



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

“Dismorfia Corporal... el trastorno silencioso”.

Una red digital de apoyo desde la psicología de la salud.

Tipo de investigación

Reporte de Práctica de Servicio



QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Verónica Medellín Belloc

Director: Mtro. José Manuel Rizo Diego

Secretario: Doctorante Oscar Iván Negrete Rodríguez

Vocal: Dra. Lorena Alejandra Flores Plata

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 22 Nov 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Resumen

En este Reporte de Práctica de Servicio, se trabajó en la concientización del Trastorno de Dismorfia Corporal con el objetivo de que las participantes puedan prevenir o detectar los síntomas y comportamientos relativos al trastorno. Utilizando como mediación la red social Facebook a través de la creación de un grupo o comunidad digital, empleando el método de investigación-acción, desde un enfoque mixto, principalmente cualitativo. Un objetivo complementario ha sido explorar cómo las comunidades en línea pueden ser entornos propicios para la promoción de la salud y estrategias de prevención de conflictos psicológicos como la dismorfia corporal. Los hallazgos más relevantes fueron la visualización y concientización de las participantes sobre los síntomas y los efectos del Trastorno de Dismorfia Corporal, formando parte de un entorno, donde ellas se perciben seguras y encuentran herramientas para reforzar la autoestima, empatía, apoyo emocional, educación, comprensión y búsqueda de servicios psicológicos profesionales. Palabras clave: Prevención, Dismorfia Corporal, Comunidad Digital, Investigación-Acción, Salud Mental, Apoyo Social.

Summary

In this Service Practice Report, we worked on raising awareness about Body Dysmorphic Disorder with the aim of enabling participants to prevent or detect symptoms and behaviors related to the disorder. Using the social network Facebook as a mediation tool through the creation of a group or digital community, employing the action research method, with a mixed approach, primarily qualitative. An additional objective has been to explore how online communities can serve as conducive environments for promoting health and strategies for preventing psychological conflicts such as body dysmorphic disorder. The most relevant findings included the visualization and awareness of participants regarding the symptoms and effects of Body Dysmorphic Disorder, being part of an environment where they perceive themselves as safe and find tools to reinforce self-esteem, empathy, emotional support, education, understanding, and the pursuit of professional psychological services.

Keywords: Prevention, Body Dysmorphic Disorder, Digital Community, Action Research, Mental Health, Social Support.

Contenido

Resumen	2
1. Introducción	4
2. Objetivo general.....	8
3. Objetivos específicos	8
4. Marco metodológico.....	8
4.1 Metodología mixta	9
4.2 Método de investigación-acción.....	12
4.3 Estrategias procedimentales.....	15
5. Análisis de resultados	24
5.1 Evaluación cualitativa de la red de apoyo.....	25
5.2 Complemento cuantitativo de la red de apoyo	31
6. Discusión y conclusiones	35
7. Referencias.....	41
8. Anexos.....	43

1. Introducción

En este Reporte de Práctica de Servicio, el objetivo principal ha sido intervenir para la concientización sobre el Trastorno de Dismorfia Corporal mediante la creación de una comunidad en línea que brinde apoyo emocional, bajo un enfoque mixto, principalmente cualitativo y con un componente cuantitativo, desde el método de investigación-acción, y con el objetivo secundario de explorar cómo las comunidades en línea pueden ser entornos propicios para la promoción de la salud.

Con respecto al Trastorno Dismórfico Corporal (TDC), también conocido como dismorfofobia, podemos decir que es un trastorno caracterizado por una preocupación excesiva y obsesiva sobre defectos percibidos en la apariencia física, que generalmente son imperceptibles o insignificantes para los demás. Las personas que sufren de este trastorno suelen centrarse en aspectos específicos de su apariencia, como la forma de la nariz, el tamaño de los ojos, la piel, el cabello u otras características corporales, creyendo que estas imperfecciones son extremadamente notables y vergonzosas.

A pesar de que los demás no perciben los defectos de la misma manera que la persona afectada, el individuo con TDC no puede dejar de preocuparse por ellos y a menudo cree que son extremadamente evidentes.

Aquellos que sufren este trastorno a menudo evitan situaciones sociales o actividades que creen que resaltarán sus defectos percibidos, lo que puede conducir al aislamiento social o en algunos casos más extremos interferir significativamente en la vida cotidiana de una persona, afectando sus relaciones interpersonales, su rendimiento laboral o académico, y su bienestar emocional.

El reconocimiento de la percepción disfuncional del propio cuerpo emerge como un hito significativo en esta investigación, un aspecto que Perkins (2019) confirma al señalar: "Cuando estos pacientes intentan ir al colegio o al trabajo, pueden tener problemas para concentrarse, por dedicar gran parte de su tiempo a centrarse en sus defectos o preocuparse por lo que otros piensan acerca de estos defectos. Pueden pasarse horas buscando la intervención quirúrgica adecuada y las mejores maneras de ocultar sus

defectos" (p.20). Este hallazgo subraya la profundidad de las dificultades enfrentadas por quienes experimentan el Trastorno Dismórfico Corporal.

Este trastorno puede también coexistir con otros trastornos como la depresión, la ansiedad y/o trastornos alimentarios. Hablando sobre el Trastorno de Dismorfia Corporal encontramos en Giraldo-O'Mear y Belloch (2017) que lo catalogan como grave y debilitante, ya que se asocia con tasas elevadas de ideación e intentos suicidas. Además, quienes lo padecen con frecuencia ocultan sus preocupaciones debido a la vergüenza de admitir que la apariencia física les causa una gran angustia, este trastorno que se caracteriza por una distorsión de la imagen corporal que corresponde a la percepción del cuerpo englobando las interpretaciones, ideas y emociones acerca del propio cuerpo que se ven afectadas por la concepción, el desarrollo y aspectos culturales, manifestándose en una interpretación personal errónea y una preocupación desproporcionada por supuestos defectos físicos.

Encontramos en Marín et al. (2023) que la dismorfia corporal fue estudiada en primera instancia por Morselli (1891) quien la definió como un sentimiento subjetivo sobre fealdad o la percepción de defectos físicos, incluso hoy en día cuenta con un diagnóstico en el DSM-5®.

En Martin et al. (2019) el TDC está presente en diversas etapas de la vida, siendo más notable en la adolescencia y la adultez temprana. Además, hay una diferenciación de zonas corporales entre sexos, en un estudio realizado por la profesora Raich (2000), las preocupaciones en los hombres se referían a la cintura, el estómago y el peso con referencia a la masa muscular, en cambio en las mujeres a las nalgas, las caderas y los muslos.

De acuerdo con Giraldo-O'Mear y Belloch (2017), uno de tantos problemas que rodea este trastorno, es que generalmente pasa desapercibido entre las personas que lo llegan a padecer. Esto sucede debido a la sintomatología que caracteriza a la dismorfia corporal, se oculta y provoca que los diagnósticos y la atención sean difíciles de realizar.

Este problema de salud afecta tanto a hombres como a mujeres, según Morrison (2015), DSM-5® la prevalencia puntual en los adultos de Estados Unidos es del 2,4 % (2,5 % en las mujeres y 2,2% en los varones). Fuera de Estados Unidos (p. ej., Alemania), la prevalencia actual es de aproximadamente el 1,7-1,8%, con una distribución de género similar a la de Estados Unidos (Morrison, 2015). Para el caso de estadístico en México por parte del INEGI se observó que solo se tiene registro de trastornos como la bulimia, la anorexia y la depresión, pero hasta la fecha no existe registro sobre el TDC.

Respecto al trastorno dismórfico corporal, según Angelakis, Gooding & Panagioti (2016) la prevalencia del TDC se estima en alrededor del 2% en la población general, por el contrario, en personas que buscan cirugía estética se reporta una tasa de TDC del 15,6%, siendo más común que otras afecciones graves de salud mental, como la esquizofrenia y la anorexia nerviosa que varían en prevalencia de 0.5 a 1% en la población general.

Y también se encontró que Restrepo, A., & Castañeda Quirama, L. (2018), a partir del estudio que realizaron acerca del riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, señalaron que encontraron una asociación entre el uso de redes sociales, la aprobación de la autoimagen, las actitudes alimentarias anómalas y la satisfacción corporal.

En la exploración de experiencias parecidas a la que se reporta en este escrito, se identificó que existe investigaciones como por ejemplo: “Narrativas sobre dismorfia corporal en TikTok” donde se evidencian y comparten reflexiones propias alrededor de los dolores y traumas vinculados con el trastorno de la imagen corporal sus autores son Calderón-Mazzotti & Cruz-Mendoza (2022); hablan sobre la relación entre el uso de redes sociales y la dismorfia corporal en jóvenes entre 18-25 años en el sector el Girón en el periodo 2022-2023.

Ante este escenario, en este proyecto se ha considerado importante intervenir para la concientización de los síntomas y características, a través de la creación de una comunidad digital donde se pueda generar un grupo de apoyo, que de acuerdo con Musitu et al. (2004), los grupos de apoyo tienen características tales como: una

problemática común que los iguala, evitan jerarquías, promoviendo un enfoque igualitario entre los miembros, se da la mutualidad en brindar y recibir apoyo como parte esencial, fortalecen la autoconfianza y operan con objetivos específicos.

En esta misma búsqueda de intervenciones mediadas por redes sociales digitales, se encontró que, de acuerdo con Escandón (2020), las redes sociales fomentan la creación de puntos de encuentro donde las personas pueden compartir sus afinidades, dando origen a comunidades virtuales. Estas comunidades tienen la flexibilidad de incluir o excluir a participantes en función a su nivel de organización, cohesión y compromiso.

Debido al aumento en el uso de dispositivos digitales, la inquietud de las personas por la estética, el aspecto físico y la imagen corporal ha experimentado un notable crecimiento. Las estadísticas revelan una mayor prevalencia del Trastorno de Dismorfia Corporal (TDC) en mujeres. En respuesta a esta realidad, nuestro proyecto ha decidido otorgarles prioridad en la formación de la comunidad. Se han integrado a todas aquellas personas vinculadas o interesadas de alguna manera en el TDC, ya sea que estén atravesando la experiencia en la actualidad, presenten síntomas, lo hayan identificado anteriormente o no.

La creación de esta comunidad digital no solo responde a la necesidad de brindar apoyo emocional a quienes enfrentan el TDC, sino que también se presenta como una oportunidad efectiva para la prevención y promoción de la salud. La selección deliberada de participantes a través de un muestreo intencional por conveniencia permitió reunir a mujeres con experiencias diversas, contribuyendo así a un intercambio enriquecedor de vivencias y conocimientos sobre el trastorno.

Las participantes fueron contactadas mediante mensajes en grupos preexistentes de WhatsApp, específicamente creados por estudiantes de Psicología. Posteriormente, se presentará una descripción de los grupos y se proporcionará información específica sobre el contenido del mensaje con el cual se les invitaba a formar parte de la comunidad centrada en el Trastorno de Dismorfia Corporal (TDC).

2. Objetivo general

Contribuir al conocimiento y abordaje de la dismorfia corporal, a través de la creación de una comunidad en línea que brinde apoyo emocional, promueva la auto aceptación y el bienestar emocional.

3. Objetivos específicos

1. Comprender la experiencia de las mujeres participantes bajo la modalidad de intervención en línea como una comunidad digital, que forman parte de la red de apoyo.
2. Explorar si hay remisión en algunos síntomas relacionados con la dismorfia corporal en las mujeres participantes.

A continuación, en el apartado siguiente se describe el enfoque metodológico que guió el proyecto de manera integral. Se detallan las características fundamentales de las etapas y fases del método de investigación-acción, junto con la consideración de su pertinencia. Además, se exponen las estrategias que se implementaron en colaboración con la comunidad.

Se detalla también el procedimiento de las actividades desarrolladas en el grupo de Facebook, describiendo la interacción con las participantes. Se presentan ejemplos concretos de sus experiencias.

4. Marco metodológico.

El proyecto dio inicio en el octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (SUAYED), en el mes de febrero de 2023, específicamente en la asignatura Módulo 0803-psicología aplicada de elección IV. Práctica supervisada II. La psicología de la salud en ambientes institucionalizados y comunitarios.

El proyecto se llevó a cabo en colaboración con tres miembros del equipo: Blanca Anel Perea Aguirre, Norma Ríos Calderón y Verónica Medellín Belloc. En conjunto, trabajamos en el desarrollo de las características fundamentales que inicialmente definieron el proyecto, centrándonos en una temática relacionada con el Trastorno de Dismorfia Corporal.

4.1 Metodología mixta

Para la presente investigación se utilizó un enfoque de investigación mixto, que integra principalmente el método cualitativo y se sumó un complemento cuantitativo. La razón principal para adoptar un enfoque mixto fue reconocer la complejidad del fenómeno estudiado y obtener una comprensión más profunda y completa.

El enfoque cualitativo desempeñó un papel central en la recopilación y análisis de datos. Se realizaron entrevistas en profundidad y se llevaron a cabo observaciones participativas para capturar las experiencias, percepciones y contextos de las participantes. Este enfoque permitió explorar y comprender las experiencias y saberes de las participantes.

Para complementar y fortalecer los hallazgos cualitativos, se incorporó un componente cuantitativo. Se aplicó una encuesta de opinión para recopilar la percepción de las participantes con respecto a su experiencia con el grupo, para poder saber si el grupo fue percibido como una red de apoyo eficiente, los datos numéricos permitieron cuantificar ciertos aspectos del fenómeno, explorando algunos alcances de la estrategia. Estos datos cuantitativos no solo respaldaron los resultados cualitativos, sino que también proporcionaron una visión más amplia y del problema de investigación.

La combinación de métodos cualitativos y cuantitativos en este enfoque enriqueció la comprensión del fenómeno, y brindó una perspectiva más completa del fenómeno estudiado. Este enfoque integral contribuye a la validez y la robustez de los hallazgos, permitiendo una interpretación más completa de los resultados y una base sólida para futuras investigaciones. Este enfoque mixto ha demostrado ser eficaz para comprender

los fenómenos complejos que constituyen el objeto de investigación, logrando una integración efectiva tanto de los fenómenos como de los sujetos dentro de este marco conceptual.

Los investigadores cualitativos muestran sensibilidad hacia los impactos que generan en las personas que son el foco de su investigación. Se les describe como naturalistas, lo que significa que interactúan de manera natural y no intrusiva con los informantes. En la observación participante, procuran no perturbar la estructura, al menos hasta que hayan alcanzado una comprensión completa del escenario. Y estas características se reflejan en el presente proyecto.

Al considerar el escenario y las personas en su totalidad, el investigador se sumerge en la profundidad de la comprensión, reconociendo la interconexión de factores que contribuyen a la formación del fenómeno esto sustenta el uso de la metodología cualitativa, y tal como encontramos en (Alvarez-Gayou, 2003). El investigador examina el escenario y a las personas desde una perspectiva holística. Bajo este enfoque, no se simplifican las personas, los escenarios o los grupos a variables, sino que se consideran en su totalidad. El investigador cualitativo analiza a las personas dentro del contexto de su historial y de las situaciones en las que se encuentran.

La investigación cualitativa, se apoya en tres conceptos esenciales: la validez, la confiabilidad y la muestra. Según este paradigma, la validez implica que la observación, medición o apreciación se centren en la realidad que se intenta conocer y no en otra. La confiabilidad se refiere a resultados estables, seguros, congruentes y consistentes, que se mantienen a lo largo del tiempo y son previsibles. La confiabilidad se considera externa cuando otros investigadores obtienen los mismos resultados en condiciones similares, y se considera interna cuando varios observadores coinciden en los hallazgos al estudiar la misma realidad. La muestra respalda la representatividad de un universo y se presenta como un factor crucial para generalizar los resultados (Alvarez-Gayou, 2003).

Es importante especificar que de acuerdo con Rizo y Ramos (en prensa), definen que, en la investigación cualitativa, la relación se construye entre el sujeto que investiga y el sujeto de investigación, tema que también se relaciona con esta investigación, concepto que forma parte de la base de este proyecto.

Como sabemos en los procesos de salud-enfermedad desde la aproximación cualitativa es necesario realizar el análisis a través de las narraciones de las experiencias de las participantes y a partir de la comprensión poder reconocer la percepción y efecto significativo individual, como encontramos en Rizo et al. (en prensa) se menciona que a través de los sentidos y significados que las personas otorgan a sus vivencias sobre la salud y la enfermedad se puede observar las estructuras que la provocan y mantienen.

Para esta investigación, además de las características previamente mencionadas, que muestran un enfoque predominantemente cualitativo, se integra también un componente cuantitativo que fue la encuesta de opinión acerca de sí las participantes valoran el grupo de Facebook como una red de apoyo efectiva.

Es por esta razón que esta investigación puede sustentar un enfoque mixto, es decir, en el objetivo de entablar un diálogo con las mujeres y comprender a fondo sus experiencias de vida, buscar explorar los significados que construyen en relación con sus vivencias y los sentidos que atribuyen a esas experiencias se suma a la valoración que otorgan a la experiencia.

La combinación de estas dos perspectivas metodológicas no solo permite capturar la riqueza de las experiencias individuales, sino que también facilita la obtención de datos cuantitativos robustos que respaldan la efectividad del Grupo de Apoyo desde la propia valoración de las participantes. Este diseño mixto se seleccionó estratégicamente para ofrecer una visión completa y equilibrada del fenómeno investigado.

En la siguiente sección, exploraremos los detalles acerca del método de investigación-acción, abordando sus fundamentos, características y la base que orienta la investigación.

4.2 Método de investigación-acción

El método de investigación-acción es un enfoque utilizado en la investigación social que busca generar un cambio práctico en una situación o contexto específico a través de la reflexión y la acción. En lugar de ser meramente observacional, este método implica la participación de los investigadores en el entorno que están estudiando.

Tenemos que un referente importante del método de Investigación-Acción ha sido el psicólogo Kurt Lewin (1890-1947), y en el método se especifica que el objetivo fundamental de los desarrolladores del enfoque de Investigación-Acción ha sido alcanzar la integración entre la generación de conocimiento teórico y la transformación de la realidad. La base del método de Investigación-Acción se ha construido a partir de la tradición Comprensiva en la ciencia, la cual aboga por la relevancia de instaurar relaciones de poder horizontales entre los participantes involucrados en la investigación.

La tradición Comprensiva sugiere concebir la investigación como una interacción epistemológica entre sujetos activos, lo que implica que el investigador esté abierto a escuchar y apreciar las voces que transmiten los significados y sentidos de los interlocutores que participan en el proceso de investigación.

El método cuenta con estrategias procedimentales, Kurt Lewin presentó su perspectiva acerca de los principios metodológicos de la Investigación-Acción, destacando la necesidad de adoptar un enfoque interdisciplinario para abordar el estudio de los cambios sociales. Además, delineó el proceso en espiral que caracteriza los pasos generales de la Investigación-Acción como encontramos en el texto encontrado en Rizo y Ramos (en prensa), donde describen:

Lewin expuso sus consideraciones sobre los fundamentos metodológicos de la Investigación-Acción, enfatizó que para el estudio de los cambios sociales se debía considerar un enfoque, que hoy en día denominamos, “interdisciplinario”. También describió el proceso en espiral de los pasos de la Investigación-Acción,

que a grandes rasgos son: 1) formular una idea general, 2) formular un objetivo general: delimitarlo y establecer cómo alcanzarlo, corregir dicho objetivo, 3) elaborar un plan general para lograr el objetivo, 4) decidir cuál será la primer acción o paso a realizar, 5) buscar más información para evaluar la acción, capacitar a los investigadores y mejorar el plan, 6) así se ha establecido un círculo de planificación, ejecución y reconocimiento de los hallazgos, evaluando así los siguientes pasos, mejorando el plan continuamente“. (p.7)

El método de Investigación-Acción no se orienta únicamente hacia la creación de conocimiento ni se reduce a la verificación o refutación de teorías; su finalidad principal radica en la transformación efectiva de la realidad. Su fundamento descansa en la idea de que las personas son productoras de sus propios saberes y que son ellas mismas quienes determinan las modificaciones necesarias.

En algunas experiencias bajo el método de investigación-acción es común realizar algunas mediciones que son interesantes para evaluar el desarrollo de los procesos colectivos, y aunque no son centrales, son parte del método para evaluar el aprendizaje en la acción y las transformaciones.

En su calidad de enfoque cualitativo, la Investigación-Acción no se adhiere a una serie fija de pasos estandarizados o a una secuencia lineal y estricta de procedimientos. Pero si cuenta con fases específicas, cada una de ellas se fundamenta en principios particulares que aseguran el rigor metodológico del proceso.

Estas fases son nombradas a continuación:

1a. Intercambio epistémico: explicación de cada agente de como entiende la realidad, comienzan a problematizar diferentes aspectos

2a. La planificación: construir colectivamente los conceptos para definir el problema y tener un esquema conceptual, referencial y operativo (ECRO) que posibilite la comunicación entre colectivo y equipo de investigación

(qué, cómo, dónde, cuándo y con quién)

3a. Puesta en marcha de lo planeado (acción)

desarrollando los procesos que constituyen el plan (tareas, el sentido subjetivo que le asignan a las personas, análisis de los canales de comunicación)

4a. Tarea de Reflexión: analizando el desempeño de lo planeado, evaluar el cumplimiento de los objetivos, (triangulación cualitativa con el grupo)

5a. La publicación de los resultados y en el caso de un nuevo ciclo la creación o desarrollo de un “acuerdo de sostenibilidad”.

Al iniciar una investigación-acción, se explica en Rizo y Ramos (en prensa), que el investigador sabe que está siendo observado, y que no es el único que está generando conocimiento en el proceso, ya que los participantes son co-investigadores, también participan activamente en la generación de conocimiento, al mismo tiempo que están analizando el proceso, están estudiando la realidad cotidiana que viven, y a sí mismos.

Se ha analizado que el método de investigación-acción, puede clasificarse en tres modalidades que describen el modo de relación entre la comunidad y el equipo de investigación descritas en Rizo y Ramos (en prensa), como:

“Modalidad técnica”, el rol del investigador es el de experto responsable del proyecto, el encargado del diseño de la investigación; “modalidad práctica”, el rol del investigador es el de experto externo o consultor, su papel es el de facilitador de diálogo para eliminar la dicotomía investigador-investigado; y la “modalidad crítica o emancipadora”, el rol del investigador es el de corresponsable del proyecto, intentar romper con las jerarquías que impone el saber-poder, desmarcarse de la neutralidad y la objetividad, y participar

del proceso de reflexividad colectiva con miras a servir a la comunidad en la transformación de la realidad. (p.14).

Que para fines de esta investigación fue la de modalidad crítica o emancipadora la utilizada. En la que el papel del investigador es procurar ser un colaborador activo en el proyecto, trabajando para disminuir la diferencia entre las estructuras jerárquicas que suelen colocar al psicólogo como la autoridad del saber. Esto implicó alejarse de la neutralidad y la objetividad tradicionales en la investigación y, en su lugar, involucrarse en un proceso de reflexión compartida para finalmente contribuir al cambio y la mejora de la comunidad.

Al comienzo del proyecto, la modalidad de emancipación se puso en marcha con nuestra intervención como psicólogas y consultoras externas, desempeñando un papel crucial al establecer y liderar la comunidad. Esta tarea incluyó la creación inicial de la comunidad, la activa invitación a las participantes y la toma de decisiones sobre los temas a abordar. Con el tiempo, esta dinámica evolucionó hacia un enfoque más práctico en respuesta a la interacción grupal y la implementación de estrategias para reducir las jerarquías existentes.

Pero se observa la dificultad para desvincular el papel que la academia asigna al psicólogo como un experto en salud mental encargado de educar, cuidar o tuturar a la población, y por otro lado la influencia académica en el SUAyED de sustentar la identificación con el rol del “poseedor del conocimiento”.

A continuación, se detallarán las estrategias implementadas en el proceso de investigación, explorando cómo estas se alinean con los principios de la Investigación-Acción y contribuyen a la comprensión y transformación de la realidad estudiada.

4.3 Estrategias procedimentales.

En el presente apartado, nos adentraremos en las estrategias procedimentales que guiaron el desarrollo de nuestra investigación. Estas estrategias cumplen con marco metodológico que orientó las acciones para la recopilación, análisis y evaluación de los

datos. Al explorar las fases y los pasos llevados a cabo durante el proceso investigativo, proporcionaremos una visión detallada de la ejecución práctica de nuestro estudio. Este análisis de las estrategias procedimentales busca ofrecer una comprensión completa de la rigurosidad y la estructura metodológica que sustenta los hallazgos presentados en este trabajo.

El proceso inicia constatando la carencia de una comunidad digital enfocada en abordar el problema de salud relacionado con el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC), decidimos implementar una estrategia inicial: la creación de una comunidad. Iniciamos este proceso mediante un muestreo por conveniencia, que permite de manera arbitraria elegir cuántos participantes puede haber en el estudio, abriendo la posibilidad de extender invitaciones a mujeres que mantienen cualquier relación o vinculación con el TDC o que simplemente manifestaran interés en comprender más sobre el tema.

Se realizó entonces una invitación en diferentes grupos en WhatsApp como: Grupo 1 (con 592 miembros), Grupo 2 (con 349 miembros), Grupo 3 (con 247 miembros) y Grupo 4 (con 162 miembros). Con el texto siguiente: Conoce más sobre el Trastorno de Dismorfia Corporal, busca en Facebook el grupo de “Dismorfia corporal... el trastorno silencioso”. O envíame un mensaje para incluirte. Es un grupo para mujeres que estén interesadas en esta información, ¡podrás conocer a detalle cómo se desarrolla y algunas técnicas o conceptos que ayudarán a reconocer sus efectos, Participa!

Y se anexó también en el mismo mensaje, la siguiente información sobre el Trastorno de Dismorfia Corporal encontrada en la publicación de la APA (2013):

“Trastorno dismórfico corporal: criterios del DSM-5

- A. Preocupación por uno o más defectos o imperfecciones percibidas en el aspecto físico
- B. Durante el curso del trastorno, el sujeto ha realizado comportamientos repetitivos
- C. La preocupación causa un malestar clínicamente significativo o un deterioro importante
- D. No se puede atribuir a otra condición médica
- E. La preocupación por el aspecto no se explica mejor por la inquietud acerca del tejido adiposo o el peso corporal

Especificadores:

- Con dismorfia muscular
- Con introspección buena/aceptable, poca o ausente

American Psychiatric Association (2013)

Para la estrategia de observación-monitoreo se utilizaron como medios de comunicación las redes sociales y en específico Facebook donde se encuentra el grupo digital, este medio permitió la interacción, observación de las participantes y sus comportamientos; instrumentos como los diálogos epistolares (comentarios en las publicaciones) y las entrevistas individuales y grupales; estrategias expositivas como videos en vivo y charlas psicoeducativas. Este diseño se realizó antes de iniciar el proyecto para tener claras las acciones a realizar con el grupo apegándonos a las fases correspondientes del método Investigación-acción.

Por otro lado, se observó el desafío durante la investigación de que, en redes sociales y plataformas como Facebook, las personas tienden mayormente a ubicarse como consumidores pasivos de contenido, esperando simplemente recibir de estos grupos aprendizajes, entretenimiento o beneficios, sin otorgar algo a cambio más allá del tiempo utilizado.

La instauración del espacio digital en la plataforma de Facebook fue el 22 de febrero de 2023, bajo el nombre de Dismorfia Corporal, (ver Anexo A para la liga electrónica y logo del grupo 'Dismorfia Corporal... el trastorno silencioso') implicó la integración de contenido en forma de infografías, imágenes y frases, procedimos a recibir e integrar al grupo a las que expresaron su interés en unirse y sentirse identificadas por la temática en común. El grupo creado en Facebook nos dio la oportunidad de abordar la dimensión social.

En el plan inicial, se definieron 3 Charlas Psico-educativas. La razón por la que se optó por incluir charlas psicoeducativas corresponde a que permite dotar a los participantes conocimientos que les permitan comprender mejor su situación y poder usar esa información para reconocer los síntomas y factores relacionados con la dismorfia

corporal, la naturaleza interactiva de las charlas psicoeducativas fomentará la interacción, posibilitando un intercambio de experiencias y perspectivas que enriquecerá el proceso de investigación.

La flexibilidad y adaptabilidad de nuestro enfoque nos permitieron ajustarnos a las dinámicas cambiantes del grupo. Al identificar las necesidades específicas y los variados intereses de las participantes, reconocimos la oportunidad de mejorar la experiencia del proyecto mediante la incorporación de charlas adicionales, sumando así un total de siete charlas adicionales.

En las secciones siguientes, se detallarán y explicarán cada una de las diez charlas. Este ajuste en la planificación original no solo amplió la cobertura temática, sino que también fortaleció la conexión y participación de las personas involucradas, proporcionando así una experiencia más completa y adaptada a sus necesidades específicas.

El día 20 de marzo a las 19:00 horas se dio inicio a la primera charla psicoeducativa, facilitadoras, Blanca Anel, Norma y Verónica, plática que tenía como objetivo principal fomentar la comprensión del trastorno, sus características y los factores que lo generan. Esto permitió a las participantes identificar aspectos relacionados con la Dismorfia Corporal. La charla se llevó a cabo a través de una transmisión en vivo en la plataforma de Facebook, dentro del grupo, con una duración aproximada de una hora, permitiendo iniciar la interacción con las participantes abriendo un tiempo para preguntas, respuestas y comentarios. Además, al finalizar se dejó la grabación del video disponible en el grupo para que las participantes pudieran verlo también de manera asincrónica. (ver Anexo C. para Fotos, videos, capturas de pantalla)

Nuestro propósito era no solo transmitir conocimiento sobre la dismorfia corporal, sino también concientizar a las participantes para que pudieran reconocer aspectos relacionados con este trastorno. Buscando desarrollar en ellas la capacidad de realizar transformaciones personales a través del entendimiento y la conciencia.

El enfoque didáctico de la charla permitió que las participantes se sumergieran en el tema, explorando sus matices y comprendiendo la importancia de la conciencia en la

promoción de la salud mental. La elección de Facebook Live como plataforma facilitó el acceso a al grupo, y brindó la oportunidad a las participantes de opinar, preguntar o escribir comentarios durante la charla.

El 25 de marzo de 2023, se dio la segunda Charla psico-educativa fue sobre Mindfulness y compasión, dirigida por Blanca Anel Perea, ofreció una ventana única hacia la adopción de una forma de vida centrada en la atención al momento presente. La sesión, llevada a cabo a través de la plataforma Zoom, proporcionó a los participantes la oportunidad de explorar prácticas y perspectivas que pueden contribuir significativamente a la reducción de la ansiedad y el estrés relacionado al Trastorno de Dismorfia Corporal.

Durante la charla, se destacó la importancia de la actitud de vida basada en mindfulness, subrayando cómo esta práctica puede transformar significativamente la experiencia diaria. Se exploraron las diversas maneras de integrar mindfulness en la vida cotidiana, promoviendo la conciencia plena en cada momento y fomentando la compasión como una actitud fundamental hacia uno mismo y hacia los demás.

La sesión no solo se centró en la teoría, sino que también proporcionó herramientas prácticas para incorporar estas filosofías en la rutina diaria, ofreciendo así a los asistentes la oportunidad de experimentar y aplicar directamente lo aprendido.

El 1 de abril de 2023, Verónica Medellín lideró la tercera Charla psico-educativa sobre: emociones, ofreciendo a las participantes una valiosa oportunidad para explorar y comprender la estructura específica de las emociones. A través de Facebook live, la sesión se enfocó en promover activamente el proceso de autorregulación. Durante la charla, se proporcionó a las participantes la información para entender las emociones, desglosando su estructura y ofreciendo herramientas prácticas para identificar y gestionar eficazmente diferentes estados emocionales. El objetivo central fue capacitar a las participantes en el proceso de autorregulación, fomentando la conciencia emocional y brindando estrategias concretas para lidiar con las emociones de manera saludable.

A través de discusiones en tiempo real, preguntas y ejercicios prácticos, la charla se transformó en un espacio dinámico en el cual las participantes no solo adquirieron conocimientos sobre las emociones, sino que también tuvieron la oportunidad de aplicar estos aprendizajes de manera práctica.

En la cuarta charla psicoeducativa sobre: la aceptación, impartida por Norma Ríos Calderón el 15 de abril de 2023, Durante la sesión, se exploraron y amalgamaron conceptos destinados a contrarrestar los efectos de la dismorfia corporal como es la aceptación. La relevancia de la temática quedó grabada, permitiendo a los participantes acceder de manera asíncrona. Esta iniciativa no solo buscó proporcionar conocimientos valiosos sobre la aceptación, sino también fomentar la participación de la comunidad en la construcción de herramientas prácticas para afrontar los desafíos asociados con la Dismorfia Corporal.

En la quinta Charla, Verónica Medellín ofreció una información sobre los juicios, su comprensión y transformación, el 27 de mayo de 2023. Durante la sesión, se buscó integrar conocimiento acerca de la influencia que los juicios ejercen en el desarrollo del trastorno de dismorfia corporal. El propósito primordial fue dotar a las participantes de la capacidad para reconocer la presencia de juicios en sus vidas, explorando estrategias para transformar estos patrones de pensamiento, proporcionando herramientas prácticas para mejorar la relación con la propia imagen corporal. La difusión de información acerca de las emociones, en particular, tuvo también el propósito de alentar a las participantes a incorporar el proceso de autoobservación y el pensamiento autorreflexivo. Además, se planteaban cuestionamientos relacionados con la calidad de vida.

La siguiente charla fue la presentación del proceso e intenciones de la investigación, llevada a cabo por Blanca Anel, Norma Ríos y Verónica Medellín el 18 de mayo de 2023, se trazó el propósito de familiarizar a las participantes con el proyecto de investigación. De manera clara y transparente, se compartieron los objetivos y las actividades de la investigación, con el fin de que las participantes comprendieran la naturaleza colaborativa del proyecto y se abriera la posibilidad de un involucramiento más activo por

parte de ellas. La sesión fue transmitida en vivo en el grupo, utilizando la conexión a Internet a través de StreamYard, con el objetivo de fomentar una participación dinámica. Esta presentación buscó informar y establecer un vínculo con las participantes para impulsar a la colaboración en el desarrollo del proyecto. (ver Anexo E. Captura de pantallas de la presentación integral del proyecto a las participantes).

En la séptima charla titulada "Encontrando mis heridas del alma", que contó con la participación especial de Brisa Flores (una participante del grupo) el 10 de junio de 2023, se llevó a cabo la sesión informativa centrada en compartir conocimientos sobre las heridas del alma. El propósito principal fue proporcionar a las participantes herramientas para reconocer alguna de estas situaciones en sus vidas cotidianas. Y también con la intención de que ellas, como participantes, pudieran reconocer la posibilidad de integrarse activamente a la realización de charlas dentro del grupo.

La sesión fue transmitida en vivo en el grupo, haciendo uso de la conexión a Internet a través de StreamYard. Más allá de la mera exposición de información, esta charla buscó generar reflexión y conciencia en las participantes, brindando así un espacio para la exploración personal y el reconocimiento de posibles áreas de crecimiento emocional. En la octava charla psicoeducativa titulada "Fat talk", presentada por Blanca Anel el 24 de junio de 2023, se llevó a cabo la integración de nuevos conceptos relacionados con la dismorfia corporal. Con el objetivo de concientizar a las participantes sobre la costumbre social que existe del hábito de hablar y opinar del cuerpo, propio y de las otras personas, y como este tipo de comentarios o críticas impulsan o contribuyen al Trastorno Dismórfico Corporal (TDC). La sesión se compartió en vivo en el grupo y se dejó grabada para futuras consultas.

En la charla psicoeducativa del 8 de julio de 2023, dirigida por el Psicólogo Ángel Montes de Oca, se abordó el tema de "Alimentación emocional". Durante la sesión, se buscó integrar el concepto de "alimentación emocional" y explorar su relación con el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC). El enfoque principal fue proporcionar a las participantes

herramientas para reconocer el tipo de alimentación emocional y fomentar la identificación de factores que podrían ser desencadenantes del TDC

En la décima charla psicoeducativa, presentada por Norma Ríos el 22 de julio de 2023 y titulada "Hablemos de Amor", se exploró el tema central del amor propio y conceptos relacionados. Durante la sesión, las participantes tuvieron la oportunidad de incorporar el concepto de amor propio a través de información que facilita su reconocimiento y desarrollo.

La versatilidad de las charlas psicoeducativas ha posibilitado la adaptación a diversos temas, asegurando que la información sea accesible y pertinente para los participantes. Estas charlas se destacan como herramientas estratégicas para influir en el conocimiento, la concientización y la posibilidad de generar cambios en actitudes o comportamientos. Esto se logra al proporcionar información persuasiva y motivadora.

Mientras se dieron las charlas se observaron interacciones y diálogos de las participantes que revelaron información importante que reflejaba la influencia de la estructura social y cultural en las experiencias individuales. Los relatos compartidos en la nueva comunidad reflejaron procesos de subjetivación, destacando, por ejemplo, el impacto del rechazo hacia el propio cuerpo y las comparaciones con estándares idealizados de perfección y belleza física. Este entrelazamiento entre la orientación psicoeducativa y las experiencias subjetivas subraya la complejidad de abordar temas de relevancia social y cultural. (ver Anexo D. Capturas de pantalla de las participaciones escritas en el chat de Facebook).

Con fecha de 12 de abril se publicó por primera vez la invitación o sugerencia de buscar ayuda profesional, y se compartió en el grupo información sobre el proyecto de la UNAM que brinda apoyo psicológico gratuito y a distancia, es el proyecto *e-moción* que se lleva a cabo en la FES Iztacala de la UNAM con el apoyo de CONACYT. Que tiene por objetivo proporcionar intervenciones en línea, accesibles y gratuitas para personas mayores de 18 años, de nacionalidad mexicana, que tuvieran acceso a un dispositivo electrónico y conexión a internet.

El 25 de abril, se realizaron publicaciones acerca de conceptos que habíamos discutido previamente, como la auto aceptación, el empoderamiento, el autoconocimiento, la confianza en uno mismo y el auto respeto.

A través de esta investigación es posible, de acuerdo con Rizo et al. (en prensa) que en los procesos de salud enfermedad se puedan analizar las narraciones de las experiencias, a partir de un proceso comprensivo contemplando las dimensiones cultural, social, económica y política, entendiendo que la salud no es una cuestión individual, sino que más bien las personas se encuentran inmersas en estructuras que provocan y mantienen dichos procesos.

Se realizaron después diálogos en videos en vivo, el primero con una sola persona entrevistada para el grupo y el segundo fue realizado con 5 de las participantes como voceras de su propia experiencia en relación con la dismorfia corporal.

Dentro de estas entrevistas se observaron en las historias de las participantes evidencias de cómo la familia puede ser en algunos casos un entorno protector, mientras que en otros casos puede ser un entorno de riesgo. Esta observación nos ayuda a reconocer que las personas buscan entornos donde se sientan seguras, pertenecientes y comprendidas.

Entre los tiempos en los que sucedían las diferentes charlas se realizaron otras actividades a la par, por ejemplo, durante el mes de abril, se realizaron publicaciones de preguntas relacionadas con el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) con el propósito de estimular la expresión de las experiencias de las mujeres en la comunidad.

De acuerdo con Leale (2016) desde una perspectiva crítica y metodológica estas intervenciones dan lugar a la voz de las participantes a través de sus narraciones, escuchando explicaciones desde su percepción de sus problemáticas y su manera de interpretar su entorno y experiencias.

Además, se buscó fomentar la generación de interacciones entre las participantes, invitándolas a participar en horarios flexibles, es decir en el momento en que para ellas fuera adecuado y que tuvieran disponible.

En este grupo de mujeres se observó la coincidencia en el interés por el tema de la Dismorfia Corporal, aunque cada una presentaba sus propias circunstancias. Todas coincidieron en que esta problemática había afectado sus vidas, tanto en el pasado como en el presente, desde luego esto impacta en la calidad de vida de cada una de ellas, en este sentido es importante mencionar que García-Viniegras (2005), habla sobre la calidad de vida, y reconoce que adquiere un carácter subjetivo, aunado a esto se encuentra el bienestar psicológico, resultado del balance entre las expectativas o proyección del futuro y los logros o valoración del presente.

A continuación, en el siguiente apartado encontraremos el análisis de resultados en el cual se llevó a cabo el registro sistemático de la información recopilada utilizando el sistema de codificación. Esto implicó la transcripción de entrevistas, recopilar segmentos relevantes de texto y el registro de observaciones. La recopilación de datos facilitó el descubrimiento de las posibles causas que inciden en el desarrollo del trastorno dismórfico corporal. Asimismo, permitió explorar la conexión del individuo con distintos sistemas, como los históricos, familiares, sociales y culturales, que respaldan y contribuyen a la adopción de una percepción distorsionada de sí mismas, un síntoma inequívoco de dicho trastorno.

5. Análisis de resultados

En este apartado, se presenta un análisis detallado de los resultados obtenidos a lo largo de la investigación sobre grupo o comunidad digital para mujeres que tienen relación con el Trastorno Dismórfico Corporal. Para facilitar la comprensión, los resultados se dividen en secciones claves que abarcan desde la descripción de la población participante hasta la interpretación significativa de los hallazgos. La información se presenta de manera cronológica, comenzando con una visión general de la población y avanzando hacia fases más específicas de la investigación.

Además, desde el enfoque cualitativo, se reporta a través de los diálogos y narrativas de las participantes, para una mayor transparencia, se hace referencia al anexo donde se detallan aspectos específicos de la intervención realizada y se recopilan las respuestas

de las participantes de la encuesta de opinión realizada. (ver Anexo F. Instrumento de recolección de datos para el estudio sobre experiencias de Dismorfia Corporal: Formulario aplicado)

5.1 Evaluación cualitativa de la red de apoyo.

El primer análisis de resultados corresponde a la población participante está conformada por 46 mujeres de entre 24 a 55 años, casadas, solteras, empleadas, estudiantes y amas de casa, la mayoría profesionistas, algunas con hijos y otras sin hijos, pero con la característica en común de que en algún momento se han sentido identificadas o relacionadas con los síntomas y comportamientos relativos al Trastorno Dismórfico Corporal.

Con respecto a la dimensión de los efectos se observaron dentro de los comentarios y diálogos las problemáticas en la salud mental y emocional de las participantes y cómo estas se encuentran relacionadas al cumplimiento de estereotipos o las tendencias de las redes sociales que promueven estándares de belleza muy exigente o irreales que generan en las mujeres, sensaciones de insatisfacción con su propio físico justamente como lo menciona Perkins (2019), Las personas con TDC pasan mucho tiempo centradas en la percepción de sus defectos y la forma de ocultarlos. El tiempo dedicado a estos pensamientos negativos puede interferir en la calidad de vida y la capacidad de llevar a cabo las actividades diarias, esto fue observado en el comentario compartido por una de las participantes del grupo que dice lo siguiente:

“La dismorfia corporal es una problemática poco visibilizada en nuestra sociedad, esto se debe a que los estándares de belleza son extremadamente altos, lo que provoca que las mujeres en particular se sientan agobiadas y recurren a realizar cambios en su cuerpo para poder cumplir con estos estándares y sentirse satisfechas”.

Con respecto a la autoevaluación y enjuiciamiento personal, escuchamos dentro del diálogo, que se realizó en vivo con 5 mujeres participantes del grupo, sus experiencias, perspectivas, limitaciones y estrategias de afrontamiento, aportaron también propuestas para generar cambios en ellas y que pueden ayudar a otras mujeres dentro de la

comunidad. Se observó un factor común, el alto grado de auto enjuiciamiento negativo, Esto lo observamos en los comentarios recopilados que mostramos a continuación:

-“la belleza es un privilegio que abre puertas” (mujer de 25 años con problemas de dismorfia en su nariz)

-...” yo solía taparme mi pancita... Compararme con las demás...” (mujer profesionalista)

- “Todo el tiempo es estar pensando en tu imagen corporal” (Mujer de 50 años, profesionalista)

En cuanto a las influencias sociales y la percepción distorsionada de la imagen, se ha observado que las participantes reconocen una significativa presión social proveniente de las redes sociales en relación con la imagen y la apariencia física. Esta presión se manifiesta en la experimentación y uso de filtros en plataformas digitales, lo que, a su vez, puede contribuir a una percepción distorsionada de la propia imagen. Como consecuencia de este fenómeno, se identificaron sentimientos de frustración cuando las participantes se enfrentan a la realidad de no poder aplicar un filtro al salir a la calle. Esto se evidencia en situaciones específicas, como se mencionan a continuación:

- “El uso de filtros en las redes sociales también puede contribuir a esta problemática al crear una imagen alterada de uno mismo, generando frustración por no poder salir a la calle con un filtro aplicado”

- “Yo creo que esto está muy relacionado a las redes sociales, porque en redes sociales nos exhibimos de una forma muy excesiva y estamos en constante consumo de contenido de otras personas, eso hace que nos focalicemos en estándares que no somos nosotros”. (participante anónima del chat de Facebook)

En algunos casos observamos el efecto que genera el uso de filtros, son usados con la finalidad de modificar la percepción que se tiene de sí mismas e intentando cumplir con los estereotipos impuestos, se comparan continuamente con los cánones de belleza de las redes sociales, esta situación sucede con frecuencia porque la mayoría de las personas cuentan con un teléfono móvil en el que continuamente interactúan.

En las narrativas de las participantes de la comunidad, se resalta la percepción de que, la cultura, la tecnología y la sociedad contemporánea han contribuido al incremento del trastorno de la dismorfia corporal (TDC). La influencia de la tecnología, especialmente a través de las redes sociales con su alcance global, evidencia que, en la búsqueda constante de audiencia y aceptación para aumentar vistas, reconocimiento o ganancias, las personas desarrollan la necesidad de realizar cambios en su apariencia física, consumo de productos o servicios de belleza, preocupación excesiva por la imagen corporal y en algunos casos puede generar conductas obsesivo compulsivas.

En el contexto del reconocimiento de la imagen en la era digital, surge el dilema de cómo liberarse de esta presión, dado que el funcionamiento global gira en torno a Internet y las mujeres son identificadas como potenciales consumidores, convirtiéndolas en blancos ideales de la manipulación de la mercadotecnia.

Por otro lado, con la imagen corporal y la identificación consigo mismas también se ve afectada a razón de la distorsión de la percepción de sí mismas, esta situación se respalda con la perspectiva de Lacan (como se citó en Gómez, 2012), quien plantea que: “El reconocimiento de la imagen de sí mismo en la niñez suele darse con el encuentro con el espejo. La imagen, objetivada en el espejo, es fundamental porque el doble proceso de reconocimiento/desconocimiento e identificación es la primera articulación del ‘yo’ de la subjetividad” (p.178).

La cita menciona que el reconocimiento de la imagen propia en la niñez, a través del encuentro con el espejo, es crucial para la formación de la identidad subjetiva. En el contexto del trastorno de dismorfia corporal (TDC), esta idea se vincula con la percepción que las mujeres perciben su propia imagen frente al espejo. El proceso de reconocimiento y desconocimiento de la imagen reflejada en el espejo puede afectar la construcción de la identidad personal.

Las personas con TDC a menudo experimentan una desconexión entre su imagen real y la imagen distorsionada que perciben, lo que afecta significativamente su autoestima y autoconcepto. En este sentido, el espejo, que debería ser un medio para el

reconocimiento saludable de la imagen propia, se convierte en una fuente de ansiedad y malestar en el contexto del TDC.

Un ejemplo de ello es el discurso que comparte una de las mujeres de la comunidad:

- “Tengo 41 años de edad y por lo menos 30 sin ser capaz de ... ¡hijole! de situaciones tan básicas como mirarme al espejo, el espejo es mi peor enemigo”

La percepción distorsionada de sí mismas, la cual no resulta evidente a simple vista puede impactar significativamente la vida de las personas durante un extenso período de tiempo. Es evidente que, hasta que no se logre crear conciencia sobre el Trastorno de la Dismorfia Corporal (TDC) en un sector amplio de la población, este problema continuará afectando el desarrollo personal, especialmente el de las mujeres.

El proceso de salud-enfermedad es un proceso individual y al mismo tiempo colectivo por la relación que mantiene con los diferentes sistemas: familiares, económicos, sociales, históricos, en las narraciones recolectadas, se destaca la influencia de estos sistemas, que desde sus diferentes perspectivas han sembrado la necesidad de ser considerada bella y admirada. Esta dinámica se suma al proceso histórico que ha visualizado a la mujer como objeto de deseo, de servicio y de amor incondicional.

La conexión entre la dismorfia corporal y la violencia intrafamiliar se revela a través de algunas narraciones o comentarios de las participantes. Y observamos que se vinculan la sintomatología actual del trastorno con sus experiencias familiares durante la infancia. Este hallazgo resulta significativo para nuestro equipo de investigación, ya que desafía la percepción común o cultural de ver a la familia como un refugio seguro y protector y que en algunos casos no es así en realidad. Ejemplo que se puede observar en el siguiente comentario:

- “Crecí en un ambiente familiar lleno de comparaciones entre mi hermana y yo y bueno ella era la bonita yo la fea, ella era la flaca yo la gorda, ella la güera yo la morena, y era muy doloroso”

La dismorfia corporal en mujeres puede generar una variedad de efectos emocionales y conductuales, una percepción disfuncional de sí mismas que incluye rechazo, vergüenza, tristeza, autocrítica y aislamiento. Es fundamental destacar que expresar palabras como vergüenza o rechazo resultó especialmente complicado para ellas, ya que estas conllevan una carga emocional de dolor y sufrimiento que, en muchos casos, procuran ocultar.

Con respecto al sentido de pertenencia, concepto que se refiere al vínculo que establece una persona con un grupo o comunidad. Para Hernández et al. (2022) las personas encuentran en los grupos un vínculo colectivo en el que se generan sentido de pertenencia, lazos identificatorios y de reconocimiento, afectividad y compromisos, además de tensiones entre el sujeto y la colectividad.

En el contexto del trastorno de la dismorfia, la generación de comunidades o grupos pueden ser de gran ayuda, ya que sirve como un espacio seguro, de pertenencia, donde se brindan experiencias y sentimientos, y los miembros del grupo pueden sentirse comprendidos y apoyados. Como se menciona en el testimonio de una de las participantes:

-"Compartir experiencias fortalece la capacidad de comprensión propia y mutua".

Esta comunidad se caracterizó por fomentar valores como la empatía, comunicación abierta, psicoeducación, promoción de la búsqueda de ayuda profesional, fortalecimiento de la autoestima, reducción de juicios o críticas hacia uno mismo y hacia los demás, así como la promoción de la paciencia y la comprensión. Además, se buscó facilitar el aprendizaje en el establecimiento de límites saludables para la convivencia.

Observamos cómo estas experiencias comenzaron a compartirse a medida que las mujeres encontraron eco en las vivencias similares de otras. Esto les permitió abrirse un poco más, generar confianza y compartir sus sentimientos.

En ejemplos como los siguientes:

- “Tengo la sensación de que hay algo malo con mi cuerpo...ciertas partes específicas de mi cuerpo, que llegan a ser obsesivas, a tal punto que yo trato de evitar ciertas situaciones para que las personas no vean ese defecto tan grande”

-” Una emoción que yo experimente fue vergüenza, me daba vergüenza mi aspecto físico”

La labor consistió en promover estrategias de afrontamiento, como la reestructuración cognitiva (que implicaba estrategias para modificar los significados que la persona asignaba a la situación), el apoyo social (estrategias que facilitaban la búsqueda de apoyo emocional) y la expresión de emociones (una estrategia que permitía la liberación de las emociones presentes en el proceso estresante).

Todas estas técnicas que provienen de la Terapia Cognitivo Conductual que permite concientizar y transformar el comportamiento, como en este caso la participante a través de su comentario pudo darse cuenta del proceso de la percepción de sí misma y de su imagen corporal, y la persona puede entonces integrar la relación entre el pensamiento los sentimientos y la comprensión de las diferentes variables de los aspectos perceptivos (tamaño, forma, peso, ya sea de forma parcial o total del cuerpo), los aspectos cognitivos-afectivos (las actitudes, sentimientos, pensamientos o valoraciones individuales hacia el propio cuerpo) y los aspectos conductuales (los comportamientos derivados de la percepción y los sentimientos asociados). Permitiendo que ellas recapaciten, reflexionen o transformen dichos comportamientos.

La importancia sobre la concientización de la dismorfia corporal es un tema importante para la salud mental y emocional de la población. Según Perkins (2019), las personas con trastornos dismórficos pueden tardar hasta diez años en buscar ayuda y recibir un diagnóstico debido a la resistencia a aceptar su afección. Además, se confunde a menudo con otros trastornos, lo que dificulta el diagnóstico preciso, en la siguiente narración se puede ver que la persona no había tenido conciencia del problema hasta que escuchó información sobre el tema.

- *“Escuchándolas creo que sí es cierto en algún momento de nuestras vidas nos hemos sentido inseguras...ahorita en este momento lo estoy haciendo consciente, es cierto hubo una etapa en mi vida en donde no me aceptaba y hacía cosas para cubrir esas imperfecciones”*

- *“yo pensaba que era inseguridad y tiene nombre, no sabía y la verdad siento que en mi adolescencia estuvo más marcada...”*

Esta investigación generó un gran valor, al crear conciencia sobre los síntomas ya sean desde los más leves o los más graves, nuestras participantes pudieron identificar aspectos de su comportamiento y que representan un riesgo, para que de este modo puedan evaluar la pertinencia de buscar ayuda profesional y saber que lo que les ocurre no solo son eventos aislados y que pasaran, se debe de tener conciencia de que estos eventos pueden crecer y evolucionar a un TDC y poner en riesgo su salud física y mental. Otro ejemplo de lo antes mencionado se puede ver a continuación ...

5.2 Complemento cuantitativo de la red de apoyo

Los resultados derivados de la implementación de la comunidad en línea, como parte de esta investigación-acción, encuentran respaldo en las respuestas proporcionadas por las participantes. Aquellas que forman parte del grupo han mantenido su participación durante varios meses, demostrando así un compromiso continuo. La mayoría de las participantes estaban conscientes de que el propósito principal del grupo era servir como una red de apoyo para personas vinculadas al Trastorno de la Dismorfia Corporal.

Para evaluar la percepción del grupo ***Dismorfia corporal... el trastorno silencioso*** como una red de apoyo eficiente, se tomaron 10 conceptos de referencia. Estos conceptos se enumeran a continuación con el propósito de determinar los resultados obtenidos a lo largo de la investigación:

1. Cultivando la empatía: Los miembros de la red deben ser comprensivos y empáticos hacia la persona que enfrenta la dismorfia corporal, mostrando interés genuino en su bienestar emocional.

2. Fomentando la comunicación abierta: Debe haber un ambiente en el que la persona se sienta segura para hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones relacionadas con su imagen corporal.
3. Apoyo emocional Constante: La red debe proporcionar apoyo emocional constante, ofreciendo consuelo y aliento en momentos de ansiedad o autoevaluación negativa.
4. Educación informada: Es importante que la red esté informada sobre la dismorfia corporal y pueda ayudar a la persona a comprender mejor su condición.
5. Impulsando la búsqueda de ayuda profesional: La red debe alentar y apoyar a la persona para que busque la ayuda de un terapeuta o profesional de la salud mental especializado en trastornos de la imagen corporal.
6. Fortaleciendo la autoestima: Deben ayudar a la persona a construir una autoestima positiva al elogiar sus cualidades y logros no relacionados con la apariencia física.
7. Evitando juicios y críticas: La red debe abstenerse de hacer comentarios negativos sobre la apariencia de la persona y evitar cualquier forma de crítica.
8. Paciencia y comprensión: La recuperación de la dismorfia corporal puede ser un proceso largo y desafiante, por lo que la red debe ser paciente y comprensiva a lo largo del camino.
9. Establecer límites saludables: Asegurarse de que los miembros de la red no estén asumiendo la responsabilidad total del bienestar de la persona, sino que estén allí para apoyarla en su búsqueda de ayuda y recuperación.
10. Promoción de un estilo de vida saludable: Fomentar hábitos de vida saludables en lugar de enfoques extremos para la apariencia física, como dietas rigurosas o ejercicio excesivo.

Tomando en cuenta principalmente que la dismorfia corporal es un trastorno complejo, por lo que la intervención de un profesional de la salud mental es fundamental. La red de

apoyo puede ser un complemento valioso, pero no debe reemplazar la ayuda profesional adecuada.

Se solicitó a las participantes responder un formulario, de acuerdo con su sentir o percepción dentro de esta comunidad para exponer su opinión, los resultados obtenidos de este componente de encuesta de opinión se presentan a continuación.

El resultado presentó que la mayoría de las participantes, representado por un 81.8% de las encuestadas, perciben al grupo como una red de apoyo diseñada para abordar la problemática de la Dismorfia Corporal.

El 75% de las participantes (34 personas) percibieron la dinámica del grupo con la característica de contar con comunicación abierta y empática que caracteriza al entorno del grupo. Este resultado sugiere que el diseño del grupo está cumpliendo con su objetivo al facilitar un espacio donde las participantes se sienten cómodas compartiendo sus experiencias y brindando apoyo mutuo de manera efectiva.

En el análisis cuantitativo sobre la promoción de la búsqueda de ayuda profesional adicional, destaca que alrededor del 80% de las participantes, equivalente a 36 personas, reconocieron que el grupo cumplía con este propósito específico. Esta cifra es alentadora, ya que indica que el grupo no solo actúa como una red de apoyo entre pares, sino que también motiva a las participantes a buscar asistencia profesional, un aspecto clave para abordar de manera integral la Dismorfia Corporal.

La influencia positiva de los recursos multimedia compartidos en el fortalecimiento de la autoestima fue destacada porque aproximadamente el 70% de las participantes, es decir, 32 personas lo describen así. Este hallazgo subraya la importancia de las herramientas y contenido audiovisual compartido en el grupo, evidenciando su impacto significativo en el bienestar emocional y la percepción positiva de sí mismas de las participantes.

En relación con las conversaciones sobre el peso, la autoaceptación y la gestión de emociones, se observa que cerca del 60% de las participantes, representando a 27 personas, apreciaron estas charlas. Este resultado indica que los temas abordados en el

grupo están alineados con las necesidades y preocupaciones de las participantes, generando charlas relevantes y significativas en el contexto de la Dismorfia Corporal.

Es relevante destacar que alrededor del 40% de las participantes, es decir, 18 personas, expresaron su interés en adquirir conocimientos adicionales sobre enfoques psicológicos. Esta manifestación de interés refleja la motivación de las participantes para profundizar su comprensión de la Dismorfia Corporal, demostrando una disposición activa hacia la exploración de diversas perspectivas psicológicas que puedan contribuir a su bienestar.

El 30% de las participantes, representadas por 13 personas, sugirieron la continuidad de invitación a expertos y talleres virtuales como una forma de enriquecer aún más el grupo de apoyo. Esta recomendación señala un interés activo en la expansión de los recursos y la diversificación de las experiencias dentro del grupo, indicando un enfoque colaborativo y un deseo de aprendizaje continuo por parte de las participantes.

Las temáticas que destacaron como relevantes y significativas para las participantes incluyeron la comprensión de la Dismorfia Corporal, el impacto de las conversaciones sobre el peso ("Fat talk"), la autoaceptación y la gestión de emociones, representando aproximadamente el 60% de las respuestas.

Además, conceptos como el amor propio, la aceptación y la abstención de discutir sobre los cuerpos de los demás fueron considerados los más significativos o relevantes por un porcentaje similar, también alrededor del 60%.

Se observó que alrededor del 30% de las participantes (13 personas) intentaron aplicar los conceptos aprendidos en el grupo para abordar o mejorar situaciones relacionadas con la Dismorfia Corporal. Estos resultados sugieren una valoración y aplicación de los temas abordados en el grupo de apoyo.

Según las percepciones de las participantes, el grupo se ha destacado por facilitar una comunicación abierta y empática. Además, han observado una promoción activa de la búsqueda de ayuda profesional adicional, evidenciada a través de la disponibilidad de recursos como videos y comunicación escrita. Estos hallazgos subrayan la efectividad y

el impacto positivo de la comunidad en línea en el respaldo emocional y la promoción de recursos profesionales para quienes enfrentan el desafío de la Dismorfia Corporal. (ver Anexo G. Manifestaciones y aportes de la comunidad: Diálogos, observaciones y nuevas ideas).

A continuación, se expondrán las conclusiones clave que emergen de los resultados obtenidos. Estas serán contrastadas con la investigación científica existente, evaluando las posibles implicaciones. Para lograr esto, se abordarán los objetivos previamente establecidos, entrelazando los hallazgos con estudios previos que hayan explorado áreas temáticas afines.

6. Discusión y conclusiones

Desde la perspectiva del investigador, destacando la eficacia que este tipo de proyectos puede tener en la prevención y promoción de la salud, observamos que la investigación en el ámbito del Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) se fundamentó en la urgencia de abordar un problema de salud mental que, a pesar de su relevancia, ha carecido de una comunidad digital dedicada. La identificación de esta brecha motivó la implementación de estrategias innovadoras para la formación de una comunidad inclusiva, en la cual mujeres con síntomas del TDC o con interés en la temática pudieran compartir experiencias y conocimientos.

En este contexto, el proyecto se erige como un espacio donde las participantes no solo encuentran apoyo mutuo, sino que también se convierten en agentes activos de prevención, tanto para sí mismas como para sus redes sociales.

Las implicaciones derivadas de estos descubrimientos son de gran relevancia para la psicología de la salud, destacando la importancia de considerar y fortalecer la presencia de comunidades en línea en el cuidado y apoyo de personas afectadas por la Dismorfia Corporal. Este enfoque en entornos digitales representa una evolución significativa en la atención psicológica, con posibles beneficios amplios y sostenibles para la salud mental de la población afectada por este trastorno.

En cuanto al posicionamiento ético, se busca constantemente reconocer y respetar los deseos y opiniones de las participantes del grupo. Al mismo tiempo, se mantiene una postura crítica y comprometida con el tema de la Dismorfia Corporal que se está investigando. En este sentido, se procura mantener una actitud de empatía y escucha activa, respetando en todo momento la confidencialidad de la información compartida, reconociendo la importancia de los procesos culturales y de género que subyacen en la temática abordada.

En relación con el posicionamiento político, se ha trabajado para mantener una postura de apertura y compromiso con la comunidad. se enfoca en facilitar la participación de las mujeres en el proceso de investigación-acción. Se fomenta la libertad y el protagonismo de las participantes para que puedan expresar sus reflexiones e ideas a través de sus experiencias, postura política que valora la inclusión y la autonomía.

Valorando que en este ámbito de la investigación-acción y la participación comunitaria, estos principios son esenciales para garantizar que las experiencias y perspectivas de las participantes sean tenidas en cuenta de manera significativa. Actuando de manera ética y responsable en la búsqueda del cambio social y respetando los principios éticos.

Comenzando por dar respuesta al objetivo de la investigación: “Contribuir al conocimiento y abordaje de la dismorfia corporal, a través de la creación de una comunidad en línea que brinde apoyo emocional, promueva la auto aceptación y el bienestar emocional”.

Y con respecto a los objetivos específicos: “Comprender la experiencia de las mujeres participantes bajo la modalidad de intervención en línea como una comunidad digital, que forman parte de la red de apoyo” y “Explorar si hay remisión en algunos síntomas relacionados con la dismorfia corporal en las mujeres participantes”.

A lo largo de la investigación, se identificaron diversas problemáticas relacionadas con la dismorfia corporal entre las participantes, lo que contribuyó a una comprensión más profunda de sus experiencias. Estos problemas abarcaban desafíos emocionales, autoevaluación negativa, influencias sociales de las redes digitales y la conexión entre la dismorfia corporal y experiencias de violencia intrafamiliar.

Con la integración de las mujeres participantes en la comunidad en línea "Dismorfia Corporal... el trastorno silencioso", se manifestaron beneficios significativos. Por ejemplo, la formación de este grupo se reveló como una red de apoyo eficaz, proporcionando un espacio seguro para compartir experiencias y fomentar la empatía y la comunicación abierta.

La creación de la red de apoyo ha demostrado ser beneficiosa, coincidiendo con las afirmaciones de Beléndez y Suría (2010) donde comentan que en general, los beneficios de las redes sociales en procesos de salud se resumen en una mejor percepción de control de la enfermedad, acceso a información especializada que reduce la incertidumbre, mejora de las habilidades para tomar decisiones sobre tratamientos y también pueden ayudar a tener una interpretación más positiva sobre la situación ha servido para poder fomentar estrategias de afrontamiento, haciendo hincapié en la importancia del uso de las redes digitales.

Se confirma que como encontramos en Cabas'Hoyos (2020):

“la telepsicología tiene el potencial de superar las barreras comunes para el acceso al tratamiento, demostrando una eficacia sustancial y equiparable a los tratamientos convencionales. Este enfoque se presenta como un método de intervención prometedor que amplía la cobertura de las intervenciones psicológicas basadas en la evidencia, permitiendo el acceso a terapias eficaces en comunidades rurales y remotas que lo requieran” (p. 100).

En relación con el reconocimiento de los síntomas, un estudio en línea con individuos que tienen Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) señaló que la vergüenza y el temor al estigma representan las barreras más significativas para buscar tratamiento especializado (Marqués et al., 2011). En la presente investigación, se corroboró esta conclusión, ya que las participantes compartieron experiencias relacionadas con estos aspectos emocionales.

Este aspecto destaca la necesidad de diseñar intervenciones más personalizadas y adaptadas a las diversas realidades de las mujeres que enfrentan el Trastorno de Dismorfia Corporal a través de las redes de apoyo, ofreciendo la posibilidad de generar una mejora en el futuro.

Además, las temáticas relevantes y estrategias aplicadas, así como las sugerencias para futuras direcciones, proporcionan una visión integral de las necesidades y expectativas de las participantes. El interés en adquirir conocimientos sobre enfoques psicológicos y tratamientos adicionales, junto con la apreciación de oportunidades de expresión, destaca la diversidad de necesidades y preferencias dentro del grupo.

Finalmente, la exploración de la efectividad y el potencial de la red digital de apoyo revelan que este entorno se posiciona como un recurso valioso y evolutivo para individuos afectados por la Dismorfia Corporal. Las implicaciones para la psicología de la salud y la atención en entornos digitales son sustanciales, señalando la importancia de considerar y fortalecer comunidades en línea como herramientas efectivas en la atención psicológica.

Es crucial considerar las posibles direcciones que la comunidad de "Dismorfia Corporal... el trastorno silencioso" para el futuro, podría enfocarse en la generación de contenido educativo que aborde aspectos específicos del TDC, proporcionando información detallada y recursos útiles para las participantes y la comunidad en general. Esta iniciativa no solo fortalecería el conocimiento colectivo sobre el trastorno, sino que también serviría como herramienta educativa para aquellos que buscan comprender mejor esta problemática de salud mental.

Otra posible dirección podría ser la colaboración con profesionales de la salud mental para facilitar sesiones informativas, talleres o charlas en línea. Estas actividades podrían ofrecer orientación especializada, brindando a las participantes la oportunidad de interactuar directamente con expertos y obtener apoyo más personalizado.

Asimismo, la comunidad podría explorar alianzas estratégicas con organizaciones dedicadas a la salud mental, participando en eventos, campañas de concientización o iniciativas que promuevan la comprensión y desmitificación del TDC a nivel más amplio.

En última instancia, estas posibles direcciones buscan fortalecer la comunidad de "Dismorfia Corporal... el trastorno silencioso", transformándola en un espacio dinámico que no solo respalde a sus participantes, sino que también contribuya activamente a la prevención y promoción de la salud mental en el contexto del Trastorno Dismórfico Corporal.

Al considerar las posibles direcciones que la comunidad de "Dismorfia Corporal... el trastorno silencioso" podría tomar, se abre un panorama de potencial desarrollo. Estas proyecciones indican un crecimiento sostenido y una influencia positiva en la salud mental de los participantes. La comunidad, construida a través de estrategias procedimentales, se configura como un espacio en constante evolución que se beneficia de la colaboración grupal.

La apertura de esta posibilidad plantea, por un lado, la oportunidad de explorar nuevas direcciones de investigación. Por otro lado, a partir de este estudio, surgen sugerencias para explorar otras líneas de investigación, como, por ejemplo:

El Impacto de la telepsicología en el tratamiento de la Dismorfia Corporal: es decir Investigar más a fondo la eficacia de la telepsicología en el tratamiento de la Dismorfia Corporal, considerando aspectos como la superación de barreras comunes para el acceso al tratamiento y la comparación con tratamientos convencionales.

El desarrollo de intervenciones personalizadas para la Dismorfia Corporal en entornos en línea: Diseñar intervenciones más personalizadas y adaptadas a las diversas realidades de las personas que enfrentan el trastorno de la dismorfia corporal, teniendo en cuenta la diversidad de experiencias y necesidades individuales.

O la evaluación de comunidades en línea como herramientas efectivas en la atención psicológica: Examinar de manera más extensa la efectividad y el potencial de las

comunidades en línea como herramientas valiosas en la atención psicológica, especialmente en el contexto de trastornos como la Dismorfia Corporal.

7. Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*.
- American Psychological Association - APA. (2013). Guidelines for the practice of telepsychology. *American Psychologist*, 68(9), 791-800.
<https://doi.org/10.1037/a0035001>
- Angelakis, I., Gooding, P. A., & Panagioti, M. (2016). Suicidality in body dysmorphic disorder (BDD): A systematic review with meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 49, 55-66. doi: 10.1016/j.cpr.2016.08.002
- Beléndez, M., & Suría, R. (2010). Apoyo a un "click" de ratón. Los foros de internet para problemas de salud. *Acción Psicológica*, 7(1), 1-29.
<https://doi.org/10.5944/ap.7.1.202>
- Calderón-Mazzotti, I., & Cruz-Mendoza, E. D. (2022). Narrativas sobre dismorfia corporal en TikTok. *Aiken. Revista de Ciencias Sociales y De La Salud*, 2(2), 31–46.
- Cabas-Hoyos, K. (2020). Eficacia de la Telepsicología en intervenciones del área clínica y de la salud: una revisión sistemática de la literatura. *Revista Iberoamericana de psicología*, 13(3), 92–101. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13306>
- Escandón, M. A. (2020). *Comunidades digitales y ética virtual*. Universidad Andina Simón Bolívar, Ecuador.
- García-Viniegras, C. R. V. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2), 1-20.
- Giraldo-O'Meara, M., & Belloch, A. (2017). El trastorno dismórfico corporal: Un problema infra-diagnosticado. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(1), 69.
- Gómez, E. (2012). Autorretratos: la práctica paradigmática de la fotografía digital. En *De la cultura Kodak a la imagen en red: una etnografía sobre fotografía digital* (pp. 171-196). Editorial UOC.
- Hernández, A., Negrete, O., Ramos, J., & Rizo, J. (2022). Intervención psicológica en instituciones, grupos y comunidades. En L. Flores, K. Gonzalez, A.

Hernandez, E. Parra, C. Sandoval (Coords.), *Psicología de la Salud: perspectivas, aplicaciones e investigación* (pp. 75-98).

Leale, H. (2016). Psicología social comunitaria: intervenciones preventivas y promocionales de salud. En G. Zaldúa (Coord.), *Intervenciones en psicología social comunitaria. Territorios, actores y políticas sociales* (pp. 369-385). Teseo.

Marín, B. D. M., Uribe, R. M., & Medina, C. F. M. (2023). Dismorfia corporal: instrumentos para su diagnóstico. Una revisión sistemática [Body dysmorphia: instruments for its diagnosis. A systematic review]. *Retos*, 51(2024), 243-250.

Martin, L. I. S., Olivares, A. M. R., & González, M. T. R. (2019). Dismorfia corporal: Trastorno oculto en aumento. In *BIAH 2018. International Congress of Body Image & Health 6, 7 y 8 de junio de 2018: Libro de actas* (p. 308). Editorial Universidad de Almería (edual)

Morrison, J. (2015). *DSM-5®Guía para el diagnóstico clínico*. Editorial El Manual Moderno.

Marqués, L.M., Weingarden, H.M., LeBlanc, N.J., & Wilhelm, S. (2011). Treatment utilization and barriers to treatment engagement among people with body dysmorphic symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(3), 286–293.

Musitu, G. O., Herrero, J. O., Cantera, L. E., & Montenegro, M. M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria* (Vol. 28). Editorial UOC.

Perkins, A. (2019). Trastorno dismórfico corporal: La búsqueda de la perfección. *Nursing*, 36(6), 16-20. DOI: 10.1016/j.nursi.2019.11.005

Raich, R.M. (2000). *Imagen corporal*. Madrid. Pirámide.

Restrepo, J. E., y Castañeda Quirama, T. (2018). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la Ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. doi: 10.1016/j.rcp.2018.08.003

Rizo, J., & Ramos, A. *Introducción al método de investigación*. En prensa.

Rizo, J., Hernández, A., & Negrete, O. *La aproximación cualitativa en el estudio de la salud*. En prensa

8. Anexos

Anexo A. Liga electrónica y logo del grupo “Dismorfia Corporal... el trastorno silencioso”
<https://www.facebook.com/groups/1248619232743712/permalink/1263764151229220/?mibextid=Nif5oz>



Anexo B. Diagrama de actividades realizadas durante la investigación

Encontramos a continuación la lista de actividades detalladas, responsables y recursos necesarios, así como la estrategia de monitoreo que constituyeron el plan de acción:

Actividades Estrategias	Intención de la actividad	Labor de los miembros del colectivo/monitoreo	Recursos
Construcción del espacio digital con información a partir de infografías, imágenes, frases. 22 feb 2023	Un espacio diseñado para recibir a las mujeres que integran la comunidad, con información que reconozcan	El equipo de investigación estará a cargo del diseño de la página de FB y postea el contenido de esta	Todo el material digital fue retomado de las redes sociales y otra parte diseñada a partir de aplicaciones como Canva
Iniciar con la recepción de las mujeres que se quieran integrar al grupo 22 feb 2023	El capital humano con el cual se va a generar el conocimiento	Hacer extensiva la invitación por todos los medios posibles principalmente las redes sociales.	Página digital desarrollada en FB Y utilización de whatsapp para compartir los avisos

<p>Publicación de videos que hablen sobre el trastorno</p> <p>05 mar 2023</p>	<p>Proporcionar información que haga sentido a las mujeres de la comunidad</p>	<p>Esta actividad se llevará a cabo por las integrantes del equipo de investigación</p>	<p>Videos con información del tema tomados de la plataforma de YouTube</p>
<p>Publicar preguntas para fomentar la expresión de las experiencias de las mujeres de la comunidad.</p> <p>16 mar 2023</p>	<p>El conocimiento de la problemática a nivel individual y la experiencia personal y la comunicación activa entre ellas.</p>	<p>Promover la generación del conocimiento de viva voz de las participantes</p>	<p>Plataforma de FB activa e imágenes diseñadas por el equipo de investigación</p>
<p>Platica psico-educativa sobre el trastorno de dismorfia corporal</p> <p>(Blanca Anel, Norma y Verónica)</p> <p>20 mar 2023</p>	<p>Dimos a conocer la teoría específica del tema de la Dismorfía Corporal para lograr la comprensión del contexto</p>	<p>Promover que el conocimiento del tema permita a las participantes reconocer aspecto de la dismorfia corporal desarrollando la capacidad de hacer transformaciones</p>	<p>Facebook live</p>
<p>Invitación a participar con comentarios en el grupo acerca de lo aprendido o lo reflexionado en la plática de dismorfia corporal</p> <p>20 mar 2023</p>	<p>Invitamos a las participantes a realizar los primeros comentarios</p>	<p>Promover la comunicación y la reflexión sobre la información compartida, para iniciar con la integración</p>	<p>Grupo de dismorfia corporal en FB</p>

<p>Integración de nuevas participantes</p> <p>21 mar 2023</p>	<p>Se incorporaron más participantes al grupo</p>	<p>Incrementar el número de mujeres interesadas</p>	<p>Plataforma de FB</p>
<p>Charla con la comunidad sobre Mindfulness y compasión</p> <p>(Blanca Anel Perea)</p> <p>25 mar 2023</p>	<p>Permite visualizar una forma de vida desde la atención al momento presente que ayuda disminuir la ansiedad del perfeccionismo e integrar la compasión como actitud</p>	<p>La comunidad tendrá un exponente que hablará sobre mindfulness y compasión. Se discutirá la actitud de vida mindfulness y cómo integrar en la vida diaria</p>	<p>Plataforma de zoom</p>
<p>Integración de información e imágenes de realización propia con información acerca de la auto compasión</p> <p>29 mar 2023</p>	<p>Permite recordar conceptos compartidos en la plática de Mindfulness</p>	<p>Promover la reflexión y el aprendizaje de conceptos nuevos que permitan disminuir los efectos de los juicios que existen relacionados al trastorno de dismorfia corporal</p>	<p>Grupo de dismorfia corporal en FB</p>
<p>Plática sobre emociones</p> <p>(Verónica Medellín)</p> <p>1 abr 2023</p>	<p>Permite a las participantes conocer una estructura específica sobre las emociones,</p>	<p>promover el proceso de autorregulación a través del aprendizaje</p>	<p>Plataforma Zoom (o meet), con la participación del presentador y todos los miembros activos del grupo</p>

<p>Publicación con pregunta de evaluación con respecto a la calidad de vida</p> <p>4 abr 2023</p>	<p>Abrir el dialogo con la pregunta: ¿Cómo consideras que es tu calidad de vida en función a la relación con la dismorfia corporal</p>	<p>Conocer la opinión de las participantes e invitarlas a que participen e interactúen en el grupo</p>	<p>Grupo de FB</p>
<p>Creación de publicaciones varias con respecto a las emociones y sus características</p> <p>5 abr 2023</p>	<p>Reafirmar la información compartida en la plática sobre emociones</p>	<p>Promover la integración de nuevos conceptos y la concientización de emociones relacionadas con la dismorfia corporal</p>	<p>Grupo de FB</p>
<p>Entrevista con participante del grupo hablando sobre su proceso de dismorfia</p> <p>10 abr 2023</p>	<p>Compartir experiencias propias por parte de la participante, que motivan la colaboración, la ayuda mutua y el compañerismo</p>	<p>Escuchar y comprender el proceso que comparte la invitada, para poder obtener información, que pueda nutrir al grupo</p>	<p>Facebook Live</p>
<p>Primera publicación sobre apoyo psicológico especializado, proyecto de la UNAM <i>e-moción</i></p> <p>12 abr 2023</p>	<p>Invitar a las integrantes del grupo a cuidar su salud mental con una opción o recurso de apoyo psicológico en línea y gratuito a su alcance</p>	<p>Concientizar de la importancia del apoyo psicológico para síntomas o comportamientos relacionados con la dismorfia corporal</p>	<p>Grupo de FB</p>

<p>Entrevista con participante del grupo</p> <p>Invitada: Brisa Flores</p> <p>11 abr 2023</p>	<p>Compartir experiencias propias por parte de la participante, que motivan la colaboración, la ayuda mutua y el compañerismo, a través de las historias de vida</p>	<p>Escuchar y comprender el proceso que comparte la invitada, para poder obtener información, que pueda nutrir al grupo, para posteriormente elaborar material psicoeducativo.</p>	<p>Facebook Live</p>
<p>Plática sobre la aceptación</p> <p>(Norma Ríos Calderón)</p> <p>15 abr 2023</p>	<p>Con esta charla la comunidad podrá generar una estrategia fundamental en el proceso de prevención del riesgo</p>	<p>Integración de conceptos que puedan contrarrestar los efectos de la dismorfia corporal</p>	<p>Conexión a internet vía StreamYard para participar de forma síncrona.</p>
<p>Publicaciones varias sobre auto respeto, confianza en sí misma, auto conocimiento y empoderamiento</p> <p>25 – 28 abr 2023</p>	<p>Reafirmar conceptos compartidos durante la plática de aceptación</p>	<p>Que las participantes puedan continuar reforzando el conocimiento adquirido durante la charla</p>	<p>Grupo FB muro</p>
<p>Video publicado por recomendación de una de las participantes, que habla del tema de la auto estima</p> <p>2 may 2023</p>	<p>Permitir que las participantes se integren como colaboradoras que compartan información</p>	<p>Invitar a la reflexión sobre auto estima y la compasión</p>	<p>Grupo FB muro</p>
<p>Charla psicoeducativa</p>	<p>Integrar información sobre la influencia</p>	<p>Que las participantes puedan reconocer</p>	<p>Grupo FB muro</p>

<p>sobre los juicios, su comprensión y transformación (Verónica Medellín)</p> <p>27 may 2023</p>	<p>que tienen los juicios en el desarrollo del trastorno de dismorfia corporal</p>	<p>cuando el juicio está presente</p>	
<p>Publicación de tres preguntas específicas para recopilar información sobre los posibles resultados del grupo</p> <p>18 may 2023</p>	<p>Mantener el contacto con las participantes</p>	<p>Recopilar la opinión de las participantes con respecto a la información que han recibido desde la apertura del grupo</p>	<p>Grupo FB muro</p>
<p>Presentación del proceso y objetivo de la investigación (Blanca Anel, Norma Rios y Verónica Medellín)</p> <p>18 May 2023</p>	<p>Permitir a las participantes conocer el proyecto y la intención del grupo de forma clara</p>	<p>Permitir que las participantes comprendan la finalidad del proyecto y abrir la posibilidad de un involucramiento mayor</p>	<p>Por medio de la plataforma de StreamYard y compartido en vivo en el grupo para aumentar la participación</p>
<p>Charla Encontrando mis heridas del alma (invitada: Brisa Flores)</p> <p>10 jun 2023</p>	<p>Compartir con el grupo información sobre heridas del alma</p>	<p>Permitir que las participantes puedan reconocer si existe alguna de estas situaciones en su vida cotidiana</p>	<p>Por medio de la plataforma de StreamYard y compartido en vivo en el grupo</p>
<p>Plática Psicoeducativa sobre "Fat talk"</p>	<p>Integración de nuevos conceptos relacionados con la dismorfia corporal</p>	<p>Integrar conceptos nuevos que llevan relación a los efectos</p>	<p>Por medio de la plataforma de StreamYard y</p>

(Blanca Anel) 24 jun 2023		que impulsan o desarrollan el TDC	compartido en vivo en el grupo
Plática Psicoeducativa sobre "Alimentación emocional" (Psic. Angel Montes de Oca) 8 jul 2023	Integración del concepto "alimentación emocional" concepto, relación con el TDC y forma de reconocerlo	Impulsar el reconocimiento de factores que puedan ser impulsores del TDC	Por medio de la plataforma de StreamYard y compartido en vivo en el grupo
Plática Psicoeducativa sobre "Hablemos de Amor" (Norma Rios) 22 jul 2023	Tema central: el amor propio, concepto y temas relacionados	Que las participantes puedan incorporar el concepto de amor propio con información que permite reconocerlo o desarrollarlo	Por medio de la plataforma de StreamYard y compartido en vivo en el grupo
Cuestionamiento sobre la percepción de algún beneficio durante el tiempo de participación en el grupo 4 Sep 2023	Reflexión sobre el proceso realizado y sus posibles resultados desde la perspectiva de las participantes	Recopilar la opinión de las participantes	Publicación en el muro del grupo
Elaboración de formulario para recopilar información sobre la apreciación del grupo	Recopilar la respuesta de las participantes con respecto a la percepción y utilizar esta información para poder evaluar el	Utilizar la información recopilada de las participantes para poder realizar un análisis sobre el resultado de la	Utilización de formulario de Google

5 oct 2023	resultado de la investigación	investigación realizada	
------------	-------------------------------	-------------------------	--

Anexo C. Fotos, videos, capturas de pantalla

Videos:

Mindfulness desde la compasión y la aceptación:

<https://youtu.be/3HFDu43qOio>

Gestión de emociones:

<https://youtu.be/EtdMdm-B9Is>

Un camino hacia la autoaceptación:

<https://youtu.be/hBHYsr5e7g4>



Anexo D. Capturas de pantalla de las participaciones escritas en el chat de Facebook



¡Hola, soy [redacted]
Mi opinión de la dismorfia es que puede llegar a ser sumamente dañina porque usualmente no logramos definirla como un problema, pensamos que vernos limitadas por nuestro físico es hasta cierto punto normal. Es bueno que exista una comunidad cómo está en que logremos visibilizar el problema y compartir con otras mujeres que puedan estar pasando por situaciones similares.

Me gusta Responder 3 sem



Hola! A mí me llama la atención este tema porque muy pocas personas conocen que existe y lo perciben como algo hasta normal. En su mayoría por todo lo que daña a la percepción de cada persona por lo que se consume en redes sociales acerca de los estándares de belleza y ese sentimiento de nunca estar conformes con lo que tienes, lo que ocasiona que recurras a cirugía plástica o filtros para ocultar las imperfecciones que a dictado la sociedad.
Me alegra que existan este tipo de grupos para hablar del tema e informarse acerca de como lidiar con este problema.



Creo que también es importante darnos cuenta que eso que nos decimos a nosotras mismas no se lo diríamos nosotras a otros.

Me gusta Responder 3 sem

También creo que lo que uno ve como un defecto, como dices, tal vez los demás no lo vean así o ni siquiera lo noten

Me gusta Responder 3 sem

a veces la violencia viene desde una misma, tal vez debido a la presión social o al perfeccionismo

Me gusta Responder 3 sem

Anexo E. Captura de pantallas de la presentación integral del proyecto a las participantes



Video: <https://youtu.be/yZr1VgeNOrE>

Anexo F. Instrumento de recolección de datos para el estudio sobre experiencias de Dismorfia Corporal: Formulario aplicado



Sección 1 de 2

Grupo Dismorfia Corporal... el trastorno silencioso. ¡Nos interesa tu opinión!

Consentimiento Informado

A finales de febrero de 2023, dimos inicio a la formación del Grupo de Dismorfia Corporal en Facebook, del cual eres miembro activo como participante. Este grupo forma parte de un proyecto de investigación llevado a cabo por Norma Ríos Calderón, Blanca Anel Perea Aguirre y Verónica Medellín Belloc, estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) bajo el programa SUAYED. Además, este proyecto está siendo supervisado por el profesor José Manuel Rizo Diego.

El propósito inicial de este proyecto fue crear un grupo que proporcionara una red de apoyo a mujeres mayores de 18 años interesadas en el Trastorno de Dismorfia Corporal o que presentaran síntomas relacionados. Nuestro objetivo es fomentar un estilo de vida saludable en un entorno digital, conscientizando, informando y brindando psicoeducación sobre los efectos perjudiciales asociados a este trastorno. Además, buscamos que este grupo ofrezca a sus participantes la oportunidad de contar con una red de apoyo y un espacio seguro donde puedan compartir, expresarse y trabajar en su motivación y en el desarrollo del autocuidado.

Desde su creación hasta el momento actual, hemos compartido y generado información a través de videos originales, material audiovisual compartido, reflexiones informativas y diversas publicaciones relacionadas con la descripción y las características asociadas a la Dismorfia Corporal. Nuestro objetivo es crear conciencia sobre los efectos y las conductas relacionadas con este trastorno.

Por esta razón, hemos creado este formulario con el propósito de acercarnos a ti y obtener una comprensión más detallada de tus impresiones y comentarios. Nos interesa mucho saber cómo este grupo ha contribuido a mejorar la comprensión del trastorno de la Dismorfia Corporal y si, a través de la información que hemos compartido, hemos logrado generar algún cambio o transformación en este ámbito.

La información recopilada tiene un propósito puramente educativo y tu participación es completamente voluntaria. Es de gran importancia para nosotros recibir tus comentarios, ya que nos ayudarán a implementar mejoras y respaldar nuestra intención de establecer una red de apoyo empática, con una comunicación abierta y la capacidad de ofrecer apoyo emocional.

Apreciamos de antemano el tiempo que has dedicado a completar este formulario y estaremos atentas a tus comentarios y sugerencias.

Desde que fecha participas en el grupo?

Texto de respuesta breve



¿Tenías conocimiento de que el grupo tiene la intención de servir como una red de apoyo para personas vinculadas al trastorno de la Dismorfia Corporal?

si

no

¿Opinas que este grupo se ha destacado por proporcionar a las participantes una comunicación abierta y empática?

Texto de respuesta breve

¿Consideras que en el grupo se ha promovido la búsqueda de ayuda profesional adicional a lo que se ofrece en los videos y la comunicación escrita?

Texto de respuesta breve

¿Has notado si los videos y la información compartida en el grupo han contribuido a fortalecer la autoestima?

Texto de respuesta breve



¿Has percibido que el grupo ha respondido de manera comprensiva y empática a tus preguntas y comentarios?

Texto de respuesta breve

¿Has encontrado necesario pedir apoyo emocional o buscar información adicional en el grupo?

Texto de respuesta breve

¿Cuáles características si observaste dentro del grupo como una red de apoyo efectiva? *

- Empatía
- Comunicación abierta
- Apoyo emocional
- Educación
- Fomento de búsqueda de ayuda profesional
- Reforzar la autoestima
- Evitar juicios y críticas
- Paciencia y comprensión
- Establecer límites saludables
- Promoción de un estilo saludable

¿Cuál fue la información más relevante que obtuviste del grupo? *

Texto de respuesta largo

¿Qué información compartida en el grupo te ha resonado o te has sentido identificada?

Texto de respuesta largo

⋮

¿Cuál concepto ha sido el más significativo o relevante para ti?

Texto de respuesta largo

¿Has tenido la oportunidad o la posibilidad de aplicar algún concepto del grupo para abordar o mejorar una situación relacionada con la Dismorfia Corporal? *

Texto de respuesta largo

¿Qué otro tipo de información te hubiera gustado que compartiéramos en el grupo? *

Texto de respuesta largo

¿Disfrutaste la invitación para participar en la expresión de tus experiencias a través del arte en el grupo?

Texto de respuesta breve

¿Tienes interés en que abordemos algún tema en particular que consideres importante para ti?

Texto de respuesta largo

¿Tienes alguna sugerencia o idea sobre cómo te gustaría que el grupo continuara su desarrollo?

Texto de respuesta largo

Anexo G. Manifestaciones y aportes de la comunidad: Diálogos, observaciones y nuevas ideas.

Diálogos de las participantes: <https://youtu.be/oNEuVhT8z3o>

Dimensión	Diálogo
Contenido	<p>“Los temas que dieron como mindfulness y autocompasión me ha servido, porque hago una introspección en mi día a día”</p> <p>“Las frases y las imágenes que comparten en Facebook a mí me han gustado, porque los arquetipos quedan más en el subconsciente y eso me encanta”</p> <p>“me encanta su concepto [de la comunidad] de ser solidarias, de unirnos”</p>
Observación manifestaciones de la comunidad	<p>“Hay experiencias que comparten [las compañeras de la comunidad] de experiencias de su vida, que permiten reconocer [la dismorfia], pues se silencia mucho, las experiencias te presentan desde otra mirada”</p> <p>“Yo he observado que muchos de los comentarios que llegan a hacer las chicas en un inicio eran de muchas objeciones, de barreras de: <i>no puedo, es difícil, el internet, los estereotipos, la sociedad...</i> pero ahora los comentarios de las chicas han bajado y, ya están enfocados hacia sí mismas”.</p> <p>“El trabajo que se ha realizado ha servido para no poner obstáculos, y ese no poner obstáculos transforma la realidad”</p>
Información que solicitan compartir	<p>“hay cosas que pasan en la vida diaria que nos terminan afectando, más que nuestra autoestima, en la forma en cómo nos vemos”</p> <p>“Me gustaría que se tomarán temas que nos ayuden a estimular sobre los problemas del día a día, como mujeres porque hay problemas que no tiene que ver con dismorfia, pero a la larga impactan en cómo nos valoramos día a día, de reconocer las emociones, todo ello puede ayudar”</p>
Nuevas ideas	<p>“A mí me gustaría hacer una cadena de ayuda, por ejemplo, compartir el enlace a 5 personas que yo observe que esta información puede ser de ayuda, y que esas 5 también la compartan a otras”</p> <p>“Ser puentes de comprensión hacia otra persona, manejar cápsulas muy chiquitas donde se compartan videos de vivencias propias que ayuden sobre síntomas y visibilizar la situación y cómo nos ayudó”</p> <p>“a veces las personas no saben que tienen estos síntomas del trastorno, así que compartirlo en videos chiquitos puede ayudar a hacer más conciencia del trastorno...Desencadena una serie de factores de síntomas donde no se reconoce lo que tenemos... “Se desencadenan tantos factores de que no nos damos cuenta de que repercuten en cómo somos día a día”</p>