos E15-vivo con mi mamá, mi hermano y el esposo de mi mamá. E16-vivo con mi papá, mi mamá y mi hermana. E17-vivo con mi papá, mi mamá y mis hermanas. E18-mi familia esta integrada por mi mamá, mi papá, mi hermano y mi hermana E19-vivo con mi mamá, mi papá, mis 2 hermanas. E20- vivo con mi abuelita, mi tía, mi mamá y mi prima</p>
REL. FAMILIAR	<p>Poca convivencia familiar Aceptación Rechazo</p>	<p>E1. cada quien en su rollo, cada cambio a su mecate. E2-Nos la pasábamos juntos los domingos, platicábamos de la familia pero nunca de cosas personales. E3- todos los fines de semana vamos a desayunar y a ver al abuelo. Nos gusta mucho reír, somos muy irónicos, aunque hay una desunión a raíz de la muerte de mi papá E4-es buena onda, pero le ponen más</p>

		<p>atención a otras cosas como al trabajo de mi papá o al taller de mi hermano.</p> <p>E5.mi familia es tan estrecha que o paso yo o pasan ellos, me sentía como no parte de la familia, me decían la gorda siempre.</p> <p>E6-a veces me siento fuera de lugar no tengo ni la palabra a veces me siento como culpable.</p> <p>E7-mi familia a sido muy comprensiva, hay problemas pero a sido unida y tratamos de llevarnos, no pasamos mucho tiempo juntos pero tratamos de convivir, nos reímos aunque chocamos y no nos ponemos de acuerdo, no nos escuchamos, pensamos cosas pero no lo decimos. Dentro de mi familia me siento desesperada me quisiera salir como que no me comprenden.</p> <p>E8-mi familia esta integrada por mi papá, mi mamá, 3 hermanas y 2 hermanos, casi no convivo con mis hermanas y no veo a mi papá solo de vez en cuando porque trabaja en el distrito, en la familia pero casi no hay problema en cuanto a familia, cuando mi mamá empezó a trabajar mi hermanan mayor era la mamá y cualquier error que cometíamos pues iban contra ellas los cocolasos.</p> <p>E9.-mi familia esta desintegrada, nadie se fija en lo que hace el otro y cuando se fija se fija demasiado que te quieres hacer a un lado me siento atrapada en mi familia, con el que me llevo mejor es con un tío que me da alas. Si en mi familia se creyera en los otros seria diferente.</p> <p>E10- mi familia son mis abuelos, mis tíos que son 12 y 3 hermanos, antes vivía con mi mamá pero después se fue a vivir con un señor y me dejo con mis abuelos, nunca he sido apegada a ella y pues siempre me sentí como que no le interesaba, mi abuelo siempre me ha querido mucho, me contaba cuentos, mi abuela siempre me estaba</p>
--	--	---

		<p>regañando, nunca le parecía lo que hacia, mis tías si no me querían pegar, me querían gritar, no veíamos a mi mamá solo a veces. No me gusta nada de mi familia, porque pelean mucho entre hermanos.</p> <p>E11-mi familia esta integrada por mi abuela, mi mamá, mis tíos, 11 primos y yo, mi familia es unida, me llevo bien con todos, no me gusta nada de mi familia.</p> <p>E12. MI familia es unida, mis papás no me regañan como a otros niños, hacemos cosas juntos como ir a comer o salir, aunque sólo los veo en las mañanas y en la tarde, a mi mamá o a mi papá pero casi nunca a los 2 juntos, me siento amada, aceptada, muy querida.</p> <p>E13-tengo una hermana y un hermano, mi familia fue unida con un gran acuerdo porque yo deduzco que fue un acuerdo mis papas vivían juntos pero no dormían juntos, sino en cuartos separados, pero salíamos juntos, mi papá estaba todo el tiempo en la casa por su trabajo, toda la vida se pelearon, era algo normal, no había groserías ni golpes, Pues fue un matriarcado, mi mamá tenía un carácter muy fuerte y se hacia lo que ella decía, aunque mi papá aparentemente era fuerte mi mamá fue la que llevo la casa como ella quiso y nos manejo a su antojo, dentro de mi familia sentía que era la que llamaba la atención me gusta la unión y el amor que hay entre nosotros cuando voy a ver a mi papá nos la pasamos feliz, riendo, siempre han estado conmigo cuando he tenido broncas.</p> <p>E14. en mi familia pues me sentí un poco coartada pero siempre encontré la manera de hacer lo que quería de alguna forma. Me case muy jovencita a los 22 años porque no quería seguir haciendo lo que mi mamá quería,</p>
--	--	---

		<p>quería tener una casa en donde pudiera no barrer o pintar los muros de diferente color.</p> <p>E15-pues tengo un hermano y medios hermanos, nunca he vivido con mi papá porque mi hermano no es hijo de mi papá, me crió mi mamá, ha sido unida, la familia de mi papá no la conozco. Los tres éramos unido pero ahora mi hermano ya se va con sus amigos, mi mamá nos cuida mucho y pues vivimos felices</p> <p>E16-mi familia son 9 personas a no 10, mi familia es amable nos apoyamos entre todos, siempre estamos juntos.</p> <p>E17-mis papás tenían mucho problemas, no me gusta salir cuando están enojados, nos llevamos bien excepto cuando hay problemas el problema era que mi papá era muy celoso y regañaba mucho a mi mamá si salía. Ellos se peleaban verbal y físicamente, entonces me da miedo cuando llega tomado mi papá y le pegaba a mi mamá, me daba miedo por mis hermanas, estoy con esa angustia y también soy muy miedosa, mi mamá me dice que no me preocupe pero no puedo, nos poníamos a llorar las dos cuando pasaba algo, en las noches siempre estoy atenta por si escucho algún ruido, porque yo soy la que se mete, soy la única que lo controlo, eso es mucha responsabilidad porque como soy la grande debo de estar pendiente de mis papás es ese asunto, debo de ponerles el ejemplo a las chiquitas. Mis papás también se ponen a dieta, me dicen que eso de estar gorda te puedo provocar enfermedades, que es por mi bien</p> <p>E18-Mi familia a sido unida, me consienten porque soy la más chica, me dan todo lo que pido, no me gusta que no estemos tiempo juntos, casi no nos vemos, me llevo mejor con mi</p>
--	--	---

		<p>mamá y con mi hermano porque me consienten mucho, dentro de mi familia me siento amada y aceptada creo que piensan que soy buena en el estudio.</p> <p>E19-mi familia a sido unida aunque hemos tenido problemas, yo me siento, bueno yo se que mis papas me quieren pero pues a veces los saco de sus casillas, siento que a veces me quieren menos porque yo la riego me porto mal, se que siempre me van a apoyar.</p> <p>E20-mi familia a sido un poco desunida porque mi abuela se separo de mi abuelo, mi mamá se separo de mi papá y mi tía es soltera pero tiene una hija y pues nosotras somos unidas a veces pero cuando alguien se enferma pues nos apoyamos, cuando se enferma mi abuela todos mis tíos se reparten los gastos. Mis papás estaban separados desde que nací, yo crecí así me parece mal porque así no puedo convivir con mi papá y porque en la casa bueno hay quien decida o de otra opinión, mi familia esta integrada por 4 hermanos que se llaman como mi papá, yo estoy todo el día en la escuela, y no me gusta que mi mamá me regañe tanto y que no pasemos tiempo juntos, los recuerdos significativos es que una vez en mi cumpleaños mi papá que no vive con nosotros fue a la casa en la madrugada para llevarme mi regalo y en la mañana todo mundo me recibió con mis regalos y malos por ejemplo: cuando mi mamá tiene una comida que puede llevar hijos no me lleve, con mi papá me molesta que no salimos juntos y que no salimos en familia.. Yo me siento aceptada, querida mucho.</p>
LUGAR QUE OCUPA EN LA FAMILIA	Madre Hija menor Hija única o única mujer	<p>E1-Soy la más chica</p> <p>E2-soy la de en medio, la que sigue de mi hermano.</p> <p>E3-soy la más chica</p> <p>E4-soy la chiquita y aparte la única</p>

		<p>mujer. E5-soy la de en medio E6-soy la segunda hija E7. soy la tercera hija la ultima mujer E8-soy la cuarta, la ultima mujer E9. soy la única mujer y la mayor E10-soy la ultima de las mujeres E11-soy hija única E12-soy la hija mayor y la mujer E13 soya la hija mayor E14-soy la mayor y única mujer E15-soy la única mujer y la más chica. E16-yo soy la tercera, la segunda mujer E17-yo soy la mayor E18-soy la más pequeña de la casa E19- soy la de en medio E20- soy la única hija de mi mamá, y la única hija mujer de mi papá.</p>
IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL	Persona a la que se parece físicamente o en carácter.	<p>E1. Con mi hermana la de en medio E2-me identifico con mi mamá por que somos iguales de chillonas, de sensibles, nos dicen algo y ya estamos llorando, no lo olvidamos. E3- me identifico con mi mamá porque es muy apasionada, muy intensa, cuando llora, llora mucho, cuando sufre, sufre mucho cuando quiere, quiere mucho odiar no porque no se odiar. E4-me parezco a los dos, a mi papá en la forma de pensar. E5-con nadie de mi familia, con mi pareja E6-me parezco a los dos a mi mamá y a mi papá, puedo ser muy tranquilo y sociable y mi mamá es muy tranquila pero cuando se exalta grita, me identifico con los dos. E7 creo que no me parezco a nadie. E8-me identifico con mis hermanas pero no con una en particular E9-con nadie de mi familia E10-me siento mas vinculada con mi esposo porque son mi hijos es más obligación.. E11- me parezco a mi mamá porque</p>

		<p>es muy enojona, me regaña mucho si no la obedezco me empieza a regañar y a gritar y yo también soy así, ella dice que me parezco a mi papá en lo enojón</p> <p>E12- me parezco a mi tía, físicamente y según mi familia me gustan las mismas cosas que a ella le gustaban a mi edad.</p> <p>E13-me parezco a mi papá porque es muy positivo tiene mucha vitalidad.</p> <p>E14- creo que me parezco a mi papá</p> <p>E15-me parezco a mi mamá</p> <p>E16-me parezco a mi mamá porque somos iguales, porque cualquier cosa nos entristece, aunque sea otra persona la que esta triste, somos muy chillonas.</p> <p>E17-me parezco a mi papá porque es celoso y yo también.</p> <p>E18-me parezco a mi mamá porque ella es muy estricta y muy enojona.</p> <p>E19- emocionalmente me parezco a mi prima porque me identifico en muchas cosas con ella, pensamos iguales, somos muy sensibles, nos dicen algo y ya empezamos a llorar, nos gusta mucho el despapaye, andar de aquí para allá y de mi familia a mi mamá.</p> <p>E20-me parezco a mi tía porque es muy enojona y a mi papá porque es tranquilo a veces.</p>
<p>ROL QUE JUEGA EN LA FAMILIA</p>	<p>Papel que asume dentro de su familia puede ser:</p> <p>Fuerte</p> <p>Débil</p> <p>Rebelde</p> <p>responsable</p>	<p>E1. soy la fuerte la que aguantaba hacer más, la rebelde, la que nunca esta de acuerdo con las cosas.</p> <p>E2- yo soy la consentida, la débil.</p> <p>E3-soy la independiente pero débil al mismo tiempo, la noble</p> <p>E4-soy la más débil.</p> <p>E5-soy la más centrada y estable</p> <p>E6- yo soy la que hace todo lo que los demás no hacen, llega tarde, la que nunca esta, pero pues también soy la más responsable o sea que soy la ausente.</p> <p>E7- Siento que tengo un poco de todos</p> <p>E8-soy la más desmadrosa, la que no</p>

		<p>esta haciendo nada.</p> <p>E9-soy la rebelde la que lo expreso todo, la que no oculta nada, si guardo cosas es porque son muy personales.</p> <p>E10-soy la rebelde, no me gusta obedecer.</p> <p>E11-enojona, de carácter fuerte</p> <p>E12-soy la responsable</p> <p>E13-la alegre, independiente y rebelde</p> <p>E14-soy la responsable, la madura, mi mamá me lo dijo tu no me necesitas</p> <p>E15- Yo soy la responsable, la bien educada.</p> <p>E16-yo soy la sensible y la débil</p> <p>E17-centrada, madura y la débil.</p> <p>E18-soy la más débil porque lloro muy fácil soy muy sensible.</p> <p>E19-soy la más débil y enojona, la inmadura, la que parece niña, soy la rebelde.</p> <p>E20-soy la más enojona y rebelde.</p>
--	--	---

<p>INFANCIA</p>	<p>Es la etapa de su niñez, la forma en como la vivió así como los recuerdos que tiene de ella.</p>	<p>E1.normal, mi mamá no nos dejaba tener amigos, por que no le gustaba que estuviéramos de metiches, decía que no necesitábamos amigos. Tengo solo recuerdos que me dolieron mucho, muy fuertes, por eso me trate de suicidar E2-me acuerdo que me llevaban al parque que jugaba, me sentía aceptada. E3-fue genial, libre era muy inteligente, aunque mi mamá nos pego mucho, trabajaba y su manera de controlarnos era sonándonos. Me acuerdo de los fines de semana había muchas cosas para cocinar, desayunábamos todos encimados en la cama de mis papás. E4-pues bonita, me reía, siempre tuve lo que quería yo creo que en parte me echaron a perder, estoy acostumbrada a tener todo lo que quiero y cuando lo quiero. De lo que más me acuerdo es de un viaje que hicimos a Guadalajara todos, me siento protegida y aceptada. E5-no tengo buenos recuerdos, mis papás empezaron con problemas de la separación, tenia como 11 años, me sentía como que a los grandes le daban cosas y a los chicos también y a mi nada, era la reciclada, a mi hermana mayor la golpeaban mucho. E6-la considero bonita nunca estuve sola mi hermana mayor y yo siempre estuvimos a la par entonces nos acostumbramos a compartir pero yo siempre tuve el carácter más fuerte y me imponía eso me causaba problemas, no la veo como la ideal, porque mi papá no estuvo mucho con nosotros, mi mamá es una de las personas que más tiene peso en la familia. Es una foto en donde esta mi mamá, mi papá mi hermana y yo, yo estoy al lado de mi papá, la recuerdo porque casi no tengo fotos con él . E7-fue bonita al principio después cambio, lo que recuerdo son los</p>
-----------------	---	--

		<p>paseos por que me trate de acordar de cuando convivíamos, jugábamos con mi papá,.</p> <p>E8-fue extraña, no teníamos a mamá y entonces pues teníamos que acomodarnos a la forma de ser de mi hermana, mi mamá trabajaba y no estaba nunca con nosotros teníamos más responsabilidades, teníamos que apoyar en los quehaceres de la casa hacer de comer y pues tenias que aprender porque no estaba la mamá, aunque buena en cuanto problema a sido unida, en rachas gruesas y difíciles a habido comunicación y las hemos pasado. Me disgusta que no estén mis papá y mis hermanas, que se pelearan enfrente de nosotros, eran pleitos y pleitos. De lo que me acuerdo pues casi no salimos pero cuando llegamos a vivir aquí pues fue como algo nuevo para todos, en donde íbamos todos porque fue raro ver así a mi mamá y a mi papá juntos, porque los dos trabajaban. Me siento aceptada creo que más bien llegue a un punto de resignación.</p> <p>E9-fue muy triste porque falleció mi papá y mi abuela paterna, fue hiperalegria hasta los 6 años porque vivía con mi papá y mi abuela y pues ellos me querían y atendían pero luego ya tuve más responsabilidades como baña a tu hermano, has tu tarea sola, además que nunca le tuve mucha confianza a mi mamá, recuerdo mis cumpleaños porque mi mamá me preguntaba que quería, mi mamá.</p> <p>E10- mi infancia fue muy bonita al principio porque la casa era grande me la pasaba ahí jugando a que estaba en el paraíso, hacíamos pasteles de lodo yo era muy inocente, después mis tías como nunca nos has querido mucho siempre hubo problemas de cómo les das esto si no son ni tus hijos pero yo era feliz. Me acuerdo mucho de la</p>
--	--	--

		<p>navidad porque íbamos a aurrera y mi abuelito nos hacia que cada quien escogiera su regalo, los envolvíamos y los poníamos bajo el árbol, mi abuela hacia romeros, se olvidaban todos los problemas, también me acuerdo de las fiestas, de cosas que unían a la familia. Teníamos muchos animales, siempre me he sentido menos porque no soy hija de mi abuelita, siempre me sentí como ajena a la casa yo me cree impropio mundo y aprendí a ser feliz yo sola y hasta la fecha, siento que no les importaba lo que hiciera de mi vida, bueno menos a mi abuelo.</p> <p>E11- mi abuela me crió de 2 a 6 años y a mi mamá solo la veía como 2 horas y nada más, cuando me pase a esta escuela pues ya solo iba a ver a mi abuela los domingos, me puse muy triste. recuerdos significativos no tengo solo me acuerdo de un día que fuimos a Veracruz como una semana y me la pasaba en la alberca con mi mamá, me siento querida por mis tías y mi abuela y por mi mamá..</p> <p>E12. cando era pequeña jugaba mucho a las barbies, o ponía muchos muñequitos en la mesa y los tiraba, eso me gustaba mucho, no tengo ningún recuerdo que se me haya quedado grabado.</p> <p>E13- Recuerdo que jugaba con mis hermanos me la pasaba en la calle jugando y mi mamá viéndonos en el balconcito, mirándonos.</p> <p>E14-mi infancia fue muy cuidada yo tuve una mamá que siempre me cuida, yo siempre estuve limpia, atendida, querida, me traía en friega pero me adoraba, éramos los nietos y sobrinos consentidos, mi familia es muy unida, cuando la salud de alguien esta en riesgo no importa lo que haya que hacer tenemos prioridades y una de ellas es la familia, me gusta estar con ellos ahora porque hay más respeto</p>
--	--	---

		<p>que antes. Lo que más recuerdo son los paseos al Frida Kahlo, ir con mi abuela, aunque me sentí un poco mis padres eran franciscanos y pues entonces había una supremacía del espíritu sobre el cuerpo era educar tu inteligencia y tu espíritu más que una cultura del físico, pero yo no creo en eso aunque me se la vida de los mártires y la Biblia creo que al final es cultura general, con mi mamá salíamos al museo de Frida Kahlo o al museo de chapultepec, siempre buscaba el área sensible porque a ella le hubiera encantado tener una carrera universitaria</p> <p>E15-pues creo que fue feliz, me consintieron mucho y como entonces nada más éramos mi mamá, mi hermano y yo pues nos consentía más, cuando se caso pues cambio la relación y pues ahora tiene que compartir el tiempo. Lo que más recuerdo es que mi mamá dejo de fumar por nosotros, me siento bien cuando solo esta mi mamá, con su esposo pues me llevo bien cuando no habla de más no me gusta que opine de nosotros o que nos regañe.</p> <p>E16-Creo que fue linda, juegos, travesuras, regaños, de todo. Los recuerdos que tengo pues son los que pasamos juntos, luego no podemos estar juntos porque cuando podemos estar juntos lo hacemos.</p> <p>E17-pues soy muy seria, muy cerrada casi no tuve infancia porque antes mis papás tenían problemas, empecé a bajar de calificaciones, no me gustaba salir porque me daba miedo dejar a mi mamá sola y siempre que decían vamos a jugar yo no salía por miedo a dejarla con mi papá. Tengo recuerdos pues buenos y malos yo nunca disfrute de mi niñez, mi niñez fue cuidar a mis papás y buenos pues la convivencia que siempre hubo en la familia, yo</p>
--	--	--

		<p>dentro de mi familia me siento mal porque mis papas me dan más cariño a mi que a las otras.</p> <p>E18-No me acuerdo mucho pero pues jugaba con mis primos y con mis vecinos, creo que fue feliz, recuerdos significativos pues solo cuando me festejaron mis 6 años, mi tía tenía una casa grande con jardín, fuimos ahí y me contrataron juegos mecánicos de dumbo y una obra de teatro y me la pase muy bien.</p> <p>E19-No me acuerdo mucho me acuerdo de que jugaba con mis primos y pues fue bonita, recuerdos significativos pues tengo buenos y malos, como cuando salíamos íbamos de viaje con mi papá, mis xv años, cuando llegaba mi papá de trabajar y salíamos a dar la vuelta, nos compraba un helado y malos cuando mi papá se enojaba y nos regañaba o cuando mis papás se enojan.</p> <p>E20-lo que más recuerdo es que mis papás fueron a comer, yo estaba chiquita y como yo tenía 2 años me subieron a la perquera y mientras ellos compartían su comida me voltee de la silla, es de lo único que me acuerdo.</p>
<p>EXPECTATIVAS FAMILIARES</p>	<p>Deseos maternos Deseos paternos Solicitudes</p>	<p>E2-siempre esperaron lo bueno de mi, solo esperaban lo bueno que estudiara, que hiciera una carrera, que me casara, que saliera de blanco.</p> <p>E3-nunca se imaginaron que llegaría hasta donde he llegado porque yo más bien era una persona vaga, creo que no lo esperaban. Creo que ella pensó que iba a ser destrampada por mi forma de ser sin embargo soy muy tranquila.</p> <p>E4-quieren que haga la secundaria, una preparatoria y una carrera que pueda sostenerme sola en cierta edad, que tenga un buen empleo y que viva bien.</p> <p>E5-nunca me las dijeron</p> <p>E6-siento que todos esperan mucho de</p>

		<p>mi sobretodo en la escuela porque ya solo me falta un año, mi papá esta muy emocionado, soy la que esta en la mira, me siento con la responsabilidad de hacer lo bueno como que le tengo que echar ganas porque ya no solo es para ti sino para los otros.</p> <p>E7-</p> <p>E8-todos creen que diario me salgo a hacer despapaye y pues los regaños son contra mi, me dicen no hace nada, eres una haragana, tuve problemas, me pasaron algunas cosas y me entro el miedito, dije no aquí la dejamos y renuncie a la ciudad y a mi carrera, ellos quieren que termine una carrera, que la ejerzas, no están muy conformes pienso que todo lo que nos están dando quieren que también se les retribuya.</p> <p>E9-mi mamá quería que fuera maestra, además de eso creo que no tiene ninguna</p> <p>E10-mi abuelo siempre quiso que fuera una profesionista, que me casara, que fuera feliz con un hombre que me quisiera y queme respetara, decía que un hombre que te quiere viene habla con el valía la pena.</p> <p>E11-no se que esperan de mi, mi mamá quiere que salga bien de la escuela y que sea feliz</p> <p>E12-no se que esperan de mi nunca me han dicho, voy a natación porque mi papá quiere que tenga buena condición física</p> <p>E13-pensaban que no iba a terminar una carrera así que trabaje desde muy pequeña, nunca pensaron que lograría lo que he logrado, para ellos la buena era mi hermana, porque a ella si le dieron carrera.</p> <p>E14-A toda mi familia le sorprende que sea buena madre, esperaban que fuera menos cálida con mis hijos, les decepciona que no tenga el titulo de la universidad, que no escriba libros de</p>
--	--	--

		<p>filosofía, que trabaje en una cosa meramente operativa, el sueño de mi familia es que alguien escriba un libro.</p> <p>E15-espera que sea una persona preparada y con estudios, que sea feliz con mi trabajo, conmigo misma y que no mantenga hombres, que mande en mi casa y que nunca me separe de mi hermano.</p> <p>E16-ellos esperan que termine aunque sea una carrera corta, que no me quede como estoy ahora.</p> <p>E17-ella esperan que salga adelante, que termine una carrera, que me case bien o sea de blanco.</p> <p>E18-esperan que siga bien en la escuela</p> <p>E19-mi papá quiere que y sea odontóloga pro a mi no me llama tanto la atención creo que necesita mucho tiempo se me hace muy cansado, que salgamos a delante.</p> <p>E20-esperan que sea alguien muy inteligente, que saque muchos dieses, que nunca repruebe un año y que me llegue a casar alguna vez.</p>
REL MADRE/HIJA BULÍMICA	<p>La forma en como interactúan madre e hija puede ser:</p> <p>Madre aprensiva</p> <p>Exigente</p> <p>Maltrato</p> <p>Insinuaciones con respecto al peso</p> <p>Buena comunicación</p> <p>Cariñosa</p> <p>Sobreprotectora</p> <p>Dependiente</p>	<p>E3- muy buena nos parecemos demasiado, cuando me ve sufrir por alguien me dice mira reflexiona tu eres como yo has actuado como yo y entonces veme te puede pasar lo que a mi, es sobreprotectora, más a partir de la muerte de mi papá, era muy unida a él y se olvido que tenia hijos, después se volvió sobreprotectora y egoísta, es feliz con que nosotras sigamos solteras porque así estamos siempre con ella, no se despega de nosotras</p> <p>E15-Me llevo bien con ella, mi relación es como de amigas porque nos consentía todo, siempre nadamos juntas para todos lados, vamos al cine o de compras, platico con ella, le platico de los chavos, ella es un apersona muy ordenada a veces demasiado, cariñosa si nos portamos</p>

	<p>bien, pero es muy sobreprotectora porque no me deja irme sola, me cuida mucho, siempre quiere que estemos ahí con ella, revisa mis correos y creo que eso es muy personal, piensa que no le echo ganas en la escuela, dice que soy guapa pero yo no le creo, porque no me gusta como me veo con cierta ropa, a veces me veo bonita en el espejo pero a veces fea.</p> <p>E16-La relación con mi mamá es super porque yo platico de todo con ella, cuando me siento triste ahí esta, la definiría como la super mamá, es una mamá genial, no se que piensa ella de mi, no tengo idea, solo se que me quiere ver contenta, ella es muy cariñosa conmigo, pero a veces es sobreprotectora, tal vez me definiría como alegre, melancólica en ciertos momentos, enojona.</p> <p>E19-Es como de amigas ella me da la confianza, me dice lo que esta bien y lo que esta mal, me consiente más, es más flexible, es la mejor mami del mundo siento que nunca me va a defraudar es muy cariñosa, un poco débil es muy sensible llora por cualquier cosa, Creo que ella piensa que soy muy aventada, que hago las cosas sin pensar, aunque me choca que le haga más caso a mi hermana la chica, que no me de tiempo solo para mi, a veces me dice sácate de aquí no te quiero ver, ella siento que me describe sensible, cariñosa. Mi mamá me dice ya estas subiendo de peso, me dicen que estoy gordita, me dice no te vayas a dejar engordar.</p> <p>E20-la relación con mi mamá es buena pero a veces me enoja porque me dice cosas y ya las hice y me sigue diciendo que las haga, platicamos siempre me dice si alguien se te declara dime para saber si te dejo a no, platicamos de cómo e va pero a veces, es cariñosa a veces cuando</p>
--	---

		<p>esta de buenas y cuando esta de malas quiere más mi prima a ella le compran más cosas que a mi y dicen a es que no me acordaba de ti, mi mamá es un poco alejada, poco amorosa, me complace en todo creo que piensa que soy mala onda porque no le cuento mis cosas, piensa que soy envidiosa porque no le presto mis cosas a mi prima pero ya le he explicado porque y no me hace caso y le dice a mi prima no te preocupes hija yo te compro otro me molesta un poco que le diga hija a mi prima. Mi mamá me dice que estoy gorda me dice hijita estas bien gordita aunque yo ya lo sabia. Mi mamá se preocupa mucho por no estar gorda.</p>
REL MADRE/HIJA ANORÉXICA	<p>Es la forma en como interactúan madre e hija puede ser. Madre alejada Rechazo Maltrato Abandono Comunicación deficiente o nula Madre trabajadora Fría, poco cariñosa</p>	<p>E1. mi mama me ayudaba a bajar de peso, me cocinaba y me hacia mi comida especial..me llevo bien con ella, se preocupa por es muy sobreprotectora porque quiere resolver los problemas de todos aunque para eso tenga que olvidarse de los suyos y de ella misma. Ella trabaja de comerciante, me ve como un mujer profesionista muy madura, inteligente, independiente y rebelde. Mi madre siempre me vigilaba pero yo me las arreglaba par ano comer, me obligaba a comer.</p> <p>E2-la relación es buena es ama de casa, me quiere mucho, me cuida mucho, nunca hemos tenido un problema así de que discutía, ella me da consejos, ella es lejana solamente que yo me acercara, ella no era de las que se acercara y decía, a ver que tienes, es sobreprotectora, alejada si, nos cuida pero del todo. esta de acuerdo conmigo menos en que yo no siguiera estudiando, que sacara una carrera y yo por miedo a entrar y eso ya me quede así. Ella me ve como sumisa, muy dejada, que siempre me ven la cara.</p>

		<p>E4-somos unidas, es buena onda, cariñosa, comprensiva, sensible. Ella piensa que algunas cosas las hago mal que siente vergüenza de lo hago, siento que tengo un problema psicológico, que tengo sentimientos que no quiero sacar a flote.</p> <p>E5-mi mamá le daba mucha importancia a la casa y no a la atención de sus hijos, es muy estrecha es igual a la mamalena de la novela, superrestricta, no llora, orgullosísima, nunca te abraza ni te besa y no permite que le digas mami le decíamos madre, ella nunca me dice que feo te peinaste nunca me dice que bien te ves. Estaba muy afectada emocionalmente por la relación con mi mamá. Cuando termine la carrera me dijo pues ya puedes independizarte y que me tenia que ir a vivir sola, pensé que él iba a encontrar lo que me hacia falta y nos fuimos a vivir juntos, ahora es diferente hay mucha comunicación aunque estamos en proceso de adaptación.</p> <p>E6-Es buena últimamente puedo hablar de todo bueno caso de todo es como mi confidente, desde que mi hermana mayor se caso porque ella se oponía, se dio pie para que hubiera comunicación, es muy tradicional, muy responsable, es muy fuerte en algunas cosas, es comprensiva hasta cierto punto solapadora, no es cariñosa de ven y te abraza pero lo demuestra de otras formas, hasta cierto punto nos trata como a chiquitos, me despierta y me acompaña cuando me voy a la escuela, me sirve, siempre esta tratando de cuidarme. Mi mamá siempre ha tratado de llegarle a cada quien a ver que quiere y como esta y haber por donde le llega, sabe como controlarlos hasta que punto dejarnos tomar nuestras decisiones, limitar que hay normas y que hay que seguirlas.</p>
--	--	---

		<p>Ella me tiene mucha confianza y sabe que lo hago no va a estar muy disparado, creo que me considera buena hija, me ve muy fuerte que nadie me puede tirar. Mi mamá me dice que estoy loca que no estoy gorda, pero ella me reprime</p> <p>E7-me llevo bien platicamos tenemos mucha confianza por lo mismo que somos mujeres, es responsable, inteligente, muy amorosa, la veo como lo máximo, lo que más me dolería sería perder a mi mamá aunque me sobreprotege mucho y eso me molesta, casi no discutimos, me ve diferente a mis hermanos porque yo si estudio, llego temprano, nunca le he dado problemas soy como la niña, bromeo con ella, se abre hasta cierto punto. Mi mamá me dice que estoy panzona, que me ponga a dieta, eso me molesta, yo misma dejo que me afecte, esos comentarios son los que han hecho que diga si debo de bajar, aunque bueno si me gustaría bajar por los pantalones.</p> <p>E8-mi mamá es un poco cerrada, pero ahora es un poco más libre de expresar lo que sientes o lo que piensas pero casi no se lleva bien conmigo, por que bueno no se lo reprocho o se lo hecho en cara pero como no estuvo en mi infancia ya cuando dejo de trabajar se quiso meter mucho en la vida y pues quería cambiar así tu forma de ser, de pensar y chocábamos, yo entonces tenía 14 años por más que tu te esforzaras en decirle cosas siempre te contestaba con un regaño o con un grito o una grosería, ella es emocionalmente muy débil se pone a llorar pero se hace la fuerte, fuerte en cuanto a cosas y hechos, siempre salimos llorando las dos por lo mismo de la desesperación de que no llegamos a un acuerdo. Creo que ella piensa lo que hago mal</p>
--	--	---

	<p>siempre va a ver un regaño o una llamada de atención, te ha dicho cosas que te hieren pero que son para que entienda las cosas que yo estaba haciendo. Ella cree que me voy a quedar en la casa sin hacer nada.</p> <p>E9-si quiero a mi mamá pero me siento atrapada con ella, quisiera hacer mi vida lejos de ella pero yo si que si la dejo pues tal ves cometa un error, ella me necesita hay algo que me atrapa con ella aunque soy muy independiente, ella siempre me dice que no a todo, ella cree que necesito una figura masculina, es muy preocupona y se hace la victima ella dice mira no te vallas que noves como me tienes, porque no se si realmente le duela la cabeza. Nunca le tuve confianza porque si le preguntaba algo me pegaba ya estaba en la menopausia cuando yo era adolescente, nunca supe cuando mi mamá estaba de buenas o se iba a enojar o como me iba a contestar. Nunca hablamos de la menstruación, me bajo a los 9 años, no sabia ni como se hacían los bebés, mi mamá se junto otra persona cuando tenia 10años,pero solo duro 1 año porque yo me llevaba super mal con el tipo me la pasaba peleando con el por qué me quería venir a gritar y a imponerse .Para mi mamá es una triunfadora sobresalió, viuda nos saco adelante, es luchona, le agradezco que me halla hecho fuerte, no me gusto nunca que me abrazara, dormíamos juntas pero nunca ame beso, piensa que toda la vida voy a ser joven, que no lucho por mis ideales, hay veces que ella no tiene ganas de escucharme, solo percibe cosas malas de mi.</p> <p>E10-Mi mamá solo nos iba a ver a veces en día de reyes, en nuestro cumpleaños, no nos llevábamos bien con su pareja, no nos gustaba ir. Mi</p>
--	---

		<p>mamá es muy rara, yo la quiero mucho pero no puedo estar con ella porque me peleo mucho, o me gustan muchas cosas que hace como que es soltera y pues tiene novio, se enoja porque no la apoyo y yo me enojo porque no me respeta, luego tengo muchas ganas de ir a verla pero cuando la veo me arrepiento porque me empieza a decir que no quiere a mi esposo que lo deje y que me valla con ella, o lo quiere porque siente como que me arrebató de sus manos pero yo digo de que manos su tu nunca estuviste conmigo. Es muy libre, liberal, irresponsable se cree todavía una jovencita quiere vivir ahora lo que no vivió cuando era joven, que mejor se preocupara por acercarse más a sus hijos que la necesitamos, a ella le dolió mucho que yo preferi a mi esposo que a ella, el si me quiere a ella no le interesa lo que hagamos nosotros porque primero esta ella y no lo ha dicho tu puedes hacer lo que quieras de tu vida pero el día de mañana tu te casas y te olvidas de mi de que existo, quisiera que ella pudiera ir a mi casa, visitarme conocer a mi bebé porque no lo conoce, es muy rebelde, que me de consejos de una madre y no de amigas como ella dice, le dije que yo quería una madre y no una amiga.</p> <p>E11-Mi mamá se la pasa regañándome, a veces cuando esta de buen humor me consiente un poquito, se la pasa de malas, es muy nerviosa y con ella no hablo mucho me quedo en mi cuarto, mi mamá es un poco cariñosa solo con la abuela y mis tíos conmigo no, pero si me quiere, no le puedo decir nada por que se enoja, de chiquita mi mamá si me quería, casi no me regañaba, antes me recogía a las 2 y me iba a casa de la abuela y ahora pues me quedo tarde, los niños de mi salón me molestan mucho, me pegan,</p>
--	--	---

	<p>la miss no me hace caso, me dice que para que me llevo, antes iba al cine, a veces me llevo bien con mi mamá, yo le grito o le contesto, ella me regaña porque no la obedezco, porque me dice has esto y le digo porque no lo haces tu, eso me molesta, es alejada, un poquito cariñosa, cuando esta de buenas pues me abraza, no me regaña como siempre lo hace, dice que me porto mal, yo digo que no me quiere no se si, si o no, una vez me dejo de hablar y me ignoraba, cuando saco buenas calificaciones me felicita y me compra cosas, me gustaría que me tratara bien, que ya no me regañe que nos viéramos mas seguido porque solo nos vemos 3 horas. Mi mamá me decía ya deja de comer eso porque te vas a poner gorda</p> <p>E12-la relación con mi mamá es buena, me llevo bien con ella, le platico cosas aunque no todo como acerca de los niños porque creo que se puede enojar, es cariñosa, hace cosas conmigo como a veces vamos al cine y si quiero ver una película que mi hermano no quiere ver ella entra conmigo, me gusta mucho salir a caminar con ella. Mi mamá hace muchas dietas, pero no hace ejercicio, toma productos light y se preocupa mucho por no estar gorda.</p> <p>E13-llevaba una buena relación con mi mamá, pero pues no le contaba cosas, si le platicaba pero mis cosas personales no porque sabia que me iba a regañar, me la vivía con ella incluso cundo me case me la vivía en casa de ella, un día me dijo que tenia mucho miedo de que iba a ser cuando ella faltara, podíamos hablar de todo, le contaba lo que le pasaba a mis amigas y ella era muy alivianada, pero si le contaba de mis cosas íbamos a salir mal porque teníamos ideas muy diferentes, opuestas, mis amigas se</p>
--	---

		<p>acercaron mucho a ella, conocía su vida, el mundo en donde me desenvolvía, tenía un sexto sentido para saber cuando estaba mintiendo, si nos apapachaba pero de eso a que nos sirviera ala comida nada de eso, fue alejada porque trabajaba todo el día , sabíamos que nos amaba pero nunca nos abrazaba, no estaba con nosotros pero nos daba lo que necesitábamos, guarde la distan en mis cosas personales, ella siempre me dijo que deberla de cambiar mi forma de ser, me decía que debería de quedarme en la casa, fui muy libre.</p> <p>E14- mi mamà es una mujer guapísima, a ella no se le podía decir que no, pierde el sueño, le sube la presión y le duele la cabeza cuando tiene problemas, ahora es diferente desde su transplante de riñón, era gruesísima, poco cariñosa, que esperanzas que me quisiera como quiero a mis hijos, lloraba y se disculpaba nos decía discúlpame yo no puedo ser cariñosa porque a mi no me enseñaron, pero nunca nos canto, ni nada. Mi familia es una mujer dominante con un carácter fuerte que supo manejar ala familia, ella usaba minifaldas cortisimas y decía como puede salir así a la calle. Mi abuela quería más a sus hijos que a mi mamá, era como una visita para ella, mi mamá era complicada, periodos en los que la necesite y quería más a mi hermano, jugaba con él pero no con migo, porque yo era perfecta, grande. Cuando se iba a morir y el transplante de riñón de propuso vivir cada día. Físicamente ella era pechugona, mas o menos mi estilo de cuerpo pero sin grasa, muy elegante, siempre me ha dicho que no sabe de donde salí fachosa, sin maquillarme, usando faldas al tobillo y ella minifaldas. A ella le sorprende que sea buena madre,</p>
--	--	---

		<p>platicamos a veces pero es muy rígida la relación, cuando le dije que no me iba a casar me dijo que iba a vivir en pecado y que por su tranquilidad lo hiciera, me percibe como una mujer cálida, un poco tonta, distraída, desorganizada, que debería tomar la vida con más serenidad, ella no me permitía expresarme, me decía que debía usar medias, vestirme bien, nunca me dijo que era bonita.</p> <p>E17-La relación con mi mamá es buena porque más que mi mamá es mi amiga, le cuento mis cosas y ella me cuenta las suyas, meda consejos ella si me deja tener novio pero dándome a respetar con los hombres, aunque hay veces que me contesta de mala gana tal parece que cuando ellos se pelean se pone de malas con nosotros y me siento mal porque nosotros no tenemos la culpa, me platica como es mi papá., es como mi sombra, cree que voy a terminar la carrera, que voy a ser una buena mujer. Me decía oye estas muy chica para estar tan gordita.</p> <p>E18-Pues creo que es buena aunque bueno a veces nos peleamos, mi mamá es cariñosa, pero muy poco, un poco alejada, porque no la veo mucho, mis papás a veces se enojan, casi no la veo por ejemplo tiene una semana que no la veo, ella se la pasa trabajando, no se como me ve ella yo creo que normal.</p>
--	--	---

<p>REL PADRE</p>	<p>Es la manera en como interactúan con su padre puede ser: Padre ausente o alejado Padre trabajador Abandono Maltrato proveedor Comunicación nula o poca</p>	<p>E1- mi papá siempre me decía yo no comas por eso estas gorda, te he dicho que ya no comas, mi relación es indiferente ni le voy ni le vengo el prefiere y siempre ha preferido a mi hermana, es muy frío, muy seco nunca me abraza ni me dice nada, me ve como independiente y rebelde, como la oveja negra de la familia y físicamente pues gorda. Es comerciante. E2-seca como es hombre nunca me acerque a él y nunca le platique mis cosas, pero no es de esos que llegara y me abrazara o me diera un beso no nunca si estaba enferma pues íbamos al doctor, si necesitaba algo pues ahí estaba pero nada más. Me ve igual sumisa, muy dejada y que me ven la cara, es herrero. E3-era genial, no tengo palabras para describir la relación, nunca hubo golpes y si mucha confianza. E4-es cariñoso, enojón, regañón, cariñoso, simpático agradable, no me gustaría que me contara nada más, piensa que si estoy mal porque reprobé 2 años y nunca he sido buena para la escuela . E5-es muy enérgico, siempre da consejos muy a tiempo, tengo mejor relación con él que con mi mamá, lo veo como un ser sabio, siempre fui su consentida, nunca me lastimo. E6-no esta mucho por otra parte ya estoy acostumbrada y cuando esta, pues cambia todo y ya no me gusta, me desequilibra toda. Chocamos mucho no estoy acostumbrado a él ni él a mi, me ve como el ejemplo como la que lo puede hacer, mi relación con el es muy limitada, porque yo no estaría dispuesta a ceder mi tiempo para estar con el, me ve fría, dura. E7- soy la consentida de mi papá, me ve como la hija perfecta que no le ha fallado, que soy la niña, la inocente, la que va bien, casi no esta con nosotros,</p>
-------------------------	---	---

		<p>descubrimos que tenia otra familia y para mi fue muy fuerte porque era lo máximo, me deprimi.</p> <p>E8-casi no nos vemos es muy exigente, es antipático, muy grosero, muy pesado, es muy amiguelero tiene muchas facetas, el siempre a dejado que hagas y deshagas de tu vida, ha dejado que halla confianza, piensa que todo lo que hago es desmadre y que lo hago por lastimar u ofender a la gente, le enoja que lastime a mi mamá y que yo cometa tantas burradas, siento que el me ve como la mocosa la que quiere acaparar todo y no puede con nada, que soy capaz de empezar muchas cosas pero no de terminarlas.</p> <p>E9-era muy solapador, me dejaba hacer lo que quería que fuera una persona que no era porque siempre me vio como niño, me enseñó a tener confianza en mi misma, pero no jugaba ni me compraba muñecas, me compraba la ropa y la comida que yo quisiera, el me veía como que me iba a formar como el nunca fue, murió de una accidente de camión pero además de una úlcera que se le reventó en el accidente, también tenia diabetes.</p> <p>E10-Sólo lo he visto una vez en mi vida, nunca viví con el y nunca tuve contacto con él, lo vi hablamos pero fue todo me hablaba de vez en cuando pero cuando supo que me iba a casar jamás me volvió a hablar.</p> <p>E11-No se como se llama, donde vive o que hace, nunca he tenido trato con él, solo lo conocí cuando tenía 3 años me llevo a casa de su mamá y me estaba contando un cuento.</p> <p>E12-pues me llevo bien, es cariñoso aunque me gustaría verlo más tiempo me gustaría que no se exaltara por cosas que no van como el trabajo, la escuela, con todo se enoja, se enoja mucho.</p> <p>E13- Es muy alegre, bromista, baila,</p>
--	--	--

	<p>canta todo mundo lo conoce, nos conocen por él y aunque es plomero a sabido salir adelante, es super liberal, me dejo ser lo definiría como muy frío, me supe amada por el pero no era cariñoso jamás.</p> <p>E14- mi papá nunca estaba llegando en la noche y nada más nos consentía nunca nos regaña, pero nos veía de una forma, siempre a sido muy flexible de si es tu decisión pues llévala a cabo. Para mi papá soy su nena, me lleva a donde quiera, me adora nos identificamos mucho, debería moverse igual que yo, jugaba con nosotros, es muy cariñoso. Esta un poco decepcionado porque quería que fuera rica y famosa, hubiera querido que yo hiciera otra cosa, mi papá tiene una idea ya muy definida de la vida de temas como la sexualidad, la política, la crianza de los hijos en los que no permite discusión.</p> <p>E15-A mi papá casi no lo veo solo cuando me compra ropa o en mi cumpleaños o cuando viene a la escuela y me lleva a comer. Cuando lo veo me trata de platicar de cuando era chiquita y siempre me quiere comprar cosas, se separaron antes de que cumpliera el año, es una persona muy inconstante porque dice que va a hacer cosas y no las hace, me dice te hablo y no me habla es muy mentiroso aunque ya estoy acostumbrada, no se que piensa de mi porque no me conoce, no sabe nada de mi, no sabe como soy, ahora no lo he visto en 6 meses.</p> <p>E16-Mi papá es buena onda pero hay veces que siento como que no le gusta que este con él, o que le platique, me llevo de que onda como estas pero nada más, no es tan cercana, lo defino como buena onda pero serio, pero si le cueto mis cosas como que se te queda viendo de y eso que, es más alejado de todos, si es cariñoso como en que</p>
--	---

		<p>nos da lo que necesitamos, creo que el piensa que soy desastrosa y me cree inmadura, que no pienso lo que hago, me gustaría que me entendiera, que pusiera atención a mis cosas o que por lo menos se sentara a platicar conmigo.</p> <p>E17- Es muy cariños conmigo nos llevamos pero jugando siempre soy la que esta con el cuando mi mamá no esta, soy a la que le pide las cosas, le cuento solo las cosas de la escuela, mi relación con él s a medias porque el nos platica todo, pero hay cosas que no le decimos, porque vaya a pensar mal, es muy celoso conmigo, piensa que soy una persona centrada, que me gusta hacer las cosas bien siente que voy a salir adelante, que voy a terminar la carrera no como mi hermana., no le demuestro como soy realmente el tiene una imagen equivocada de mi.</p> <p>E18-pues no hay mucho relación con él porque se la pasa trabajando más tiempo que mi mamá y pues casi no lo veo, casi no hablamos, no tengo comunicación con él, no le cuento mis cosas . es cariñoso, pero cuando esta es muy sobreprotector porque no le gusta que salga me pregunta a donde voy, pero pues es buena onda como ayer me compro un celular que me encanto, no me conoce muy bien.</p> <p>E19-A mi papá no se le puede explicar nada porque se enoja, no entiende las cosas, piensa que soy muy rebelde, muy aventada con el no hay mucha comunicación, no le cuento mis cosas porque él es muy enojon el no me deja atener novio porque me saca de la escuela, me arma un dengue y pues para que le busco, no nos puede ver con nadie y siempre nos esta regañando, no le digo lo que siento, lo que pienso de él, siento que nos quiere sobreproteger nos cuenta el tiempo, nos cela mucho.</p>
--	--	---

		<p>E20-La relación con mi papá es muy padre es buena onda a veces me hace la tarea, no lo veo muy seguido solo los lunes y algunos fines de semana, pero le hablo todos los días, es muy gentil, es cariñoso conmigo, muy detallista porque en todos mis cumpleaños me manda flores a la escuela, es un poco sobreprotector, me quiere mucho piensa que soy floja, me gustaría que viviera con nosotros.</p>
<p>RELACIÓN CON HERMANOS</p>	<p>Es la manera en como se relaciona con sus hermanos en caso de tenerlos puede ser: Competitiva Solidaria Agresiva indiferencia</p>	<p>E1-con mi hermana la de en medio, no me parezco me identifico con ella en el sentido de que nos llevamos muy bien tratamos de congeniar y nos aceptamos tal y como somos. Con..con mis tres hermanas un hermano y mis papá y bueno con ellos no me llevo bien. nuestra vida es indiferente a la de los otros. E2-mis hermanos no se llevan para nada, y yo con ellos pues si. E3- mis hermanos son muy alejado, si invitamos a uno no podemos invitar la otro porque no se hablan entre ellos, con mi hermana me llevo bien, aunque ella es muy dependiente de mi. E4-me llevo mejor con mi hermano mayor, pero con el otro también me llevo bien, aunque platico más con uno. E5-cuando están mis hermanos prefiero quedarme callada, no hay buena química, mi hermana mayor es rubia de ojos verdes pero gordita, era muy asediada aunque estaba gordita. E6-pues como todos hay altas y bajas, hemos aprendido a llevarnos bien E7-mi hermana piensa que mis cosas son tontas y no les puede tomar importancia, mi hermano es delos queme cuidan y los demás me sobreprotegen al pasar la calle me agarran y me ven como una niña. Cuando quieren algo me mandan a mi E8-casi no las veo E9-me llevo bien pero creo que le hizo</p>

	<p>falta una figura paterna y pues esta muy consentido por mi mamá y eso lo hizo ser inútil</p> <p>E10-me llevo mejor con mi hermana mayor porque tenemos muchas cosas en común aunque no vamos mucho con la edad es con la que más conviví, además de mi hermano aunque chocamos mucho, tratamos de mantener comunicación de vernos en ves en cuando , nos queremos mucho, nos ayudamos.</p> <p>E11--</p> <p>E12---siempre me molesta</p> <p>E13-con mi hermana pues nunca me he llevado bien no hay comunicación ella me tiene mucho coraje en cuanto puede me hace daño a mi o a mis hijos, con mi hermano hay muy buen relación pero solo por teléfono tiene como 3 años que no lo veo porque tiene una esposa muy difícil.</p> <p>E14. tengo un hermano el me ve como la tonta me dijo no entiendo porque te casaste con x siempre creí que el era más tonto que tu, me ve como desorganizada, es muy exigente debes de leer y conocer para hablar con él.</p> <p>E15-me llevo bien, a veces no peleamos ahora el se va con sus amigos.</p> <p>E16----</p> <p>E17-son muy rebeldes y no puedo controlarlas, cuando nos enojamos me dicen cosas que me hacen sentir mal, me dicen cosas de mi peso y siempre me reprochan el que estoy gorda.</p> <p>E18-m e llevo mejor con mi hermano porque me consiente, a mi hermana le cuento mis cosas.</p> <p>E19- mi hermana la chica es muy chillona, la grande creo que ya esta más madura, piensa más las cosas, es más responsable.</p> <p>E20-tengo 4 hermano que son hijos de mi papá, me llevo bien con ellos, pero a veces nos peleamos.</p>
--	---

PROYECTO DE VIDA	Planes a futuro: Altas expectativas Cumplimiento de deseos de los padres Profesionista Casarse	E3-me hubiera gustado estudiar la universidad, ser esbelta. E7-terminar la carrera E9-me gustaría ser una persona con auge económico y social y terminar una carrera. E11-Me gustaría ser mucho pero mocho más delgada, muchísimo, muchísimo, que se me salgan las costillas, tener los ojos verdes, ser más alta E12-me gustaría ser delgada, no tan alta, ser delgada
DETONADOR DEL TRASTORNO	Es el evento O persona que dio provoco el padecimiento.	E1-empezó cuando iba en cuarto de primaria, en unas vacaciones cuando subí mucho de eso, todos me decían gorda E2 creí que por estar gorda nadie se iba a fijar en mi. E3-muerte de mi padre. E4-influencia de mis amigas E5-mi familia E6-entrada a la normal E7-relación con papá, E8-hermanas E9-adolescencia, los chicos E10-desde que tuve a mi bebé E11-un niño de la escuela me dijo que estaba gorda E12-alguien me dijo gorda E13- me vi en un aparador reflejada E14-embarazo y dieta en la niñes. E15 E19-novio E20-mamá
EDAD EN QUE APARECIÓ EL TRASTORNO	Es la etapa en la inicio el trastorno: infancia Adolescencia juventud	E1- 12 años E2-14 años E3-18 o 19 años E4-en sexto de primaria E5-sexto año E6-en 1 semestre de la carrera E7-después de los 15 años E8-14 años E9-11 o 12 años E10-desde siempre E11- 10 años

		<p>E12- 10 años E13- treinta E14-9 años y 29 años E15---- E16-16 años E17- E18- 9 años E19-11 años E20-9 años</p>
VIVENCIA DEL TRASTORNO	<p>Como concibe su padecimiento y si lo percibe como una enfermedad:</p> <p>Evadido No aceptado Normal Enfermedad</p>	<p>E1-enfermedad E2-se que es un enfermedad pero no me he ido a checar E3-no es normal, es un castigo como una rebeldía, es un pecado, lo veo mal. E4-es por influencia de mis amigas E5-porque me sentía incomoda, -pues algo por salud mental E6- no aceptado E8-no aceptado E9-enfermedad, provocado por mi E10-no creo que eso sea una enfermedad E11- negado E12-negado E13- ya no me importa, es más por salud ya E14-es una salida E17-enfermedad que tu mismo te provocas E19-es una enfermedad porque come mucho. E20- no aceptado</p>
REL COMIDA-BULÍMICA	<p>Se refiere a los alimentos que consume y la forma de ingerirlos:</p> <p>Alimentación deficiente alimentos con alto valor calórico Atracones Uso de laxantes o diuréticos Provocación de vómito</p>	<p>E3-un café, desayuno sincronizadas o sándwich o cereal, galletas, siempre algo dulce, carne sobre todo cortes de carne grueso, golosinas, si fumo y tomo poco. Como grasa y harinas y cuando me exceso llego a mi casa se que voy a vomitar, se como voy a amanecer mañana y que voy a vomitar, al mismo tiempo que estoy comiendo se que voy a llegar a vomitar E9-no desayuno porque no me da tiempo a veces solo aunque de toronja</p>

		<p>o chilaquiles o huevos, pero viendo la tele, cuando trabajo como hamburguesas, tortas, cosas a sí, ceno tortas porque se me antojan mucho o el pollo KFC, entre comidas como pan tostado o agua fumo un cigarro al día y si tomo, solo he fumado una vez marihuana. Mi mamá cuando come de más vomita, he dejado de comer pero por necesidad porque es tarde o porque se me olvida comer, e intentado vomitar pero no puedo.</p> <p>E15-desayuno huevos, cereal y jugo, como en la escuela depende pero siempre carne igual que en mi casa y casi no como cosas que engorden como las papas, entre comidas como chocolates, dulces, solo he fumado una vez pero no me gusto y tomar pues cuando mi mamá me da un caballito de anís, a veces.</p> <p>E16-desayuno cereal, a veces almuerzo lo que haya, en la comida pues como carne, sopa y no ceno o cuando ceno es fruta, o me gustan las verduras ni nada de eso, soy más carnívora, no como entre comidas, si fumo pero poco y tomar también poco. Cuando hago dieta pues solo como una vez al día, también dejo de s desayunar y de cenar, pero en la comida casi no como nada.</p> <p>E19-me he puesto a dieta mucho pero no puedo porque me gustan mucho los chocolates y la comida, fui al tae bo pero yo sentía que no bajaba, porque yo iba para bajar de peso y como no pues yo no fui, también me ponía una venda y crema reductora pero no sirve, y pues deje de comer cuando iba al karate y pues baje de peso tenia como 12 o 13 años pero me sacaron por lo mismo porque tenia síntomas de anemia y pues a veces me provoco el vómito cuando siento que la comida hasta arriba de la garganta, me meto el dedo para vomitar, lo hago cuando</p>
--	--	--

		<p>siento que comí algo que engorda. Desayuno licuado o papaya o yogurt, en el recreo almuerzo tacos o tarta paletas o chicles para estar comiendo en las clases, como sopa y guisado, 2 tortillas, como productos light, no como verduras porque no me gustan, fruta si, entre comidas pues como gelatina y frutas cosas que puedo comer. Si fumo más o meno 1 cigarro diario, tomar pues solo en fiestas antes tomaba cada 8 días con mis primos</p>
REL COMIDA - ANORÉXICA	<p>Se refiere a los alimentos que consume y la forma de ingerirlos: Come poco o nada Alta ingesta de agua atracones Ingesta de golosinas Alta actividad física</p>	<p>E1-como muchos chicharrones, mi mamá es muy antojadiza, pura comida que engorda y es barata...dejaba de comer 3 días y luego me atascaba unas gorditas p no cima al otro día. No comía porque sabia que eso engordaba y no quería y en lugar de comerme un vaso de leche podía comerme 10 tacos, no controlaba la comida. Como chilaquiles o comida a sí, desayuno solo a veces y en la noche ceno a veces garnachas o un sándwich pero no verduras y frutas, los cereales no me gustan saben a caja. Fumo si mucho y también tomo. E2-comía pero sentía que lo dejaba en el gym todo, no desayuno o desayuno galletas o sándwich, no tengo hora para comer, como pollo, carne, soy mucho de hamburguesas, pizzas, o de sopa maruchan, no soy nutritiva. Fumo y tomo. E4-no desayuno o a veces un vaso de leche, como de todo y entre comidas lo que encuentre. Comía vasos de agua y no comida E5-desayuno cereal, leche o fruta antes no desayunaba nada y siempre comía carne, entre comidas como chocolate o gelatina, no tomo alcohol ni fumo., se me olvida comer. E6-en la escuela desayuno fruta 0oo un taco o torta, no como sopa y a veces nada más guisado, entre comidas como frituras, helado, no</p>

	<p>fumo pero si tomo, como pan pero cuando subí de peso ya no me agrada. Yo creo que mi cuerpo se acostumbra comer poco y luego cuando comía me sentía mal me mareaba y me daba asco pero nunca pude vomitar, comía bastante y me tenia que poner a caminar.</p> <p>E7-desayuno un pan, leche, un huevo como normal, guisado y casi no ceno si acaso una manzana o un plátano o gelatina, de verduras me gusta la coliflor y el brócoli, entre comidas como chucherias soy muy golosa mi mochila siempre esta llena de dulces, tomar pues a veces tequila y no fumo. Hice dieta porque estaba muy pasada de peso si me preocupaba empecé a tomar mucho agua y empecé a bajar de peso.</p> <p>E8-pues desayuno comida del otro día o un par de huevos y café, si quieres bajar de peso es imposible porque mi mamá hace mucho de comer y te sirve mucho y lo que hace es mucho, te sirve 2 o 3 piezas de pollo, por eso ya no ceno, comemos verduras pero siempre es carne. Ella se molesta porque me levanto y le quito y eso es lo que le molesta porque ella lo que te sirve te lo debes de acabar, el desayuno te sirve un plato enorme de comida, 5 porciones de todo y tu arroz y sopa, antes yo si comía a sí pero cuando me fui a Pachuca pues no tenia dinero para comer, no me alcanzaba además que o te preparabas o no comías y pues yo mejor me dalia y solo comí a una vez al día, entre comidas me como lo que fuera si encontraba un pan un pan o fruta, papitas o así, fumo pero no mucho y pues si tomo. Empecé a hacer dieta porque aposté con mi hermana, baje en kilos pero no en volumen y yo quería bajar de volumen, antes no era así, era más</p>
--	---

		<p>flaca tuve una alergia de frió y me pusieron vitaminas y subí de peso. Como porque tengo que comer pero no me da hambre, si he dejado de comer porque luego estoy haciendo algo y pues se me olvida comer o cuando salgo y pues no tengo dinero.</p> <p>E10-almuerzo un licuado de fresa me tomo 2 vasos grandes, prefiero comprarme unos tuinky o un gansito después como la comida del día de antes, de comer pues hago variado pero siempre carne porque a mi esposo no le gustan las verduras o pasta, como sola porque mi esposo llega en la madrugada, el si cena, yo como mucho chile, entre comida como lo queme encuentro, no fumo y tomo solo a veces, tomo pastillas para el hambre y trato de o comer cosas que engordan, hago dietas.</p> <p>E11- desayuno cereal con leche o un pan o galletas, como a las 2:30, no me gusta la comida y aunque no me guste me la tengo que comer, en mi casa no como porque no me da hambre, no como nada solo agua, entre comida pues tomo un jugo, vamos a los restaurantes porque o me gusta estar en mi casa. Estoy gorda porque como mucho pan, o sea 2 donas bimbo o un paquete de chocoroles, bueno de 2, o 4 galletas.</p> <p>E12- como en la escuela y aquí no puedo dejar de comer pero si pudiera no comería porque no me gusta la comida y me gusta comer en mi casa porque ahí como pues algo ligero o nada, dejo de comer cosas queme engordan, me gustaría bajar como 5 kilos, desayuno cereal con leche light, como de todo aunque no quiera a veces ceno con mi hermano, pero si pudiera no comería lo que engorda pasta, grasa, entre comidas como chicle, no tomo ni fumo. Pan solo como en la escuela, porque el pan y la</p>
--	--	---

		<p>tortilla engordan, tomo mucho agua porque me gusta.</p> <p>E13-desayuno todos los días pan con leche, como en la calle o en donde caiga soy muy desordenada pero deben de ser cosas saladitas, prefiero una gordita de chicharrón o quesadillas o tacos, ceno cereal, fruta, un sándwich o tacos porque soy muy taquera como 2 veces por semana, lo que más como es pan, yogurt, leche, casi no guiso no me gusta, si fumo pero ya menos antes era una cajetilla diaria, me puse a dieta porque me sentía muy gorda, después de que tuve a mi hija, fui a slim center y baje como 16 kilos, fui porque nada me quedaba, un día me ci en perisur reflejada en un aparador y me impacto lo que vi, soy muy golosa, peco de golosa.</p> <p>E14-No desayuno nada, en la escuela como una torta o un jugo, a veces traigo algo y mela paso picando, si3mpre desayuno mientras estoy haciendo otra cosa, como muchos carbohidratos, harinas, pan porque en mi casa casino ten nada y pues solo hay pan, como pues a la hora u puedo y pues le digo a mi esposo que compre tacos o sushi. Entre comidas todo el tiempo me la paso comiendo lo que se me ponga enfrente, ya no ceno, fumo como 3 cigarros al día y tomo pastillas anticonceptivas desde hace 4 años. Aparte todas mis relaciones tienen que ver con la comida, si ves a los amigos pues vas a comer. Si deje de comer, mi mama me puso a dieta cuando tenia como 9 años, después me case y me dedique a comer postres porque yo nunca comía en mi casa, mi mamá no compraba pan ni nada de eso.</p> <p>E17-desayuno yogurt o fruta, en el recreo como una torta o un chicharrón, en mi casa como sopa, guisado y ceno porque acabamos de comer y como a</p>
--	--	--

		<p>las 2 horas me da hambre y ando pellizcando. Fumo pero no seguido igual tomar. Deje de comer desde la dieta, aunque a veces cuando no me da hambre tengo que comer porque mis papás me regañan, cuando como mucho digo no voy a comer porque comí mucho y ya no como. Cuando baje de peso me sentí muy bien y por eso evito comer. Antes comía mucho, comer hasta llenarme.</p> <p>E18-Desayuno cereal y leche, en la tarde como en la escuela, como sopa, arroz, guisado y postre, en la noche ceno solo cereal con leche, durante la comida me debo de comer una tortilla mínimo o 1 pedazo de pan pero yo no quiero, así que si pudiera no comería nada de eso, no nada que engordara como cuando sirven algo empanizado o frito, entre comidas como papas y un boing.. para bajar de peso he dejado de comer, trato de tomar mucha agua y hago ejercicio.</p> <p>E20-Yo desayuno en la escuela pues lo que hagan hot cakes, molletes, no tengo hora para desayunar depende a que hora llegue a veces es a las 7:30 y como también en la escuela y pues ceno después de mis ejercicios leche y cereal, entre comidas casi no como nada, trato de no comer aunque a veces compro refresco o doritos. Desde que mi abuelita cocina pues como más porque lo hace muy rico y con mucho amor y pues como más y engordo. Y estoy dispuesta a hacer cualquier cosa par a bajar de peso a no comer cosas que engorden como los dulces, las papitas, los empanizados a veces vomito cuando como mucho ya sea aquí en la escuela o en mi casa pero hay veces que ya sola vomito porque si coro o algo así me siento mal y vomito, no como cuando voy al spinnig digo ya no voy a comer para bajar de peso me gustaría</p>
--	--	---

		bajar 30 kilos, ese seria mi peso normal. Mi mamá me dice que no coma cosas que engordan, si me voy a comer un pan me dice que no porque voy a engordar.
RELACIONES AFECTIVAS	Es el tipo de relaciones amorosas que a tenido: conflictivas Miedo a las relaciones Maltrato Mínimas No hay	E1-nunca he tenido una relación con chavos de mi edad siempre a sido con casados o mayores que yo porque creo que a ellos les gustan otro tipo de persona, no se fijan tanto en el cuerpo; ahora no tengo novio pero estoy saliendo con alguien casado, mi novio anterior me dejo y me dolió mucho, se perdió mi esperanza de andar con alguien de mi edad o por lo menos de tener una relación seria, sin compromiso, terminaron porque le tuvo miedo a la relación, porque estoy gorda y le daba pena que nos vieran juntos y estar conmigo. E2-no tuve novio cuando estaba flaca empecé a tener mucho, muchos sentía que ellos confirmaban lo que yo sentía que estaba gorda y por eso cuando baje empecé a tener pretendientes, antes tenia miedo al rechazo yo sentía que si me enamoraba de alguien me iba a decir que no, porque estas gorda y que en la calle me iban a gritar de cosas. Andaba con uno y con otro por que solo me gustaban no pensaba en nada serio, anduve 5 años con alguien ero era casado. Con mi esposo pues dice que le gusto así pero a lo mejor solo me lo dice para que coma. E3- el ultimo cabron con el que estuve me dijo que estaba gorda, mis demás relaciones has sido algo muy esporádicas o de hola como estas, pasión y ya, porque se que no estoy bien del todo, porque yo no quiero el cariño de nadie. Mis relaciones han sido bien intensas, sigo siendo amiga casi de todos, lo que pasa es que siempre quiero que las cosas sean a mi manera como, donde y como yo las quiere.

		<p>E4-han sido románticas aunque hay algunos que solo los tengo por apariencia, por que me gustan o porque les gustan a muchas de mis amigas, es para decirles mira tengo al que todos querían, si tengo alguno feito pues no se los presento, aunque son los más tiernos con los que me llevo mejor., he tenido como 8, no les hacia caso les decía hazte para allá y no me gustaba que estuvieran como lapas, el, han sido muy celoso, no le gusta que salga con mis amigas, han terminado por rumores.</p> <p>E5-soy muy introvertida, no puedo ser yo, cuido mucho mi imagen en el trabajo, dentro de la escuela me cohíbo un poco. Antes tuve relaciones muy destructivas con el papá de mi hijo, el me decía yo le decía, yo te hago tu me haces como de venganza, no estaba preparada para una relación.</p> <p>E6-me cuesta mucho decir lo que siento me parezco a mi mamá, mi novio pues hay cosas que me molestan, estaba acostumbrada a un tipo de relación como iguales en donde yo era el punto central, ahora las cosas no son así por su trabajo cuando sale de trabajar no va a llegar corriendo o si dice que me llama el viernes es martes y no me llama, eso me molesta, vuelvo a tolerar y pasa lo mismo porque el no entiende. Las anteriores terminaron porque ya no me sentía a gusto, porque era ya más compromiso, a mi novio le digo que no me agarre porque no me gusta por mi peso, me hace sentir incomoda.</p> <p>E7-me aleje de los hombres por lo que paso con mi papá, nunca he tenido novio a habido chavos que quieren andar conmigo pero bueno a veces se cansan de buscarme o encuentran otra chava o incluso ahí nuestro mi inseguridad me dejo influir por otras</p>
--	--	---

		<p>personas como mis hermanas, o me piden que sea su novia cuando están borrachos, no tengo suerte, para mi el antes el novio era indispensable para sentirme bien, hace falta que te apapache.</p> <p>E8-he tenido muchos novios han sido buenas apegadas a los sentimientos más que a la atracción, han terminado porque son celosos y a mi me gusta mucho la comunicación, el ultimo pues era casado pero yo no sabia aunque conocía a su bebé, yo no sabia que andaba conmigo porque ella andaba con otro, eso me desgarró y decidí terminar.</p> <p>E9-me cuesta mucho trabajo las relaciones han sido superficiales el decir yo quiero a un chico pero nunca se va a fijar en mi porque se fijan más en el físico, estas en un antro y sacan a bailar a tus amigas y a ti te dejan sentadas. Nunca he tenido una relación buena, todas me han lastimado, les valió lo que haga, la ultima pareja era mayor que yo terminamos por la desconfianza, y porque conoció a otra persona.</p> <p>E10- Me llevo bien con mi esposo dentro de lo que cabe, nunca nos peleamos incluso si trato de pelear el se da la vuelta, es muy impulsivo y cuando esta enojado aunque yo no le haya hecho nada suele agredirme verbalmente, físicamente nunca lo has hecho pero me pide las cosas gritando, duramos 3 años de novios y siempre a sido así, a veces me arrepiento de haberme casado, cuando era mi novio me hacia falta alguien que me escuchara, me hacia sentir que todo lo que le decía era importante, pero cuando me case mis cosas dejaron de importarle, no me escucha, no apoya mis decisiones, pasa por alto lo que yo digo, no me hace caso, antes el me cuidaba muchísimo era exagerado</p>
--	--	---

		<p>cuando cruzábamos la calle me agarraba ahora yo creo que si me atropellan ni cuenta se da. Mi esposo me dice gorda antes era de cariño pero ahora ya no, me dice mira que gorda estas, me case porque me embarace ya lo teníamos planead pero lo tuvimos que adelantar por el bebé a él no le gusto mucho la idea al principio pero pues desde que nació el niño las cosas fueron diferentes, él me cuidaba mucho, me llevaba al doctor, le hablaba a su bebé cuando estaba en el estomago, cuando nació no se despegaba de él hasta pidió permiso en el trabajo para estar conmigo, y hasta la fecha lo quiere muchísimo es su vida. tuve otras relaciones no se como cuantos pero si fueron bastantes, con ellos me llevaba bueno no era nada serio con nadie, con él único que fue en serio fue con uno que quise muchísimo y dure 2 años con él, era muy padre porque platicábamos de todo, toda la cosa era muy libre el podía hacer lo que quería y yo también, libre en todo en que los 2 salíamos con otras personas y eso no nos molestaba, yo siempre lo quise mucho aunque él a mi no me quiso demasiado, digo eso porque de buenas a primeras cuando pudo me dejo, terminamos porque él andaba con una muchacha a la que quiso mucho incluso tuvo un bebé con ella y el se fue porque ella salió embarazada, pero él andaba conmigo, aunque yo creo que él era muy niño no tenia sus ideas bien planteadas, no sabia lo que quería, yo lo quería mucho pero no me hubiera casado con él, era muy inmaduro a parte tomaba mucho y fumaba, no era bueno para mi, no iba a llegar a ningún lado con él.. Con mi esposo pues la inseguridad a hecho que yo me sienta celosa porque bueno su trabajo se presta para que conozca</p>
--	--	---

	<p>gente, tanto mujeres bonitas, como feas y viejas, y siento que a veces el anda haciendo cosas que no debe por lo mismo que yo estoy gorda, y que por eso me lo dice porque tiene una mejor que yo.</p> <p>E11-Solo he tenido un novio, me llevaba muy bien con el, dure 4 meses, es el mismo que me dijo después que estaba gorda, y terminamos porque él dijo que ya no éramos novios a lo mejor si no hubiera pasado eso seguiríamos siendo novios, nunca hable con él de eso, el es muy guapo.</p> <p>E12-nunca he tenido novio no me llaman la atención, no es que no me gusten pero creo que por estar gorda nadie se me acerca, estar gorda tiene que ver con que no tenga novio, si ha habido niños que quieren que sea su novia pero les he dicho que no porque están feos y pues a los guapos no les gustan gordas, si estuviera flaca tendría novio, se me acercarían más chavos. Si tuviera novio me diría que estoy gorda y me querría menos por eso.</p> <p>E13-no tuve muchos novios antes de casarme, estoy arrepentida solo fueron 2 uno cuando tenia 15 años y que termine por la diferencia de edades y mi esposo que hacia lo que yo quería, duramos 5 años de novios y me case a los 21, mi relación a sido buena, la segunda relación antes de mi esposo pues fue efímera el se iba a casar y ni modo me corto, con mi pareja actual pues la llevamos ya es costumbre ya se acabo la pasión, el hace su vida y yo la mía, a habido infidelidad por mi parte nos dejamos 1 año y regrese pero no por amor sino porque él siempre fue incondicional, y se lo dije lo de la relación y el me dijo que probara, que o tratara, cuando volví el prometió que nunca íbamos a hablar</p>
--	---

		<p>de eso y lo ha prometido nunca me a dicho nada, ni cantado nada.</p> <p>E14-tuve como 5 antes de mi esposo me llevaba bien con ellos, no acepto la violencia y no peleaba, había comunicación y terminaron porque la relación ya no daba para más y una porque mi novio andaba con mi amiga, con mi esposo me llevo bien, somos muy diferentes pero nos entendemos.</p> <p>E15-nunca he tenido novio me lo han pedido pero pues no me gustan y además como que me da pena andar con alguien, bueno igual y cuando nos veamos ya no le gusto o conoce a otra chava bonita y pues me bota y me da miedo, además creo que el estar gorda también puede ser por lo que yo no tenga novio, porque los chavos guapos no me pelan, porque un chavo guapo siempre anda con chavas guapas y pues no conmigo porque igual y sus amigos le hacen burla o le da pena estar conmigo., siento que si estuviera delgada sería menos tímida para hablar con los chavos, por eso quiero bajar de peso, si estuviera flaca podría tener amigos hombres no me daría pena hablarles y a lo mejor hasta tendría un novio guapo.</p> <p>E17-no he tenido muchas me he llevado bien con todos, actualmente tengo novio pero como que siento que no porque casi no o veo, me hice su novio porque un día tome y nos dimos un beso, el l tomo en serio y pues se supone que nadamos. Mis relaciones pasadas pues primero si me gustaban pero solo era gusto ellos nunca me han dicho nada de mi peso y pues yo a veces me siento mal porque creo que la gente no me va a querer por estar gorda, que si uno chavo me gustara no andaría conmigo por estar gorda, eso influye en los amigos que digan andas con esa chava, esta muy gorda, que le de vergüenza..</p>
--	--	---

		<p>E18-Nunca he tenido novio porque pienso que soy muy chiquita para eso y además porque ningún niño me lo ha pedido, pienso que es porque estoy fea y gorda, los niños nunca me han dicho que estoy gorda y a lo mejor ellos me ven así pero no lo dicen porque a lo mejor les da pena, pero si estoy gorda.</p> <p>E19-la relación no era muy buena uno era muy tímido y otros pues solo les digo que si porque bueno me da pena decirles que no pero no los veo y me sondeo de ellos. Con otro dure año y medio terminamos porque mi papá me prohibió que le hablara, otro pues no me supo valorar por que bueno yo me encariño muy rápido con las personas, a él hasta lo lleve a mi casa, terminamos porque me dijeron que andaba con otra chava, anduvo conmigo porque hizo una apuesta, el me decía que estaba gorda y mi novio actual pues creo que es más serio toma más maduras las cosas. Creo que el estar gorda influye en la relación con los hombres porque hay quienes se fijan mucho en eso, hay personas que no andarían conmigo por estar gordita, me siento mal cuando me abrazan y pues me tocan la longa.</p> <p>E20-nunca he tenido novio, Estar gorda a impedido que tenga novio.</p>
--	--	---

<p>REL. AMIGOS</p>	<p>Es la manera en que interactúa con personas cercanas a ella: Amigos pares Con el mismo padecimiento Presión Intereses similares Insinuaciones con respecto al peso No hay</p>	<p>E1-Ellos confirma que estoy gorda, me dicen oye subiste de peso o no has bajado, sentía que la gente no me aceptaba por ser gorda, que no encajaba en la sociedad por ser gorda, tengo buenos amigos que me quieren y me aceptan como soy con todos mis defectos, me llevo bien con ellos pero siento celos</p> <p>E2. mis amigas se ponían ropa y se les veía bien pero a mi no se me veía igual, me decían mira lo que compre, ellas tenían novio. Me ven como enferma, casi no frecuento a nadie.</p> <p>E3-me gustaría que me vieran esbelta, yo puedo estar muy alegre y muy triste y la gente no lo nota. Tengo amigos de muchos años, aunque no los frecuento mucho, no se muy sociable, pero cuando nos vemos nos vemos con mucho gusto, soy una amiga muy familiar.</p> <p>E4-mis amigas me decían se ocupaban mucho de su figura y me decían que no comiera, deje de comer 2 o 3 días, decían que si comía iba a ponerme cerda, ellas estaban igual que yo, no me gustaba que me criticaran, me decían que me iba a poner gorda y eso me preocupaba, una amigas me criticaban porque comía y las otras porque no comía. Me ven como una chava loca, me buscan para platicar, mi mejor amiga tiene problemas por que es gordita.</p> <p>E5-casi no hablo con mis amigos, a veces me incomodan lo que dicen, aunque bueno hemos vivió muchas cosas similares, mi mejor amiga es un poco conflictiva, cariñosa y sabe escuchar, es muy independiente.</p> <p>E6-No soy de muchos amigos, me llevo bien con la mayoría, mis mejores amigas son mujeres una es muy centrada, gordita y muy morenita, es muy centrada y la otra es muy atrabancada, discutimos pero normal.,</p>
---------------------------	--	---

		<p>antes era más amiguera, mi mejor amiga es rubia, de ojos verdes y muy buena onda mide como 1.60, no soy mucho de salir.</p> <p>E7-casi no soy muy amiguera</p> <p>E8-creo que me ven como desgorrosa, distraída. Alegre, amigos no tengo muchos pero conocidos si, aunque no sea la buna imagen de una buena amiga pues trato de conservarlos, porque luego los descarrilo o los saco de su concentración o me los llevo y los meto en problemas tengo una amiga pues me gusta aclarar cuando hay problemas</p> <p>E9- me gustaría tener más amigos para poder hacer más cosas, algunos me sugieren que debo de vestirme más formal. Mis amigas son delgadas todas y yo no puedo salir a nadar con unas piernas celulíticas o con este estomago, un amigo me dijo que me depilara las piernas y por eso lo hice, he tomado los consejos de los hombres, aunque me he distanciado de los hombres porque bueno tienen novias y están bonitas. A veces me conformo con que me escuchen.</p> <p>E10- Amigos si tengo me llevo con ellos pero bueno a veces no tanto, pero lo que se dice amigos, amigos no, ninguno, porque bueno casi no convivo con nadie, lo que pasa es que bueno no me imagino como ven ellos a mi, a lo mejor si lo que pasa es que con quien más tengo contacto es mi amiga R y creo que ella me ve como que soy muy bromista, muy risueña como que soy muy divertida y como que no cree que soy seria. Mejores amigos pues no puedo decir eso porque he tenido malas experiencias con mis amigas como que cuando las necesite ellas no me apoyen, o por ejemplo en mi boda algunas no fueron aunque sabían que era importante para mi.</p> <p>E11-Le digo todo el día a mi amiga que</p>
--	--	---

	<p>estoy gorda y ella me dice que estoy loca, pero ella dice que esta gorda y ella si no esta gorda, me ven buena onda, pero algunas se la pasan diciéndome que soy un cerdo y que apesto, que soy muy enojona, mis amigos, pues piensan que soy buena onda, mi amiga es alta, delgada, inteligente.</p> <p>E12-mis amigos pues son más mujeres me llevo con ellas, hablo, mi mejor amiga es muy chistosa, siempre le digo que estoy gorda pero ella nunca me ha dicho que sea verdad, me gustaría que me vieran buena onda.</p> <p>E13-las relaciones que tengo son para toda la vida, tengo amigas de hace 12 años, me gusta que me vean como una persona feliz, positiva, me siento muy vinculada con ellas, les platico todo lo que el me dijo, si no me dio para tragar, somos honestas no nos ocultamos nada.</p> <p>E14- debería ser un poco más cercana, mi mejor amiga ha bajado 15 kilos y me dice que valla con ella, me ve como débil porque debería poder hacerlo, hemos pasado cosas juntos, cosas importantes como que estuvieran conmigo en el hospital y me pusieran el cómodo, no tengo con que pagárselos, me ha dicho que estoy gorda pero no directamente.</p> <p>E15- tengo pocos amigos, la mayoría son mujeres y de niños pues solo con uno que platicamos, jugamos y nos molestamos y peleamos muchos, es muy divertido, me cae muy bien, me gusta un poquito. Mi mejor amiga pues es muy confiable, le cuento mis cosas y ella me cuenta las suyas, me aconseja y es muy desmadrosa como yo.</p> <p>E17-si tengo algunos, me llevo bien con ellos, pero no les cuento las cosas familiares, y soy amiga de todo espero</p>
--	--

		<p>no tengo una persona que pueda decir que es mi mejor amiga, son para echar relajo y nada más, los problemas de mi casa me lo que do yo, a veces siento ganas de decirlo para desahogarme pero no lo hago.</p> <p>E18-Tengo amigos, mis mejores amigas son mujeres, porque confié en ellas, platicamos, son buena onda y están bonitas, son muy simpáticas, hacemos la tarea y comemos juntas.</p> <p>E19-tengo más o menos me llevo bien con ellos, pero mi mejor amiga es mi mamá y mi prima.</p> <p>E20-toda la gente me ve gorda bueno todos lo niños me dicen que estoy gorda, mis amigas pues son mujeres y me cuentan todo lo que pasa, me gustaría que me vieran buena onda, delgada y gorda.</p>
<p>TRASTORNOS DIGESTIVOS</p>	<p>Estreñimiento Dolor de estomago Diarrea Colitis gastritis</p>	<p>E1-Colitis nerviosa, dolor de estomago E2. ganas de vomitar, cansancio, ulcera o gastritis, paso una semana para que me entrara el alimento E3-el estomago me molesta, colitis nerviosa, me cuesta mucho hacer del baño, se me inflama mucho el intestino. E4-vómito E7- gastritis, dolor de estomago, colitis, estreñimiento E9-enfermedades del estomago, gastritis E10-colitis, estreñimiento, vómito, inflamación de intestinos E11-dolor de estomago E12-dolor de estomago E13. problemas de vesícula E19-problemas del estomago, estreñimiento. E20-vomito</p>

ENFERMEDADES	Dolor cabeza Migraña Insomnio Alergia diabetes	E1-insomnio E3-insomnio E4-migraña E5-migraña, desmayo E6- dolor de cabeza, mareos E7-diabetes E8-insomnio, migraña, alergia E10-dolor de cabeza E11-dolor de cabeza E12-dolor de cabeza E13- diabetes (mamá) E14- ojos E15-infecciones, dolor de cabeza E17-dolor de huesos, me duele el hombro, dolor de cabeza E18-alergia al polvo E20-alergia
TRASTORNOS RESPIRATORIOS	Tos Gripa Laringitis asma	E10. asma, bronquios, laringitis E12-gripa y tos. E13-anginas E14-garganta E15-anginas, fiebre E18-gripe E19-me morma la nariz E20-gripa
TRASTORNOS MENSTRUALES	Amenorrea Dismenorrea Mareos Irregularidades Nauseas Dolor de cabeza	E1-me dan mareos, dolor E2-mi menstruación se me quito, a veces no me bajaba en 3 meses, me mareo, dolor de cabeza E3-dolor de cabeza, inflamación del abdomen E4-sueño, neurótica todo el día, E5-la irritabilidad, dolor de cabeza y de piernas. E6-tuve un descontrol en mi periodo por el peso, es muy irregular me bajaba 15 días o cada que se le ocurría, el doctor dijo que era porque la grasa se estaba acumulando en la vagina. E8-dolores muy fuertes, me hice adicta a las pastillas, me duelen los ovarios E12- me duele cuando estoy en mi periodo, me duele mucho días antes, la parte del vientre. E13-menopausia, bochornos

		<p>E14-presión arterial baja durante el periodo</p> <p>E17-cólicos muy fuertes, dolor en el ovario izquierdo, irregular.</p> <p>E19-dolor de estomago y mareos.</p>
EMOCIONES Y ÓRGANOS AFECTADOS	<p>Felicidad, alegría – corazón</p> <p>Enojo- hígado</p> <p>Ansiedad, obsesión- bazo</p> <p>Contemplación y meditación-bazo</p> <p>Pena, dolor- pulmón</p> <p>Miedo, ansiedad- riñón</p> <p>Temor susto- riñón</p>	<p>E1. siempre he tenido miedo de ser guapa, siento culpa y remordimiento, desesperación, frustración,. Actualmente resignación. Siento la depresión en el pecho, la ansiedad en los hombros y la culpa en todo el cuerpo.</p> <p>E2- mi piel era aguada, lo que tengo es miedo por no perder mi figura, porque mi esposo n se enamore de otra, alegría cuando mi ropa me quedaba flojita, remordimiento y culpa por comer.</p> <p>E3-culpa que me da porque no quiero estar gorda, me da mucho miedo subir otra vez, me da miedo llegar a los 90 kilos. Siento enojo contra mi por os excesos, miedo a subir de peso. Tristeza por que la gente te subestime que se fije solo en el físico de la persona.</p> <p>E4-frustración y enojo</p> <p>E5-enojo e irritabilidad.</p> <p>E7-enojo, alegría</p> <p>E8-enojo, tristeza.</p> <p>E9-enojo, tristeza, coraje conmigo.</p> <p>E10-ganas de llorar, tristeza, enojo, estomago a los 2 años que empecé la relación.</p> <p>E11-enojo, frustración, resignación, tristeza</p> <p>E12-coraje, miedo</p> <p>E13-enojo</p> <p>E14-presión, frustración, enojo, tristeza</p> <p>E15-enojo, tristeza</p> <p>E17-enojo, tristeza, coraje, nudo en la garganta y pecho.</p> <p>E18-enojo, tristeza, miedo</p> <p>E19-tristeza, enojo</p> <p>E20-enojo, tristeza</p>

<p>MEDIOS QUE INFLUYEN EN LA IMAGEN CORPORAL</p>	<p>Revistas Televisión Ídolos Amigos publicidad</p>	<p>E1-El cuerpo ideal lo ves en las revistas, en la tele, en todos lados cuerpos delgados con vientre plano y con ropa ajustada o a la cadera con super figura. E2-lo veo en los comerciales, donde anuncian los productos para adelgazar que tiene un cuerpo muy bien hecho E3-lo veo en la publicidad, el cuerpo estético agradable a la vista. E4el cuerpo de Lorena Herrera, televisión, modelos, le dicen a la gente que así deben de ser. E5-tele, publicidad, y el porque no estoy así. E6-calle, tele E7-tele, novelas. E8-televisión así debe ser la sociedad, modelos, para estar así necesitas sacrificios. E9-modelos, televisión, figuras publicas., tipo Lorena Herrera E10-tele, calle. E11-televisión, revistas, películas. E12-modelos, revistas, televisión. E13-calle, modelos, artistas. E14-.televisión, cine. E15-revista, televisión, películas, calle, modelos. E17-modelos, cantantes, actrices. E18-prima, calle, películas, tele, revistas. E19-modelos, tele. E20-películas, revistas.</p>
<p>ESTEREOTIPO DE MUJER</p>	<p>Son las características de la mujer ideal: Delgada Alta Guera Exitosa Agradable Popular con los hombres Viste ropa de moda</p>	<p>E1- quiero ponerme otro tipo de ropa, es una parte de mi seguridad, el cuerpo ideal debe ser delgado, alto con un bonito cabello, con cara de ángel. E2-como el cuerpo de Talía, yo admiro a esa mujer, deben ser delgadas aunque estén feas E3-mi cuerpo ideal como de la ana Gabriela Guevara, ese cuerpo me encanta, que estén bien torneados, que sean delgados, sanos porque ser</p>

	<p>delgado es una persona sana.</p> <p>E4-guera de ojos azules, medidas 90-60-90, flaquitas con cara de niñas, super tiernas, bien formaditas.</p> <p>E5-un cuerpo cuidado o sea no nada más que no este gordo sino limpio, te das cuenta cuando un cuerpo esta sucio porque le gusta comer, el ideal es flaco</p> <p>E6-bonitos ojos, delgadas que tengan caderas, pecho o de plano como barbies, el cuerpo tiene que ser así no solo para ti sino para los hombres, porque dicen mira quiero una como esa y te ves y dices pues de donde.</p> <p>E7-ni muy flaca ni muy gorda, de 1.60, pelo largo que no tenga mucho busto ni mucha cadera, ni mucha pompa, delgado alta, con busto con piernas largas, todas las mujeres deben ser así.</p> <p>E8-es delgado, bien proporcionada que tenga busto y piernas.</p> <p>E9-delgado que dice lujuria</p> <p>E10 mi el cuerpo perfecto es que no tenga barriga, que tenga una estatura media como de 1.65 o 1.70, blanca y bonita, inteligente, sobre todo inteligente, están bien buenas, que tiene caderas, cero barriga y que son altotas, cabello largo</p> <p>E11-debe ser delgada, flacas que sean bonitas.</p> <p>E12- que este delgado, muy delgado, digo porque no estoy como ellas.</p> <p>E13-delgado, por que a los chavos o les gustan gordas, pero a mi esos cuerpos me dicen enfermedad, el estar delgado es sinónimo de belleza y guapura.</p> <p>E14- guera, alta, rubia, pechugona</p> <p>E15-alta, flaca, pero con bubis y pompas, para verme bonita y feliz, tienen dinero y buenos trabajos.</p> <p>E17-delgada, bonita cara, pompas, pecho, porque la gente flaca siempre es exitosa, son famosas.</p>
--	---

		<p>E18-delgada, cara bonita, que no tengan panza.</p> <p>E19-es ser flaca tener pechos, glúteos y cintura, caderas anchas.</p> <p>E20- el cuerpo ideal es delgada, que no tenga lentes, los dientes chuecos, que sea bonita.</p>
--	--	--

<p>VIDA SEXUAL</p>	<p>Manera en que viven su sexualidad: Insatisfecha Satisfecha Ausente poca Frustrada No existe</p>	<p>E1- interfiere en las relaciones afectivas porque no me gusta que me vean desnuda y por lo tanto me inhibe un poco, pienso en mi cuerpo, pero pues he tenido muchas relaciones esporádicas y únicas, de una noche y pues además nunca he tenido un orgasmo, no se lo que es eso. E2-lo hago con la luz apagada, me levanto y me voy, me siento libre yo ya quería alguien a quien cuidar y atender. E3-tengo relaciones muy problemáticas, el que me dijo que estaba gorda es con el que tuve mi primer orgasmo, fue una persona con la que nunca me medí en lo económico nunca tuvimos problemas, el sexo era increíble, pero también me mintió muchísimo. Me da miedo por mi cuerpo, me podría desinhibir más, no me gusta que me vean desnuda cuando estoy en la cama y cuando estoy con alguien de las que se levantan y ya están enredadas y todo. E5-ni siquiera disfrutas la relación con tu pareja aunque te digan que eres lo máximo, me sentía gorda., no importa que tu pareja te eche porras no lo comentaba pero estoy gorda, pensaba que hubiera podido disfrutar lo doble si estuviera ligera, me afectaba en el carácter., soy muy pudorosa es casi casi de que me quito la ropa y ahí voy y a la cama. E9-la persona con la que tuve relaciones me hizo mucho daño, el tenía novia y en ese momento le hablo y el salió corriendo y me dejo como estúpida cuando regreso me dijo quieres un cigarro, nunca me dijo que me quería, y a cada que nos veíamos quería que fuéramos al hotel, el se fijaba en otras mujeres, pero nunca deje que prendiera la luz, nunca me gusto que me viera, además que no sentí nada, todo fue muy feo, yo solo</p>
--------------------	--	--

		<p>miraba al techo esperando a que terminara</p> <p>E10- sexual pues a influido mucho porque yo me siento mal no quiero que me vea, nos bañamos aparte porque estoy gorda y como él me lo dice, y lo evito por ejemplo si él quiere estar conmigo yo cambio al niño, lo atiendo le digo que el niño no se duerme pero yo no dejo dormir a propósito para que él se duerma y ya, eso no siempre a sido así es más desde que tuve a mi hijo, bueno antes porque cuando estaba embarazada él no quería estar conmigo por miedo a lastimarlo o lastimarme, o por que estaba gorda y ahora a cambiado muchísimo porque ahora es porque esta cansado. Eso me molesta mucho porque siento que él tiene a otra persona o que ya no le intereso, que ya no le interesa estar a mi lado, que le da igual, esto a influido mucho en que incrementan mis celos porque siempre he sido celosa pero ahora más por eso, porque estoy gorda siento que esa va a ser su excusa para andar con otra, para decirme es que tu estas gorda y no te cuidas y siento que si me cuido porque me arreglo y no me afodongo.</p> <p>E11-----</p> <p>E12-----</p> <p>E13- no a afectado siempre he sido una buenaza, en mi casa ando desnuda y mis hijos entran y salen y lo ven normal, yo era muy activa sexualmente pero desde hace 3 años mi esposo sufre de impotencia y pues no se ha tratado, a abandonado los tratamientos, y no se me hace justo que me deje nada mas prendida, yo siempre me he masturbado y pues por eso lo he soportado aunque si me gustaría tener una pareja sexual, solo que nos viéramos para eso y ya, para tener una relación sexual de verdad, pobrecito de mi esposo el que era tan</p>
--	--	---

		<p>viril aguantaba un montón ahora ya no puede por más que le haga y se ha vuelto un gargamel, pero yo no le hago caso. A veces si se me antoja un beso, un abrazo, si nos ha afectado mucho vivimos mucho pero no tenemos sexo.</p> <p>E14-me siento bien, o tenemos problemas, pero a veces no hay tiempo para nosotros por los niños, es como si estuviera muerta en vida, yo me siento preocupada por mi peso, por aquello de la celulitis y la llanta.</p> <p>E15----</p> <p>E17----</p> <p>E18----</p> <p>E19----</p>
--	--	---

ÓRGANOS	<p>Hígado-vesícula Riñón-vejiga Estomago-Bazo Corazón- int, delgado Pulmón- int. grueso</p>	<p>E1- sufro de dolor de estomago y colitis nerviosa. E2 mi color era amarillo, gastritis E5-cabeza, piernas E6-cabeza, vagina E7-páncreas, hígado, estomago E8-estomago, apéndice E9-estomago E10-estomago E11-corazón E12-estomago E13-vesícula E14-vesícula E17-cabeza E19-estomago</p>
SUEÑOS	<p>Desastrosos felices</p>	<p>E3-sueño con el mar, que estoy cerca, que me pierdo, que lo arrastra todo y que estoy en la playa con mi familia. O perderse en el metro y sueño que mi amiga esta embarazada que tenia un bebé y que el bebé en la ola salía y se me agarraba de las piernas. E5-soñaba con puentes, terremotos, que el agua cubría toda la ciudad. E6. soñaba que de niña me iba a la escuela pero hay un callejón y que una señora se me ponía enfrente y me quería a agarrar. E10- mar, sueño que estoy en un lugar desconocido a veces con 5 personas que no conozco, pero mi esposo siempre esta, yo llego al mar y veo tiburones o gente que desafía a los tiburones, las algas marinas me jalaban al mar, yo cerraba la ventana, las olas azotaban la ventana, mi familia salía y estaba lejos, me siento asustada las olas eran muy altas, muy peligrosas, a mi me gusta mucho el mar o también sueño con leones, sueño que me persiguen o osos que me persiguen pero no me alcanzan ni me atacan ninguno de los dos. Antes soñaba mucho que volaba. E11-soñaba que estaba en una casa embrujada y que todos los fantasmas me empezaban a seguir y ahí me</p>

		<p>moría. E12---- E13.sueño con chavo que según yo amaba pero al que nunca me pude acercar, ni siquiera hablarle, y sueño con el y que en mi sueño me paso lo mismo no le puedo hablar, y otro sueño es que voy manejando mi coche y que piso el freno pero no veo por donde b}va, no choco pero no veo por donde manejo y eso me estresa mucho, no se ni por donde voy, pero no me pasa nada. E14-no tengo sueños E17-pues sueño que me caigo de un barranco y que me persiguen a mi y a mi familia o también que mi papá se va con otra señora y yo amanezco llorando por eso.</p>
--	--	--