



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

La obesidad, una construcción biopsicosocial

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

**Hernández García Karen Mar
Morales Sánchez Anaid**

Director: Lic. **Gerardo Abel Chaparro Aguilera**

Dictaminadores: Mtra. **Araceli Silverio Cortes**

Lic. **Irma Herrera Obregón**





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Primeramente quiero agradecer a mi compañera, colega y mejor amiga, que me ha acompañado en la vida 10 años, que gracias a su trabajo, esfuerzo, dedicación, tiempo, apoyo y perseverancia, logramos sacar adelante este proyecto, muchas gracias, sin ti, esto no habría sido posible.

También al profesor Gerardo, por su tiempo, sabiduría, dedicación y paciencia para apoyarnos estos dos años con el proyecto.

En segundo lugar quiero agradecer a mi madre que siempre me ha acompañado en momentos buenos y malos, y que me ha dado aliento para seguir adelante. Y a mi padre que me ha dado la solvencia y apoyo para finalizar esta meta.

A mis amigos, Georgina, Andrea, Emmanuel y Blanca que siempre me alentaron a seguir adelante.

Finalmente a mis jefes, Emilia Y José Luis, quienes me han apoyado emocionalmente y laboralmente en el largo recorrido de la universidad y la tesis.

A todos muchas gracias.

ANAID

El término de este proyecto es posible gracias a mis padres, que son un ejemplo de constancia paciencia y amor, pues con su ayuda he logrado alcanzar todas las metas que me he propuesto y sé que contare con su apoyo en otros caminos al igual que con el de mis hermanas.

Al resto de mi familia que me ha acompañado en todo momento y me ha hecho saber que puedo tener más de una madre.

Por último a la vida que me la dado diversas oportunidades para crecer constantemente y ha puesto en mi camino a personas increíbles con las que puedo estar o no de acuerdo pero siempre contare con su amistad y apoyo en todas las áreas de mi vida principalmente a las dos personas que desde hace 10 años me acompañan en todo momento A y A.

KAREN MAR

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
I. LA OBESIDAD LA EPIDEMIA DE SIGLO XXI	4
1.1. DEFINICIÓN MÉDICA DE LA OBESIDAD	4
1.2. ETIOLOGÍA	5
1.3. DIAGNÓSTICO	6
1.3.1. Físicas	7
1.3.2. Psicológicas	7
1.3.3. Sociales	11
1.4. TRATAMIENTOS	14
1.5. MÉDICOS	15
1.5.1. Farmacológicos	15
1.5.2. Cirugías	16
1.6. PSICOLÓGICOS	18
1.6.1 Psicoterapias	18
1.6.2. Conductual	19
1.6.3. Cognoscitivo	20
1.6.4. Cognitivo conductual	21
1.7. LA NUTRICIÓN Y EL NO SABER COMER	22
1.7.1. Alimentación saludable	24

1.7.2. Malos hábitos alimenticios	31
1.8. DIETAS	32
1.8.1. Preescritas	33
1.8.2. No preescritas	35
1.8.3. Eficacia de las dietas	35
II. LA OBESIDAD Y SU RELACION CON LAS EMOCIONES	37
2.1. TEORÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS	37
2.1.1. Ansiedad	40
2.1.2. Tristeza	41
2.1.3. Miedo	42
2.1.4. Otros factores emocionales	43
2.1.5. Autoestima y percepción de los individuos	49
2.2. ASOCIACIONES AFECTUOSAS HACIA LA COMIDA	55
III. LAS IMPLICACIONES SOCIALES DE LA OBESIDAD	58
3.1. CONTEXTO SOCIOCULTURAL	58
3.1.1. Antecedentes de México	60
3.1.2. México en la actualidad	63
3.2. LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN MASIVA	64
3.2.1. Revistas	66
3.2.2. Televisión	68
3.2.3. Internet	71

3.3. PERSPECTIVA PSICOLÓGICA DE LA EXIGENCIA DE LOS CÁNONES SOCIALES Y SUS CONSECUENCIAS	73
3.3.1. La familia y sus relaciones con el padecimiento	75
3.3.2. Amistades y relaciones interpersonales	76
METODOLOGÍA	79
OBJETIVO GENERAL	79
MATERIALES	79
SUJETOS	79
PROCEDIMIENTO	80
RESULTADOS Y ANALISIS	83
CONCLUSIONES	204
REFLEXIONES	210
REFERENCIAS	217
ANEXOS	220

RESUMEN

La presente investigación se encuentra enfocada en analizar la obesidad y el sobrepeso como resultado de un proceso emocional desde la perspectiva psicológica, en el primer capítulo se hace referencia a la definición médica de la obesidad, sus posibles causas así como su diagnóstico y tratamientos. En el capítulo dos se enfoca en la obesidad en relación con las emociones bajo la teoría de los cinco elementos, en este capítulo también se incluyen la autoestima y percepción de los individuos así como las asociaciones afectuosas hacia la comida. Posteriormente el tercer capítulo llamado las implicaciones sociales en la obesidad, trata sobre el medio en que se relaciona el individuo para desarrollar estos padecimientos, enfocándonos principalmente en México sus costumbres tradiciones e historia, sin dejar de lado los medios de comunicación masiva la familia y amistades. A continuación se muestra un análisis y discusión sobre los resultados encontrados en la investigación donde participaron 14 hombres y mujeres con sobrepeso u obesidad en donde se encontraron once categorías relacionadas con los padecimientos las cuales fueron: orientación sexual, pareja, relaciones familiares, estrés/ansiedad, autoestima, amistades, enfermedades, sabores predominantes, escuela/ trabajo, emociones y movilidad, las cuales en algunos casos funcionan como detonantes para el sobrepeso y posteriormente la obesidad, se encuentran presentes en el desarrollo de las mismas o son resultado de tales padecimientos.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo observar a la obesidad desde una perspectiva psicológica, englobando otros factores como la crianza, lo social, biológico, sabores y hábitos alimenticios. Tratando de entender a la obesidad para poder darle una explicación complementaria a la médica, ya que en la actualidad se le ha nombrado como la enfermedad moderna que seguirá aumentando en los siguientes años, y específicamente en nuestro país si no se hace algo al respecto, el nivel de vida y salud de los mexicanos disminuirá considerablemente, provocando otras enfermedades que podrían ser fatales. Es importante recalcarlo ya que México fue nombrado en el año 2013 el primer lugar en obesidad infantil y el segundo lugar en adultos a nivel mundial, superando a Estados Unidos.

En el primer capítulo de esta investigación, se define medicamente a la obesidad, es decir, explicada desde un ámbito biológico, psicológico y social, así como los diferentes tipos de tratamientos que se han empleado para solucionar el problema, incluyendo los farmacológicos, quirúrgicos y psicológicos, también se basa en los malos hábitos alimenticios que las personas van adquiriendo a lo largo de su vida, ya sea por educación, influencias sociales, un nivel de vida ajetreado, donde se consume lo que se puede y no lo que se debe y por la publicidad. Por otra parte se habla de los buenos hábitos alimentarios, y su evolución a través del tiempo de cada cultura y región, dando importancia a la sociedad mexicana, y el papel que juega tener una dieta equilibrada desde que la madre concibe al hijo.

En el segundo capítulo se describe la importancia de las emociones y la obesidad, basada en la teoría oriental de los 5 elementos. En esta teoría se engloban los daños a órganos por el exceso o carencia de emociones básicas del ser humano, implicando sabores y elementos que se encuentran asociadas a ellas, es así que al existir un desequilibrio emocional hay problemas en el círculo de balance, propiciando diversas enfermedades y entre ellas la obesidad. También se trata el tema de la autoestima y de la defensa que las

personas con sobrepeso u obesidad han desarrollado para sobrevivir en la sociedad, y los vínculos que se llegan a generar con la comida.

En el tercer y último capítulo, se habla de las implicaciones sociales de la obesidad, es decir, una revisión histórica sobre México y su transformación de los hábitos alimenticios, desde los aztecas, hasta la llegada de los españoles y su evolución a lo largo del tiempo. También se engloban la importancia de los diferentes medios de comunicación (que actualmente bombardean de información a las personas para propiciar el consumismo), la implicación de los cánones sociales y las consecuencias de que éstos no se cumplan, como el aumento de los trastornos alimenticios de los más comunes, bulimia y anorexia.

Este estudio se realizó a lo largo de 1 año 11 meses, basado en las historias de vida de 14 participantes de ambos sexos, relatando el proceso emocional, la influencia de la familia, amigos, parejas y medios, que les ha llevado a estar en su estado actual. Así como las consecuencias físicas, emocionales y sociales que conlleva este problema.

Se encontró y comprobó que las emociones juegan un papel importante en el desarrollo de esta enfermedad, ya que el desbalance de éstas generan carencias que se sustituyen al comer, así como las asociaciones que se hacen con los diferentes sabores que marcan como favoritos, dependiendo mucho de la emoción que predomine en su vida.

I. LA OBESIDAD LA EPIDEMIA DE SIGLO XXI

1.1. Definición médica de la obesidad

La obesidad es una enfermedad multifactorial y se considera una epidemia mundial, es una entidad patológica, crónica y recidivante (que reincide en los pacientes). Por lo regular se refiere a la ingesta excesiva de calorías y energía no gastada que se acumula en los tejidos adiposos (Solís, 2007).

Biológicamente es conceptualizada por la ingesta de más energía de la que gasta el cuerpo humano, la cual se almacena en el sistema adiposo. (Carbohidratos) y se encuentra relacionada con varias enfermedades cardiovasculares, osteoarticulares y diabetes mellitus entre otras. Un Índice de Masa Corporal (IMC) mayor a 27, se considera como el número en el que la persona es considerada obesa. Se puede saber qué tipo de obesidad padece una persona con base en su IMC, si rebasa los 30 puntos se le considera una persona obesa y si se encuentra entre los 25 y 30, se cataloga con sobrepeso. Entre los 30 y 35 puntos se considera Moderada y superando los 40 mórbida (Serrano 2012 y Solís 2007 y Santamaria 2005).

La obesidad es un proceso complejo que lleva factores afectivos, sociales y biológicos, precisamente la comida puede vincularse con alguna carencia emotiva, que suele ser cubierta por la ingesta de alimento. Desde lo social se refuerza o contradice por los medios de comunicación que incitan a un cuerpo esbelto, así la ansiedad generada por no cumplir el canon social puede provocar una mayor ingesta de alimento. Los valores familiares también influyen, a veces las personas creen que un niño gordo es sinónimo de salud, así se fomenta la obesidad desde la infancia, y finalmente la genética puede ayudar a la aparición de la misma.

Algunos estudios han establecido una gran similitud entre el trastorno por atracón y la bulimia, con la única diferencia de que en la bulimia existen actitudes compensatorias para la ingesta de calorías, como vomitar, utilizar laxantes, exceso de ejercicio entre otras.

También han declarado a la obesidad como síntoma de identidad, por ejemplo en un grupo como puede ser la familia (Castro y López, 2000).

1.2. Etiología

Existen factores que contribuyen a la obesidad, como el estilo de vida de las personas, de tipo emocional encontramos la ansiedad, la depresión, demencia, retardo y neuropatías, debido al proceso metabólico y de la deficiencia de algún nutriente. Por lo regular, los procesos de construcción social para este problema tienen que ver con la articulación del cuerpo, las emociones y la alimentación, que se definirían como piedra angular del problema (Solís, 2007).

Actualmente nos encontramos en una sociedad regida por el sabor y no por la nutrición. Existen muchos productos procesados y chatarra que ayudan a la progresión de esta enfermedad. Se ha comprobado que no sólo la ingesta de grasas sube de peso, sino que un mal equilibrio en la ingesta de carbohidratos también lo hace, por lo cual una dieta debe estar bien balanceada en los niveles de carbohidratos, glucosa, galactosa, fructuosa y fibra (Solís, 2007).

El metabolismo juega un papel principal en la pérdida de peso, ya que dependiendo cada organismo, puede hacer que el peso incremente o decremente no importando el bajo consumo en grasas y calorías (Solís, 2007).

Por otra parte el ámbito nutricional es un factor que influye enormemente en el consumo de alimentos, así como la cultura en la que se adquieren los conocimientos y la familia. Un factor que ha ayudado a tratar de combatir la enfermedad, ha sido el brindar información nutricional, así como el expedir dietas con el fin de la baja de peso. (Solís, 2007).

La prevalencia de la obesidad en México se ha designado a varios factores, entre ellos el modo sedentario de vida, el consumo de comida rápida y de alimentos azucarados como el refresco, en las grandes ciudades la falta de tiempo para preparar alimentos, la

publicidad sobre alimentos industrializados específicamente los que van relacionados a la población adolescente e infantil, ya que se promueve el uso de incentivos en las comidas rápidas o en alimentos chatarra como estampas, llaveros y juguetes, la falta de actividad física, disminución de las cifras de compra de verduras, frutas y carnes, el aumento del consumo de alimentos con azúcares refinados, el implemento de la tecnología y cambios económicos así como el aspecto laboral, entre otros factores. Todos ellos contribuyen a que se haya declarado a obesidad como una pandemia y se trate de solucionar el problema (Serrano 2012).

Para abordar más claramente el fenómeno de la obesidad se desglosaran sus principales componentes como son diagnóstico, consecuencias, tratamientos, dietas así lo que se considera alimentación saludable y malos hábitos alimenticios.

1.3. Diagnóstico

La obesidad es una enfermedad multifactorial cuyo origen se debe a una combinación genética y ambiental, el índice de masa corporal (IMC) es el método más común para comprobar si se padece obesidad, que se calcula $\text{Peso (Kg.)} / \text{Estatura (m)}^2$, si el resultado obtenido se encuentra entre 20-24.9 se considera un peso normal, si es de 25-29.9 es Obesidad grado I (Sobre peso), 30-40 Obesidad grado II y si es mayor a 40 es Obesidad grado III (Obesidad mórbida) (Gago y cols., 2012 y Santamaría, 2005).

Sin embargo, la mayoría de las personas llegan a presentar una obesidad mórbida, debido a que los métodos que utilizan para reducir peso no funcionan efectivamente o muestran calma ante esta situación, por lo que siguen adquiriendo peso.

A pesar de que la gravedad del diagnóstico sea diferente, las personas que padecen obesidad presentan en mayor o menor medida consecuencias en su vida cotidiana, tanto en el aspecto físico, psicológico y social, como podemos observar a continuación:

1.3.1. Físicas

Entre las complicaciones se encuentran alteraciones venosas, aumento de riesgos quirúrgicos, cáncer, cardiopatía isquémica, colitis, colesterol alto, complicaciones obstétricas, diabetes mellitus, enfermedad de la vesícula biliar, problemas en la piel y respiratorios, también se puede presentar la amenorrea y dismenorrea reflujo por enfermedades gastroesofágicas, cáncer de próstata y cervicouterino, problemas en articulaciones, somnolencia excesiva, ronquidos, sueño superficial, entre otras enfermedades como la diabetes, hipertensión, muerte prematura y discapacidad adulta en dado caso de que exista una obesidad infantil (Remesal, 2002).

En la actualidad, existe el riesgo de que las generaciones sean menos longevas debido a la falta de actividad física, a la buena salud y a los hábitos alimentarios con los que se están educando.

En estudios realizados de 1988 a la actualidad, se ha encontrado un incremento importante de peso en todas las edades, desde niños hasta personas adultas, aumentando en los niños hasta un 42% en peso excesivo. También se ha establecido una relación entre el aumento de peso en la población y el apareamiento de enfermedades derivadas de esta enfermedad, lo que ha llevado el mayor requerimiento de servicios médicos y por lo tanto a una mayor inversión económica en el sector salud que no alcanza a cubrir la demanda de la población (Santamaría, 2005; Solís 2007 y Serrano 2012).

1.3.2. Psicológicas

El obeso puede parecer frente a los demás como una persona feliz, sin embargo presenta sentimientos de inferioridad y desvalorización, así como de un profundo deseo de ser amado, esto puede ser debido a la presión social a la que se encuentran sometidos. Por su parte, la comida para los obesos frecuentemente funge como la droga para los adictos, podría decirse que el obeso no tiene control sobre sus alimentos, su cuerpo ni su comportamiento. También pueden tener problemas para identificar cuando están saciadas o cuando no tiene apetito (Silvestri y Stavile 2005).

Las personas obesas, en su afán por perder peso, pueden llegar a presentar emociones como irritabilidad, ansiedad, estrés, depresión, nerviosismo, culpa y vergüenza, incluso pueden llegar a generar trastornos alimenticios (Silvestri y Stavile 2005).

Por su parte, referente a la imagen corporal, las personas con esta enfermedad pueden ver distorsiones en su cuerpo al contrario de los trastornos alimenticios que se ven en grandes dimensiones, éstos se observan más esbeltos de lo que en realidad están, esta distorsión se relaciona con su autoestima y su identidad (Silvestri y Stavile 2005).

Algunas personas con obesidad, presentan trastorno por atracón, que también suele darse en las personas que padecen bulimia, éste trastorno es caracterizado por ingerir grandes cantidades de alimento en una cantidad corta de tiempo por lo regular en menos de dos horas, con sensaciones de pérdida de control y emociones como culpa, enojo, desesperación ó decepción por la falta de control. Este atracón puede estar relacionado con la depresión y el trastorno obsesivo compulsivo (Silvestri, 2005).

Por lo regular la ansiedad que se genera en la obesidad, está mal asociada, ya que ésta aparece en situaciones de amenazas contra la vida, sin embargo, la ansiedad aprendida es social, y en algunas ocasiones para reducirla lo más conveniente es quitar la situación o estímulo que la genere, pero cuando la ansiedad es interna, es más laborioso retirarla (Silvestri, 2005).

Esta ansiedad puede aparecer como un círculo vicioso, se libera la carga de ansiedad al comer, pero si se sube de peso la ansiedad vuelve a generarse y se libera comiendo. Por lo regular ésta va relacionada con algunos miedos de las personas, por ejemplo el miedo a no superar sus metas personales, a controlar sus impulsos, a que ocurran nuevamente hechos desagradables, entre otras (Silvestri, 2005).

Al igual que la ansiedad, la depresión puede mostrarse en algunos periodos de la vida de la persona, en estado de depresión se genera una baja de serotonina, evento que provoca que la persona busque los alimentos que la generen, en este caso los que tienen

altas fuentes de proteínas e hidratos de carbono, generando un círculo vicioso parecido al de la ansiedad (Silvestri y Stavile 2005).

Referente al ámbito sexual, la obesidad resulta una forma útil de combatirla, postergarla o no tenerla, también la cuestión física es un factor que influye en la autoestima y la desinhibición para poder tener un contacto sexual. Muchas personas obesas se avergüenzan de su físico y de su imagen corporal, por lo cual rehúsan enfrentarse a ellas (Silvestri y Stavile 2005).

Otro factor importante en el desarrollo de esta enfermedad, es la significación que se le da a los alimentos, por lo regular cuando nos sentimos de alguna manera, o existen ciertos eventos en la vida que asocian el consumo de alimentos con situaciones placenteras para la persona, se busca consumirlos, así que si se presentan situaciones y sentimientos desagradables en la vida, se procuran alimentos que recuerden el estado de bienestar de aquel evento y las emociones del momento, generando una especie de alivio, así la comida puede llegar a concebirse como un símbolo de amor y momentos felices, siendo lógica la idea de que en momentos pesarosos y desagradables, se recurra a la comida como fuente de placer momentánea para disminuir los malestares emocionales. (Silvestri y Stavile 2005).

También existen otras asociaciones no específicamente con los alimentos, si no con la imagen de estar delgados, puesto que si se tienen recuerdos de que alguna vez en la vida el ser esbelto tenía una connotación dolorosa, como falta de posibilidades económicas, desnutrición, o enfermedad, puede generar la predisposición a no bajar de peso (Silvestri y Stavile 2005).

Otro factor que contribuye a ésta, es la evitación de pensamientos o de problemas. Para algunas personas es fácil evitar pensar en sus problemas distrayendo su atención con el comer, así es como “se comen sus problemas”. También se ha relacionado con la rebeldía, por ejemplo, el hecho de llevarle la contraria a otra persona a través del físico, como una destrucción de la imagen femenina, temor a madurar, también pueden existir familias o parejas que inhiban la conducta de bajar de peso para que el otro no pueda sentirse pleno y

satisfecho a través de comentarios como estas muy flaco, te ves enfermo, deberías de comer más, o en su defecto obligarlos a terminar platos de comida aunque estén satisfechos (Silvestri y Stavile 2005).

Existen factores de riesgo que explican porque algunas personas que padecen obesidad presentan consecuencias psicológicas graves y otros no, entre estas se encuentra la variable sexo, pues existen evidencias de que las mujeres son más propensas, debido a que la presión social para ser delgadas es mayor, también el grado de obesidad es un factor predisponente, ya que a un grado más avanzado es mayor el riesgo de padecer trastornos psicológicos y la presencia de atracones en las personas con obesidad muestra que es más probable que se presenten estos padecimientos. Los factores investigados que tienen poca evidencia de ser predictores de problemas psicológicos son la edad a la que se presenta la obesidad, probabilizando más problemas si el trastorno alimenticio se presenta en la niñez. Los insultos, discriminación y estigmatización son otros factores que se encuentran relacionados con problemas psicológicos distorsión corporal, baja autoestima, autoconcepto entre otros (Remesal, 2002).

La relación entre las alteraciones psicopatológicas y la obesidad se clasifica en tres niveles: a) pacientes con alteraciones psicopatológicas primarias que pueden ser un factor para el surgimiento de la obesidad; b) obesos con alteraciones reactivas, y c) obesos que desarrollan alteraciones en el transcurso de una reducción ponderal de la obesidad (Foz y Formiguera, 1998).

Entre las alteraciones psicopatológicas primarias que se creen como causa de la obesidad son la fijación oral, debido a que la madre sobrealimenta al niño en sus primeros años de vida ocasionando que no sepa identificar la saciedad y asocie la alimentación como una conducta agradable que reduce la ansiedad, así en la edad adulta la persona recurre a la alimentación cuando se encuentra en situaciones estresantes o negativas para ella. Así mismo se encontró que 83% de los pacientes con obesidad mórbida que participaron en el estudio de Castel-nuovo-Tedesco y Schiebel (en Foz y Formiguera, 1998) presentaban trastornos de personalidad pasivo-dependiente y pasivo-agresivo, en otros estudios se

encontró que algunas personas que padecen obesidad también presentan trastornos de personalidad como límite, antisocial o histriónico, a pesar de esto no existe una relación directa entre la obesidad y la psicopatología con excepción de obesos que presentan un desorden de atracón que se desata cuando la persona se encuentra en estado de estrés.

Como se ha mencionado, la obesidad no está ligada necesariamente a las alteraciones psicopatológicas reactivas ya que muy pocas personas las presentan, en el caso de que esto ocurra se presenta usualmente en las mujeres, debido a la presión social y a los medios de comunicación que provocan que se sientan inconformes con su cuerpo generando conductas de evitación (evitar mirarse al espejo), rechazo de la imagen corporal y en algunos casos la sobrevaloración de la obesidad (Foz y Formiguera, 1998).

Las alteraciones psicopatológicas de reducción ponderal se presentan con mayor frecuencia durante el tratamiento de reducción de peso ambulatorio, sobre todo si la persona presenta cuadros de ansiedad, si la obesidad se desarrolló desde la infancia o si existió una intensa restricción calórica de la obesidad (Foz y Formiguera, 1998).

1.3.3. Sociales

En los estudios que se han realizado sobre cuál es la actitud de la población hacia las personas con obesidad o sobrepeso se ha encontrado que es socialmente aceptable expresar actitudes negativas hacia las personas que padecen sobrepeso, a las cuales se les relaciona con palabras negativas como fealdad, descuido y enfermedad. Así la discriminación basada en el peso abarca áreas como la educación, el empleo, la sanidad y las relaciones sociales, en las que es muy difícil lograr un cambio debido a que se encuentran influenciadas por los medios de comunicación, los cuales promueven un estereotipo de belleza enfocado a la delgadez que discrepa del cuerpo real y el ideal. Algunas personas con este padecimiento pueden presentar timidez, vergüenza y estrés generados por su apariencia, así como intimidación y una autovaloración negativa ante la posibilidad de realizar algunas actividades. Estas insatisfacciones con su físico, los llevan como motivador para la pérdida de peso, pero este cambio trae consigo muchas creencias,

ideas y sentimientos que pueden hacer de su intento por bajar de peso una tortura psicológica, por otra parte la necesidad de bajar de peso del obeso se debe a la fuerte presión social y los estereotipos que ésta conlleva, una prueba de esto son los resultados de algunos estudios donde se etiqueta al obeso como una persona perezosa, sucia, estúpido, feo, mentiroso y tramposo, incluso se observó que las personas preferirían tener una relación de pareja con otras personas como drogadictos, estafadores o personas bajo otras circunstancias, pero no con un obeso. En estos resultados podemos observar cómo los estereotipos sociales pesan tanto en la sociedad en especial con las personas que son obesas, factor que en vez de ayudar a solucionar la situación la agrava, debido a que se genera una ansiedad o depresión en las personas que son rechazadas, y como consuelo pueden recurrir a seguir comiendo insaciablemente y a tener conflictos emocionales que no favorezcan un estado saludable. Un ejemplo es la película mexicana titulada *Malos Hábitos* de Bross A. y Rodríguez A. (2007) donde uno de los personajes, la madre (Elena) de una niña con sobrepeso (Linda), siempre le recalca las frases, “a los gordos nadie los quiere”, “las gordas son feas”, y hace hasta lo imposible por que su hija baje de peso, pero sus intentos fracasan y la madre termina muriendo debido a que padecía anorexia. Gracias a los comentarios y los cánones sociales, estos trastornos alimenticios se han agravado y van aumentando día a día (Gago y cols, 2012 y Silvestri y Stavile 2005).

Dentro del ámbito familiar, se ha observado que los resentimientos y las emociones que se cargan toda la vida por la falta de capacidad de perdonar, no encuentran un punto de equilibrio en sus emociones y por lógica su cuerpo también sufre ese desequilibrio. Se podría decir que la obesidad en sí es una sustitución de un dolor real, la obesidad es una limitante con el otro, por sentirse solos, por ser rechazados, también podría considerarse como una protección de la vida sexual y emocional. Así el obeso para no reaccionar con las personas lo hace con la comida (Serrano 2012).

Por otra parte, la obesidad ha tenido un fuerte impacto en el aspecto económico, debido a los gastos que el gobierno realiza en medicamento para combatir enfermedades relacionadas con la obesidad y en procesos para erradicarla, basándonos en cifras monetarias, encontramos que ha aumentado (en pesos de 2008) de 35.429 millones de

pesos en el 2000 al estimado de 67.345 millones en el 2008 se estima que para que para el 2017 el costo total ascienda 150.860 millones de pesos (Serrano 2012). Debido al impacto negativo en la economía nacional, se han implementado diversas campañas enfocadas a prevenir el padecimiento, sin embargo no surten los efectos esperados. En contraste la evidente pérdida económica que produce esta enfermedad, no se han contemplado las ganancias monetarias que las personas con obesidad proporcionan al mercado.

Es evidente que la obesidad se encuentra relacionada con diversas áreas sociales, al igual que tiene que ver con la economía se encuentra relacionada con La inseguridad y violencia que se vive en algunos países, pues estos fenómenos pueden ser un factor para que las personas no se ejerciten adecuadamente, así como la falta de información y promoción a la salud. Por otra parte, los factores de aculturación a distancia, es decir la comunicación que existe ente costumbres de un país a otro, impulsa a tomar hábitos no correspondientes a nuestra sociedad y a nuestra salud, lo que contribuye al consumo de alimentos no sanos en la vida diaria.

Finalmente se le asocia al género, haciendo distinción a los cargos sociales que debe desempeñar una mujer y a las sobrevaloraciones de los mismos. Por ejemplo en las mujeres se observa mayor sobrepeso debido tal vez a que prefiere que sus hijos y su familia tengan una mejor alimentación que las de ellas.

Así se podría decir que los pobres no comen lo que es necesario, si no lo que pueden comer. Es evidente que las grandes empresas parezcan solidarizarse con las personas que no pueden comprar algunos productos por el costo, así que fabrican empaques con menos producto aparentemente a un precio más económico, sin embargo al realizar los costes se observa que los productos de porciones pequeñas salen más caros que el producto en presentaciones grandes (Peña y Bacallao, 2000).

Debido a que las consecuencias son evidentes en los pacientes y provocan diversos efectos negativos en su vida diaria las personas con obesidad recurren a diversos tratamientos para erradicar o aminorar los efectos del padecimiento.

1.4. Tratamientos

Aunque existe una gran cantidad de tratamientos enfocados a la obesidad, hoy en día ninguno proporciona los resultados esperados por lo que la mejor opción es la prevención, pero a pesar de que existe un mayor conocimiento sobre la calidad nutricional y han aumentado las campañas para la prevención de la obesidad en los últimos años, el número de personas que presentan este padecimiento se ha incrementado (Saldaña, 2001).

Calero (2005) afirma que el mejor tratamiento para la obesidad es la prevención la cual debe de estar enfocada a tres objetivos, que son mantener el normo peso en la población general, evitar la evolución del sobrepeso y conseguir que los pacientes que tuvieron sobrepeso vuelvan a padecerlo.

Por lo regular los métodos de prevenir la obesidad se asemejan a la prevención de las enfermedades como la diabetes mellitus, hipertensión, algunos tipos de cáncer, osteoartritis, osteoporosis, entre otros, donde se exige un régimen alimenticio adecuado y la actividad física constante, ésta se recomienda no solo para un balance energético, sino para el buen funcionamiento de los sistemas circulatorio, respiratorio, endocrino y osteomuscular. Se recomienda que después de los 4 años de edad, debe cuidarse el consumo de grasas, carbohidratos y sodio, para aumentar las fibras, y satisfacer los nutrientes esenciales (Peña y Bacallao 2000)

Específicamente en México los programas de prevención de la obesidad surgen en el 2002, con un proyecto llamado Preven-IMSS, que brinda información nutricional, de la salud y aplica tratamientos para cada caso, también se aplicaron programas dentro de las instituciones educativas, para prohibir dentro de las escuelas alimentos de tipo chatarra, así como el incremento de la actividad física dentro de ellas (Serrano, 2012).

En México se han establecido 10 objetivos básicos para la prevención y solución del problema, y a pesar de que su campaña dice enfoque multidisciplinario, sólo se enfocan a la ingesta de calorías, el gasto energético y la información de nutrición. En una pequeña parte

se menciona la relación con el estrés pero solo como base de sedentarismo. Se reconoce que estas normas aplicadas no tienen grandes efectos ya que se adecuan a una población antigua en México y las necesidades actuales sobreestiman los métodos de prevención (Serrano, 2012).

También existen campañas enfocadas a la difusión de información y consejería, sin embargo no muchas personas acuden y otras no siguen el tratamiento. Por otra parte también se encuentran los tratamientos farmacológicos y quirúrgicos. (Serrano, 2012).

Cuando se padece obesidad las razones que motivan a los pacientes a bajar de peso son las cosméticas, las sociales, las psicológicas, las médicas o una combinación de varias. Para que este objetivo se logre es necesario el compromiso del paciente y de las personas que lo rodean además de un tratamiento individualizado haciendo hincapié en el mantenimiento del peso una vez que se ha perdido el mismo (Calero, 2005).

Para desarrollar un tratamiento para la pérdida de peso en pacientes con obesidad es necesario tomar en cuenta las necesidades de las personas, como son sus hábitos alimenticios, deficiencias nutricionales, costumbres, edad, horarios, disponibilidad culinaria, estado socioeconómico y condiciones fisiopatológicas (Calero, 2005).

Para combatir esta enfermedad, existen diversos tratamientos enfocados a la pérdida de peso en la obesidad, pero para que este objetivo se logre y se mantenga es necesario que se establezca un plan nutricional, constancia, una rutina de ejercicios y se modifiquen los hábitos de vida (Calero, 2005).

1.5. Médicos

1.5.1. Farmacológicos

En términos médicos, una de las estrategias que se han empleado para reducir la obesidad, es el control de sistema metabólico, a que se ha encontrado que las personas que logran reducir su IMC, tienen mayores posibilidades de mantener una salud estable.

Referente a combatir la desnutrición en México se han empleado algunos programas como los desayunos escolares (para prevenir la obesidad y la desnutrición), el implemento de suplementos alimenticios, entrega de paquetes de nutrición, entre otros (Serrano, 2012).

El tratamiento de la obesidad consta de medicación (la mayoría con efectos secundarios y el típico rebote, entre estos se encuentran los inhibidores del apetito y los inhibidores de la absorción de grasas), la nutrición, la actividad física, las cirugías y el tratamiento conductual (Solís, 2007).

Sin embargo el uso de medicamentos a la larga provoca más efectos nocivos que beneficios, el cuerpo se acostumbra a no segregar sus propias sustancias, ya que los medicamentos se encargan de eso. También el efecto rebote, es resultado del uso prolongado de los medicamentos (Solís, 2007).

Dentro del tratamiento farmacológico, se encuentran altamente recetados los anorexogénicos, que son medicamentos que producen saciedad y reducen el hambre, sin embargo si los pacientes dejan de utilizarlo y no realizan alguna modificación en su estilo de vida, recuperan nuevamente el peso perdido. Estos tratamientos deben estar sujetos siempre a una revisión médica, y complementados con cambios en las actividades cotidianas y los hábitos alimenticios (Calero, 2005).

1.5.2. Cirugías

Las cirugías pueden ayudar a reducir rápidamente el peso corporal y están recomendadas para personas con un IMC mayor a 40 y que presenten enfermedades relacionadas a la obesidad, tienen que llevar un seguimiento médico y nutricional. Una de sus más grandes desventajas es que se existen casos donde después de la cirugía los nutrientes no son absorbidos correctamente y se genera una desnutrición, también se han categorizado pacientes que no son recomendables a cirugías como aquellos que tengan trastornos de la alimentación como bulimia, problemas psicológicos, alteraciones digestivas, tratamientos médicos largos. Por otra parte en México no todas las personas

tienen los recursos para acceder a este tipo de tratamientos, así que se recomienda acudir con otros especialistas como nutriólogos, psicólogos, consejeros y otros especialistas (Solis, 2007).

Entre los principales tratamientos quirúrgicos encontramos las *Cirugías bariátricas*, éstas empezaron a surgir cuando un grupo de especialistas decidió que la obesidad era lo suficientemente peligrosa como para recibir una solución quirúrgica. Las cirugías bariátricas se pueden encontrar divididas en 3 grupos, las restrictivas (que limitan la ingesta, como la manga gástrica y la banda gástrica), las malabsorbitas (interfieren con el proceso de absorción y digestión, como el bypass) y las mixtas, que conjugan a las 2 anteriores.

Entre las más comunes encontramos la manga gástrica o gastrectomía tubular laparoscópica, donde se elimina la parte del estómago que produce grelina, que es la hormona que produce el apetito. Prácticamente es una cirugía restrictiva que ayuda a ingerir menos y sentir saciedad con poco alimento.

El bypass gástrico es una cirugía mixta, que consiste en reducir la cavidad de ingesta en el estómago y hacer una desviación hacia el intestino delgado, para que exista una absorción restringida que contribuya a la baja de peso.

Sin embargo en la mayoría de la cirugías pueden llegar a presentarse consecuencias, como hernias, reflujo severo, tromboembolia, sangrados en las líneas de sutura, hemorragias, diarrea, desnutrición y abscesos, que llegan a ser complicaciones por las cuales las cirugías han sido modificadas a lo largo del tiempo, o se han sustituido con otros métodos no quirúrgicos, como el uso del balón intragástrico, que es un balón de silicona que se introduce por la boca mediante una endoscopia y favorece la sensación de saciedad con poco alimento (Shiordia, Ugalde, Cerón y Vázquez, 2012).

Se ha propuesto la fomentación de cambios conductuales para tratar de reducir este problema, así como mayor información y una educación que provenga desde el hogar,

también el uso de sanciones para la publicidad que apoye el consumo de alimentos chatarra (Serrano R. M., 2012).

1.6. Psicológicos

Es recomendable que en un tratamiento contra la obesidad, se evite el abandono del tratamiento o discontinuidad en él. También es recomendable que la intervención conste de una combinación de un tratamiento farmacológico y técnicas médicas y psicológicas. Estas últimas buscan identificar a detalle las conductas específicas a cambiar, pues se necesita identificar estímulos y retardar la ingesta de alimentos para que la persona se sienta saciada con menos alimento. La segunda etapa consiste en el control sobre los alimentos que compra para su consumo y el tercer paso es reforzar las conductas acordadas (Méndez, 2002 y Saldaña, 2001).

Se necesita que las personas estén automonitoreándose, que aprendan a controlar los estímulos, que generen nuevos hábitos, que puedan tener apoyo social, que manejen su estrés y realicen un cambio cognitivo, que puedan prevenir recaídas, y que su motivación sea realista, es decir que no esperen lucir como una modelo de revista (Méndez, 2002 y Saldaña, 2001).

Para que se cumplan los objetivos es importante dedicar tiempo suficiente al análisis de los hábitos alimenticios y al estilo de vida antes de la intervención, por lo que los componentes de la intervención son la dieta, actividad física, técnicas de modificación conductual y la participación de la familia en la mayoría de los casos, pero en algunas ocasiones se realiza en tratamiento bajo otras perspectivas (Méndez, 2002 y Saldaña, 2001).

1.6.1. Psicoterapias

El tratamiento psicológico de la obesidad se basa en establecer un balance calórico negativo, pues el obeso consume más de lo que gasta, desde los modelos psicodinámicos

no se trabaja sobre el síntoma, sino se pretende cambiar la estructura de fondo un ejemplo de esto es la psicoterapia interpersonal la cual considera a el trastorno alimentario consecuencia de un proceso psicopatológico profundo, así el tratamiento se enfoca en reducir las emociones negativas que aparecen en el área de relaciones interpersonales (Foz y Formiguera, 1998).

La intervención hacia la obesidad depende de los motivos para bajar de peso que proporcione el paciente, pues el tratamiento es distinto para una persona que lo hace por motivos estéticos a una que lo hace por los riesgos médicos o físicos, así mismo es importante si la obesidad es causa o causante de trastornos psicopatológicos (Foz y Formiguera, 1998).

Los pacientes con sobrepeso manifiestan comúnmente inconformidad con su cuerpo, falta de autoaceptación, baja autoestima, culpabilidad, ansiedad o depresión, por esto la función de este tratamiento es apoyar al paciente motivándolo, proporcionándole estímulos positivos, afianzando los nuevos hábitos adquiridos, así como ayudarlo a ganar autoestima y a disminuir la ansiedad, por ejemplo Wolpe estableció su asociación de relajación al momento de comer para evitar la ingesta por ansiedad, así se consumirá lo necesario para que el estómago se sienta saciado (Calero, 2005 y Castro, López 2000).

1.6.2. Conductual

La psicología desde un enfoque conductual propone una intervención enfocada en modificar los hábitos alimentarios y de actividad física, para que esto sea posible se tiene que hacer una reestructuración del medio ambiente en el que debe de participar la familia. Para establecer los objetivos del tratamiento es necesario que 1) sean claros y realistas; 2) si son a corto plazo deben de estar relacionados con los hábitos a modificar 3) deben de partir desde el punto en el que se encuentra la persona, es decir, desde los hábitos que tiene en el momento; 4) los objetivos a largo plazo deben de estar encaminados a la pérdida de peso; 5) se deben proponer habilidades para manejar situaciones de riesgo y 6) se deben establecer controles a largo plazo (Saldaña, 2001).

Entre las técnicas conductuales que se utilizan se encuentra el entrenamiento en estrategias de autocontrol, donde la persona observa su propia conducta para registrarla, con esto se autorrefuerza en caso de que realice las conductas esperadas, también se utilizan los contratos conductuales donde la persona escribe a qué se compromete durante determinado tiempo y cuáles serán las consecuencias en caso de que no lo haga. También se utiliza el control de estímulos donde se modifican o eliminan los estímulos/señales relacionados con la alimentación y el sedentarismo, sustituyéndolos por otros que faciliten una alimentación y actividad física más saludables. En algunas ocasiones se implementa la interrupción de cadenas conductuales donde se buscan conductas incompatibles con las utilizadas comúnmente (Saldaña, 2001).

El tratamiento en modificación conductual se utiliza generalmente como último recurso, cuando la persona padece cuadros ansioso-depresivos o tiene una desestructuración importante de la personalidad se enfoca en el cambio de hábitos y puede ser individual o familiar. Este tratamiento, tiene mas éxito si se fijan metas realizables, si se incrementa la actividad física y la dieta, apoyo de familiares, que el tratamiento sea a largo plazo, el uso de reforzadores y castigos (Calero, 2005 y Castro, López 2000).

1.6.3. Cognoscitivo

Por otra parte, la terapia cognoscitiva tiene como propósito cambiar los esquemas de pensamiento en base a las experiencias de la persona. Por ejemplo alguien que se le ha pasado muchos días tratando de bajar de peso y no lo ha logrado podrá pensar que jamás lo logrará. Así uno de los objetivos principales será que la persona identifique la relación entre cognición, afecto y conducta.

Desde ésta perspectiva, la obesidad es ocasionada por hábitos alimentarios inadecuados, estímulos ambientales donde existe excesiva exposición de alimentos y modelos sociales inadecuados respecto a la actividad física y la alimentación.

Para implementar un tratamiento es necesario realizar un registro de la ingesta alimentaria y de la actividad física. Estas terapias destacan la importancia de las cogniciones que son las ideas, constructos personales, creencias, expectativas, valores, emociones, sentimientos y atribuciones (Foz y Formiguera, 1998).

1.6.4. Cognitivo conductual

La terapia cognitivo conductual es utilizada para la modificación de los hábitos de conducta que impiden que la persona siga adecuadamente la dieta prescrita, pues propone las herramientas para conseguirlo ya que trabaja con instintos básicos, las relaciones sociales y estímulos de refuerzo que aumentan la posibilidad de reducir el peso del paciente (Calero, 2005).

Por su parte, cuando el tratamiento es grupal, se establecen puntos para lograr el proceso, el primero es la aceptación (por los miembros), el altruismo (ayuda por miembros del grupo), la disminución del aislamiento (observación y conocimiento de las dificultades propias y de los demás), cohesión (trabajar en una misma dirección), imitación de modelos (imitar conductas que les sean funcionales para su problema), obtención de información y aprendizaje (en relación a los problemas comunes) y validación (una evaluación de cada individuo) (Castro, López 2000).

Es evidente que los factores psicológicos se encuentran presentes en el surgimiento y en el mantenimiento de la obesidad, debido a que los mismos juegan un papel importante en el control del hambre, con base en esto, existe la creencia de que las personas que presentan obesidad padecen con mayor frecuencia alteraciones psicopatológicas que las personas de peso promedio, pero en diferentes investigaciones se ha encontrado que no existen diferencias en estas dos poblaciones, a pesar de esto se ha estudiado frecuentemente la relación entre las alteraciones psicopatológicas y la presencia de obesidad (Foz y Formiguera, 1998).

La actividad física es necesaria para promover un estilo de vida activo, ayuda a mejorar la movilidad, el estado cardiovascular, contrarresta el enlentecimiento del ritmo metabólico, mejora el bienestar social y facilita el mantenimiento del peso perdido. Para promover un estilo de vida activo es necesario conocer los hobbies de la persona, para poder establecer objetivos a corto y largo plazo que aumentarán en forma gradual (Saldaña, 2001).

La familia participa en todo el proceso pues se le da información sobre nutrición y se les menciona cómo pueden ayudar en los tratamientos conductuales ya sea por medio de reforzamiento, contingencias o facilitando los cambios en el medio ambiente (Saldaña, 2001).

Finalmente existen tratamientos combinados que incluyen el tratamiento conductual con el farmacológico y dietas bajas en calorías. También existen otros métodos como las cirugías que pueden ir combinado con alguno de los anteriores mencionados.

Dentro de cualquier tratamiento es importante que el usuario este lo suficientemente motivado, dividiendo ésta en tres áreas: la salud, lo social y psicológico, recalcando el bienestar dentro de estas tres para que no se rompa la continuidad del tratamiento. Sin embargo en México podrían considerarse algunos factores psicosociales, como el género, las mujeres prefieren bajar con el uso de dietas, mientras que los hombres prefieren hacerlo con ejercicio (Castro y López, 2000).

Como se puede observar uno de los principales factores que agravan y producen la obesidad es la nutrición, ya que debido a la alimentación el cuerpo reacciona favorablemente o desfavorablemente a su medio.

1.7. La nutrición y el no saber comer

La alimentación es una de las necesidades básicas y no solo se encuentra relacionada con la nutrición, sino también con la biología, la cultura y la psicología, siendo éstas últimas dos las que conciernen en este texto. En su libro García (2002) menciona que

la antropología de la alimentación se encarga de analizar las relaciones entre los diversos ámbitos que determinan si el estado nutricional depende de los fenómenos materiales que son las fuentes alimenticias ó a los no materiales que son la organización doméstica y las creencias culturales.

García (2002) afirma que la alimentación es un marcador sociocultural, y una de las tareas más importantes de ésta es su función social pues es un elemento básico en el mantenimiento y establecimiento de relaciones, intercambio interpersonal, en el ejercicio de la reciprocidad, así mismo marca la semejanzas y diferencias étnicas y sociales, expresa formas de concebir el mundo, clasifica y jerarquiza personas y grupos, evidenciando de este modo que somos lo que comemos debido a que con el consumo de alimentos se incorporan a la persona sus propiedades morales contribuyendo a formar la identidad de la persona.

Es así como los alimentos que se consumen no se demarcan por sabor o gusto, sino que son impuestos por la sociedad. Los hábitos alimenticios y las ideas generadas a partir de ellos se convierten en un accidente para cada población. En algunas ciudades por ejemplo se considera que los productos industrializados y procesados son mejores que los naturales, como la fórmula en sustitución de la leche materna (Harris, 2011).

La capacidad de elección de las personas se pone en práctica a la hora de elegir los alimentos que se pretenden consumir, debido a la gran cantidad de opciones que existen encaminadas a la alimentación, la elección final es influenciada por los valores socioculturales de la persona en cuestión, pues además de proporcionar nutrimentos los alimentos dotan a la persona de características simbólicas pertenecientes a su grupo social (García, 2002).

Se ha observado que la mayoría de las sociedades tienen una preferencia a comer carnes que vegetales, esto se puede atribuir a que al consumirlas pueden crearse reforzadores que apoyan la unión ente compañeros. Por ejemplo en las grandes celebraciones los manjares que por lo regular son ofrecidos son aquellos en los que la carne es el principal platillo. (Harris, 2011).

En otras culturas, a los dioses se les ofrecía carne en los sacrificios, así expresaban su anhelo y la simbología que la carne representa como uno de los mas grandes tesoros, y los productos que se obtienen de ellos. El consumo de carne no solo conlleva un hecho social, ya que biológicamente necesitamos el consumo de ella. Estudiando chimpancés se llegó a la conclusión de que no son vegetarianos como se creía, son omnívoros al igual que los humanos, lo cual hace referencia a que es una necesidad el consumo de productos animales (Harris, 2011).

Uno de los factores que afecta a la nutrición y al saber comer, es la economía, ya que se ha encontrado que los padres desarrollados no presentan mayores problemas con el ámbito de la obesidad. Se ha observado que las familias con un nivel socioeconómico bajo, tienen mayores posibilidades de padecer sobrepeso y obesidad, incluso que sus hijos puedan tener problemas en su crecimiento y sean propicios a enfermedades infecciosas (Peña y Bacallao, 2000).

Existen hipótesis referente a las personas con obesidad que tienen un nivel económico bajo, la primera es que las personas han desarrollado un mecanismo de adaptación metabólica, en donde a falta de nutrientes, el cuerpo guarda las grasas para poder utilizar esa energía.

En segundo lugar se habla de los factores alimentarios de cada sociedad, donde se ha aumentado el consumo de grasas y azúcares y la disminución de fibra, factor que podría atribuírsele a los precios elevados de frutas y vegetales, que son inaccesibles económicamente para las personas de bajos recursos y que no presentan la misma saciedad ni sabor que los alimentos con mas carbohidratos como el pan, pastas y carnes (Peña y Bacallao, 2000).

1.7.1. Alimentación saludable

La infancia es un momento clave para el mantenimiento de determinada dieta, pues en esta etapa los niños son totalmente dependientes de su entorno en mayor parte de su

familia seguido por su escuela. En estos grupos se adquiere el conocimiento de lo que se consume y por medio de estos se generan las actitudes hacia los alimentos (García 2002).

La alimentación en los primeros años de vida, es la actividad principal de la persona pues su tutor organiza las actividades de descanso y recreación con base a los horarios de la comida. Durante la edad escolar el niño adquiere sus hábitos y gustos alimenticios, los que surgen a partir del conflicto de lo que “es bueno comer” y lo que quiere comer el niño, por esto es necesario fomentar buenos hábitos desde la niñez, previniendo de este modo futuros trastornos y problemas de nutrición. Como ejemplo, en algunas culturas desde la infancia los niños participan en las actividades relacionadas con la alimentación, generando sociedades más responsables y acogedoras, aquí la alimentación está centrada en el grupo y existe mayor control sobre la ingesta de los alimentos lo que reduce el desequilibrio nutricional, en cambio en las sociedades más industrializadas los niños son más dependientes y las sociedades son más dominantes, aquí la comida está centrada en el individuo lo que fomenta la autonomía pero aumenta el riesgo de una mala nutrición, para evitar esto es necesario conocer que es una buena alimentación o buena nutrición como la llaman los especialistas (García, 2002).

Para conocer la cantidad necesaria de alimentos que una persona debe consumir es necesario obtener la ingestión diaria de nutrimentos recomendada, la cual se obtiene tomando en cuenta las variaciones genéticas de la población, la biodisponibilidad de los nutrimentos, las costumbres alimentarias y la frecuencia y gravedad de los problemas de nutrición que sufre la población (Bourges, Casanueva y Rosaldo, 2008).

Cuando se habla de nutrición es importante considerar las siguientes definiciones: requerimiento nutrimental promedio (RNP), el cual cubre las necesidades del 50% de la población y se utiliza como base en la recomendación de energía, la ingestión diaria recomendada (IDR), representa la ingestión habitual promedio de una persona, la ingestión diaria sugerida (IDS), se utiliza cuando la información no es suficiente para obtener la ingestión diaria recomendada, y el límite superior de consumo se define como la cantidad

más alta de un nutrimento que ingerido en forma habitual, tiene una probabilidad prácticamente nula de producir efectos adversos (Bourges y cols., 2008).

Para comprender mejor la alimentación los antropólogos han propuesto en concepto de proceso biocultural alimentación-nutrición, pues es una actividad que se realiza y renueva continuamente, además se encuentra fuertemente relacionada con la sociedad pues la comida se enmarca en festividades y ceremonias. Aunque la alimentación y la nutrición se utilizan como sinónimos es importante hacer una distinción. La nutrición consiste en el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos involucrados en la obtención, asimilación y la metabolización de los nutrimentos por el organismo, por su parte la alimentación es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la obtención de alimentos mediante el cual, el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena (Bourges y cols., 2008).

La diferencia principal entre los animales y los humanos es que los segundos son capaces de producir cultura, la cual consiste en un conjunto de creencias interiorizadas por los individuos que componen ese grupo social que se manifiesta por medio del lenguaje y comportamiento del individuo. Cada cultura tiene un sistema alimentario propio, el cual es el proceso por el cual los humanos obtienen los alimentos así como sus creencias, conceptos y valores que giran en torno a la comida (Bourges y cols., 2008).

Los alimentos que forman la dieta de cada cultura están formados por los productos que se encuentran en su entorno, pero con la globalización se pueden incorporar productos de lugares lejanos, entre los elementos que las personas consumen se encuentran los alimentos básicos, los primarios, los secundarios y los periféricos. Los alimentos básicos están presentes en casi todas las comidas y ellos proporcionan la mayor parte de la energía, pues son fáciles de obtener porque son baratos, estos son de los primeros alimentos que se ofrecen a los niños pequeños, en el caso de México el maíz es un alimento básico. Los alimentos secundarios son los que están presentes en la dieta diaria y acompañan a los

alimentos básicos, son conocidos por la mayoría de los habitantes de la comunidad y se encuentran presentes en varias recetas locales, como los chiles, frijoles, amaranto, aguacate y calabaza, así como los incorporados con la conquista como el café, arroz y trigo (Bourges y cols., 2008).

Los alimentos secundarios se encuentran presentes frecuentemente en la dieta pero no se consumen todos los días como es el caso de las zanahorias, papas, chayotes, huevos, algunas carnes de origen animal y en algunos casos refrescos o bebidas azucaradas.

Finalmente los alimentos periféricos sólo son consumidos en determinadas épocas del año, principalmente en festividades u ocasiones especiales, estos tienen un precio elevado y un ejemplo de estos son los quelites, capulines ó carne de guajolote.

Para analizar la dieta de un individuo también es necesario considerar la clasificación de Casanueva, que se basa en las preferencias personales y necesidad de los alimentos, que a pesar de ser subjetiva surte una gran influencia en la elección de los alimentos, ella los clasifica en a) platillos y bebidas que me gustan y que puedo ó debo consumir, con los que obtengo satisfacción, b) Platillos y bebidas que me gustan pero que debo de evitar lo que me causa frustración, c) Platillos y bebidas que debo consumir lo que implica un sacrificio y d) platillos y bebidas que no me gustan pero que tampoco debo de consumir lo que resulta un alivio (Bourges y cols., 2008).

Un ejemplo de una comida en la cultura mexicana se puede encontrar en las fondas¹ o restaurantes, donde en compañía las personas se sientan en una mesa con mantel donde hay cubiertos, vasos, servilletas, limones, sal, azúcar, salsas, pan y tal vez mantequilla y palillos, después se suele consumir sopa seca que consiste en arroz, también puede ser una pasta sin caldo ó una sopa aguada, un guisado con carne y verduras ó verdura con preparación elaborada como son los chiles en nogada ó papa rellena y un postre acompañado de una bebida dulce como refresco o agua de frutas para culminar con un café, pero esto no ocurre en la mayoría de los casos ya que México es un país con una cultura

¹ Puesto o cantina en el que se despachan comidas y bebidas.

alimentaria muy variada, por ejemplo en las comunidades indígenas no pueden faltar las tortillas y en otras comunidades más industrializadas se pueden consumir regularmente pizzas o sushi (Bourges y cols., 2008).

Otros factores que influyen en la alimentación son el tiempo, pues los alimentos que se consumen dependen del horario ya sea desayuno, merienda, comida y cena. El sexo y la edad también influyen ya que en algunas ocasiones las mujeres no pueden consumir determinados alimentos mientras amamantan (Bourges y cols., 2008).

Por su parte, el consumo de alimentos está influenciado por la imagen corporal dominante de la sociedad y con la experiencia previa de los alimentos (Bourges y cols., 2008).

El plato del buen comer es una agrupación de alimentos que pretende cubrir las necesidades básicas de la población en este caso la clasificación dirigida a la sociedad mexicana agrupa a los alimentos en tres categorías 1) verduras y frutas, 2) cereales y 3) leguminosas y alimentos de origen animal, la primera categoría agrupa los tejidos vegetales frescos que son la base original de la alimentación humana, estos tienen un contenido elevado de agua cuando se encuentran frescos, este grupo aporta entre cada 100g menos de 100kcal.1g. ó menos de lípidos y de proteínas, lo que quiere decir que tienen una densidad energética baja (Bourges y cols., 2008). Los cereales representan la base actual de la alimentación de los seres humanos, pues aportan la mitad o más de la energía de la dieta en general por cada 100g de los cereales aportan entre 400 kcal, de 8- 10 g. de proteínas y de 70-80 g. de hidratos de carbono (Bourges y cols., 2008).

Las leguminosas que se consumen más en México son el frijol, lenteja, garbanzo, haba y la soya, tienen cantidades buenas de proteínas que van desde 15 g por cada 100g, En cuanto a los alimentos de origen animal como la leche, provén poco hierro pero son una buena fuente de calcio aunque contienen 15mg de colesterol por cada 100 mL Los productos derivados de los animales suelen ser grandes aportadores de zinc y calcio, que son indispensables para la fertilidad femenina. Por su parte los tejidos animales poseen entre 15-25 gr de proteínas por cada 100gr. Nutricionalmente las carnes provén proteínas que son

las que ayudan al crecimiento de los tejidos, como los órganos o los músculos, por lo tanto son esenciales para el desarrollo biológico de los humanos. Existen alimentos de origen vegetal que pueden tener las mismas proteínas que la carne, por ejemplo las habas de soja, los cacahuates y las nueces (Bourges y cols., 2008).

A parte de proteínas, de las carnes se obtienen aminoácidos, ya que el cuerpo no puede procesar algunos de ellos y es necesario obtenerlos ya digeridos por otros animales o sintetizado por plantas (Harris, 2011).

Sin embargo el exceso del consumo de carne puede provocar grandes complicaciones de salud, como afecciones cardíacas, aumento en el colesterol, triglicéridos y grasas, por eso es importante que la alimentación este acompañada de alimentos animales y vegetales (Harris, 2011).

A lo largo de la historia se han creado diferentes mitos sobre el consumo de carnes, por ejemplo en la india, las vacas son veneradas y se prohíbe comer su carne, algunos apartados de la biblia afirman que no debe consumirse la carne de cerdo. En las regiones orientales de mundo existe un gran consumo de otro tipo de carnes como la carne de rata, perro, gato, caballo, venado, entre otros animales. Así en otros países se acostumbra comer carne de venado, caballo, entre otras. Este ejemplo da pauta a que se observe que los hábitos alimenticios dependen de cada cultura, sin embargo la ciencia y las investigaciones aludieron algunos beneficios o desventajas al consumir este tipo de carnes, ya sea por su difícil digestión, la portación de enfermedades y el consumo de grasas (Harris, 2011).

Esta clasificación tiene tres categorías para promover el consumo de alimentos de todos los grupos de manera sencilla para que se mejore la nutrición y se acompaña de una serie de recomendaciones, que incluyen un alimento de cada grupo en las tres comidas diarias, comer pocos alimentos de origen animal, grasas, aceite, azúcar y sal, beber agua potable en abundancia, hacer al menos 30 min, de ejercicio al día, evitar fumar y consumir más de dos bebidas alcohólicas al día (Bourges y cols., 2008).

Un caso en el que se ejemplifica que la buena alimentación se debe a la influencia social se encuentra en los estudios realizados por Cantero (en García, 2002), donde se investigaron las preferencias alimenticias de tres pueblos de España formados por habitantes de la ciudad que migraron al medio rural y pretenden ser similares a los pueblos vecinos, se encontró que en estos tres pueblos las personas prefieren productos orgánicos y que sean cultivados cerca de su residencia, también los alimentos elaborados en casa que sean sanos, y manifiestan desagrado por los alimentos industrializados debido a los aditivos con los que cuentan como los pesticidas. Se puede concluir que estos pobladores se aproximan a la mentalidad neo rural de la ideología anti sistema pues rechazan lo relacionado con la industria, así estas personas podrían tener una mejor calidad de vida debido a los nutrimentos que consumen, y reducir las posibilidades de padecer obesidad u otras enfermedades relacionadas.

Finalmente la alimentación también se encuentra relacionada con el estado socioeconómico, ya que el consumo de determinados productos muestra cierto prestigio social, es parte de creencias religiosas, sublima experiencias emocionales y en algunos casos es utilizado como medicamento, y también puede enfermar (García, 2002).

Uno de los factores que se ha añadido al aumento de peso ha sido la globalización y la industrialización de alimentos, gracias a esto las personas consumen alimentos que no son tradicionales, que contienen altas grasas y aceites son más económicos y su consumo es más elevado. También es importante recalcar que existe una gran diferencia entre nutrición y alimentación, la primera es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes del medio externo, y la segunda se refiere a los procesos que permiten a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos.

Por consecuencia los alimentos tradicionales como cereales, vegetales y frutas que son nutritivos, han sido remplazados por productos azucarados y con alto contenido energético, debido a su bajo costo y al sabor que tienen, ya que los azúcares refinados pueden llegar a ser adictivos para las personas y aumentar el consumo de éstos (Barria y Amigo, 2006).

Así es como las personas han dejado de darle importancia a los alimentos que verdaderamente generan un aporte benéfico al cuerpo humano por darle preferencia al sabor. Desafortunadamente hoy en día, los anuncios publicitarios no fomentan una buena alimentación ni la adecuada información de una comida balanceada, la mayoría de los anuncios publicitarios en radio y televisión, son enfocados a productos no saludables y sólo unos cuantos enfocados a prevención, como la actual campaña lanzada por el IMSS llamada “Checarte, Mídete, Muévete, Más vale prevenIMSS” sin embargo lo saludable no puede competir aún contra todos los anuncios de comida chatarra que contribuyen a las millones de ventas en México, al crecimiento de empresas extranjeras, y al aumento de peso en la población.

1.7.2. Malos hábitos alimenticios

Moral y cols. (2011) afirman referente a los hábitos alimentarios, que éstos llegan a tener una fomentación desde la casa. Así, las personas que vivan con los niños marcaran una guía en la alimentación y los hábitos son aprendidos de la familia. Dentro de éstos también influye la economía, la motivación hacia la comida y las emociones. Referente a las emociones pueden llegar a conjugarse, por ejemplo una persona que se la pasa hambrienta, podría relacionarse con la ansiedad, enojo ó tristeza, y comer por tratar de desvanecer esa emoción. Así, Capaldi en 1998 (citado en Moral, 2011), propone 4 procesos de aprendizaje referente a las preferencias hacia la comida:

La primera es por exposición a los estímulos alimenticios, la segunda es por asociación de sabores (en especial con sabores dulces). La tercera por asociación sabor-nutriente, ya que se favorece la preferencia de algunas proteínas y finalmente la cuarta es por una aversión al sabor.

En el estudio de Moral y cols, al aplicar a la muestra de adolescentes mexicanos una entrevista sobre sus hábitos alimenticios, se encontró que los alimentos más consumidos son: hamburguesas, tortas, hot dogs, frutas, frijoles, huevos y cereales. Los menos

consumidos son: legumbres fresco y pescado. En las mujeres existe mayor consumo de comida no saludable como frituras, refrescos y carnes, que fomentan un sobrepeso.

Socialmente se ha declarado que la aparición de restaurantes de comida rápida fue un gran suceso en la historia, así como un de los más grandes contribuyentes a la aparición de la obesidad, por ejemplo el caso de E.U.A, donde sus habitantes prefieren el consumo de éstas comidas, a las de casa (Harris, 2011).

Algunos expertos opinan que los malos hábitos alimenticios, independientemente de que provengan de arraigos sociales, también vienen de las ideas irracionales de las personas, así que un modo de combatirlos, será cambiando los pensamientos de las personas (Harris, 2011).

Existen innumerables tabúes acerca de la alimentación, ya sea por creencias religiosas o sociales, sin embargo muchas de éstas son erróneas y tienden a ser perjudiciales para el consumo de algunos alimentos que necesita el cuerpo, este tipo de creencias se ven más arraigadas en los países del tercer mundo (Harris, 2011).

Debido a que la población considera la mala alimentación responsable de la obesidad y los efectos que conlleva, el remedio principalmente usado para contrarrestarla es el empleo de dietas, pues se considera que con estas lograrán reducir el consumo de alimentos dañinos por medio de una alimentación saludable, logrando así la reducción de peso.

1.8. Dietas

A lo largo del tiempo se ha acusado al consumo de grasa y calorías como la causante de la obesidad, así que las dietas que se realizan son bajas en estas. Sin embargo las cifras de obesidad han aumentado sus tasas alrededor del mundo lo cual plantea buscar otros métodos de tratamiento y prevención en la población. Así como la ingesta de glucosa,

el tiempo en que tarda en gastarse la energía, tiempo entre comida y cada bocado (Solis, 2007).

La dieta consiste en una alimentación equilibrada que no suponga restricciones calóricas importantes, produzca cambios graduales en los hábitos alimenticios y permita adoptar costumbres y gustos alimenticios saludables (Saldaña, 2001).

El tratamiento dietético es uno de los más utilizados para combatir el sobrepeso, cuyo objetivo es lograr un balance energético negativo que encuentra enfocado en que el organismo gaste su principal depósito energético el cual es la grasa. El elemento más importante para iniciar con este tratamiento es una encuesta alimentaria que ayude a conocer el comportamiento alimentario del paciente y el contenido energético aproximado de su alimentación cotidiana (Calero, 2005).

Se ha comprobado que no sólo la ingesta de grasas sube de peso, sino que un mal equilibrio en la ingesta de carbohidratos también lo hace, por lo cual una dieta debe estar bien balanceada en los niveles de carbohidratos, glucosa, galactosa, fructuosa y fibra.

El metabolismo juega un papel principal en la pérdida de peso, ya que dependiendo cada organismo, puede hacer que el peso incremente o decremente no importando el bajo consumo en grasas y calorías (Solis, 2007).

1.8.1. Preescritas

En cada dieta las metas se construyen dependiendo del paciente, pero en general se establece una pérdida del 10% del peso de la persona, debido a que es una meta realista, se alcanza fácilmente y es fácil de mantener a largo plazo. Para alcanzarla se plantea como objetivo a corto plazo la pérdida de 0.5 o 1 kg/semana, debido a que no son convenientes las pérdidas de peso más rápidas, y si es más lenta los pacientes no se sienten lo suficientemente motivados. A lo largo de seis meses es cuando logra estabilizarse el peso del paciente debido a una selección adecuada de calorías. Una vez reducido el peso sigue la

fase de estabilización o mantenimiento, que se encuentra enfocado a evitar los rebotes, en ésta fase es fundamental que la dieta sea pobre en grasa y bien controlada, y si la persona realiza actividad física será más fácil que mantenga su peso (Calero, 2005).

Por otra parte también se ha propuesto que las dietas podrían de tener una ingesta de eicosanoides² considerable, ya que controlan las hormonas, y que las dietas que no funcionan son por el mal uso de éstas. Las emociones en el metabolismo, son participes de buen o mal funcionamiento de éste, así que la consideración del nivel emocional en las dietas, sería de gran importancia y relevancia para la baja de peso (Solis, 2007)

El uso de productos light, ha llevado un gran beneficio para el mercado del consumidor, sin embargo a la larga estos productos son contraproducentes para el organismo ya que lo engañan, provocando confusiones y desequilibrios a la hora de metabolizar los alimentos, debido a que el organismo necesita en cierta porción grasas y azúcares para poder absorber algunas vitaminas, como la A, D, K y E, que son primordiales para el buen funcionamiento del cuerpo.

Lo que se recomienda es que la alimentación esté compuesta por la ingestión de todo en proporciones moderadas, ya que el cuerpo encontrara la forma de sustituir alguna carencia de suministro, provocando efectos adversos a largo plazo. (Solis, 2007)

Se recomienda que en compañía de la dieta se realice actividad física continua, para que ésta beneficie pérdida de peso, también se recomienda hacer una descripción de la historia de actividad física de la persona, así se obtienen datos que permiten realizar una prescripción sobre la actividad que deberá realizar el paciente tomando en cuenta la adherencia al programa, el tipo de ejercicio adecuado para la persona y la prevención de abandono (Calero, 2005).

² Los eicosanoides son un tipo de lípidos muy activos fisiológicamente que actúan a través de receptores por lo que se les considera casi hormonas, al tener actividad muy parecida. Los eicosanoides controlan múltiples procesos fisiológicos y celulares. Se les llama así porque todos derivan del ácido araquidónico un ácido de 20 carbonos (eicosanoico).

1.8.2. No prescritas

El mercado ofrece continuamente una gran variedad de soluciones milagrosas para el problema de la obesidad, todas estas tienen en común la promesa de bajar de peso por medio de actividades o sustancias que requieren poco esfuerzo y surten efecto en poco tiempo, así como su falta de fundamento científico, por lo que los resultados obtenidos con estos productos son inexistentes y en algunas ocasiones peligrosos. Entre estas dietas se encuentran las de tipo Montignac, que se basan en el índice glucémico de los alimentos, éstas son bajas en calcio y magnesio, producen estreñimiento y en algunos casos problemas cardíacos y pérdida de masa muscular. Otra dieta es la de la clínica mayo la cual tiene un alto contenido en colesterol. También existe la dieta adelgazante para mejorar la sexualidad basada en mariscos y vitamina E, sin embargo no se ha comprobado su efectividad (Calero, 2005).

Entre los errores más peligrosos para perder peso es el consumo de fármacos sin registro oficial los que utilizan diferentes compuestos como hormona tiroidea, diuréticos, anfetaminas o laxantes, a pesar de que estos productos si logran reducir el peso traen consigo efectos secundarios como depresión, psicosis, ansiedad, hipertensión, arritmias cardíacas, fibrosis renal entre otras (Calero, 2005).

A pesar de los estudios, el uso de las dietas no ha tenido los resultados esperados, esto puede deberse a que en un principio las personas suelen contenerse en la ingesta de alimentos prohibidos, sin embargo después de un tiempo regresan a consumir en exceso los alimentos que se restringieron por bastante tiempo, dando paso al llamado “rebote” donde se sube el peso perdido y hasta el doble (Méndez, 2002).

1.8.3. Eficacia de las dietas

Uno de los tratamientos que se ha empleado sin mucho éxito son las dietas bajas en calorías, que pueden reducir algunas tallas, sin embargo cuando la persona ha encontrado en la comida un enmascaramiento o alguna forma de salir de su realidad o desahogarse, los

kilos que perdió los recupera fácilmente durante los siguientes meses., esto puede deberse al llamado “rebote” donde se sube el peso perdido y hasta el doble.

Algunas personas que llegan a fallar en su dieta, pueden experimentar culpa, lo que les lleva a tratar de compensar ese alimento que no debieron comer, así realizan actividades físicas exageradas para perder las calorías, usan laxantes, diuréticos ó algunas llegan a purgarse mediante la provocación del vómito, esta última cae en un trastorno alimenticio llamado bulimia.

Dentro de la alimentación puede haber otros problemas como el trastorno por atracones, en el que se tiene una pérdida de control sobre la ingesta de alimentos sin conductas que puedan compensar la pérdida de las calorías ingeridas, factor que influye enormemente a la aparición de la obesidad. Al igual que la bulimia, este trastorno puede presentarse por factores afectivos, ansiedad y uso de sustancias. (Méndez, 2002).

II. LA OBESIDAD Y SU RELACION CON LAS EMOCIONES

2.1. Teoría de los cinco elementos

El cuerpo es un símbolo de la sociedad, en él se reproducen a pequeña escala los valores y costumbres de una sociedad determinada, por lo que la historia del cuerpo debe partir en relación con la sociedad en la que se encuentra, para así dar respuesta a sus síntomas (Santamaría, 2005).

Así como el cuerpo es una construcción social, también es una construcción familiar ya que es el medio en que la persona se comunica con el resto del universo, en la familia se enseña que la propia sensación no debe ser considerada poniendo como prioridad a los otros, aquí la persona vive formas de abandono, amor desmedido, mensajes sutiles y latentes de autoconcepto, los cuales se alojan en la persona y forman parte de la memoria corporal (Santamaría, 2005).

La obesidad como el resto de los padecimientos es una construcción originada por el medio familiar y social de la persona y es tratada generalmente por un médico el cuál en algunas ocasiones no logra “reparar la maquinaria humana” así que canaliza a la persona con un especialista y así sucesivamente, como no se obtiene el resultado deseado la persona termina con un psicólogo debido a que su situación es generada por un problema psicosomático (Santamaría, 2005).

Lo psicosomático es el refugio de la persona a los mensajes del mundo exterior, pero estos síntomas al ser construidos a lo largo de su vida son difíciles de cambiar aunque no imposibles, para una mejor comprensión de lo psicosomático se tiene que dejar de lado el modelo mecanicista por un modelo integral, así como dejar de ver al ser humano y al cuerpo en partes, ya que ese es el origen de los desequilibrios emocionales y por ende de la salud del cuerpo (Santamaría, 2005).

La perspectiva de lo psicosocial y lo psicosomático acepta que no se puede tener el mismo diagnóstico a todos los individuos aceptando la individualidad, para que esto se

realice se deben de tomar en cuenta tres aspectos lo psicológico, el proceso emocional y afectivo de la vida (Santamaría, 2005).

Una alternativa a la interpretación dualista del cuerpo es la teoría de los cinco elementos y a partir de la teoría oriental se puede explicar de la generación de energía para la vida, manejado la idea indisoluble de la relación órgano- emoción a partir del ciclo homeostático.

Los 5 elementos (agua, fuego, tierra, metal y madera), están relacionados de tal forma que un elemento genera a otro, tal como se muestra en el siguiente diagrama:

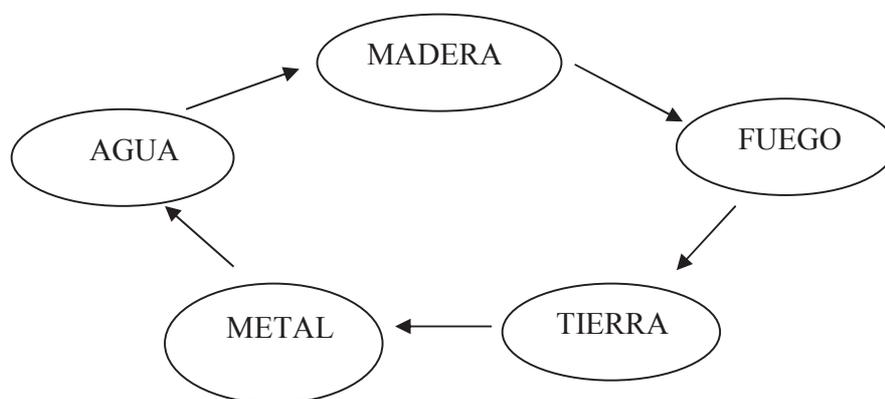


Figura 1. Relación directa entre cada uno de los elementos.

Así, la madera produce fuego, el fuego deja cenizas que generan tierra, la tierra en sus capas produce metal, el metal ayuda a filtrar las lluvias generando agua, que a su vez genera madera, esta relación es conocida como primigenia o de integración es el principio de las cosas representa la gestación del vínculo madre-hijo-hermanos, este origen nace de la cooperación y ayuda mutua entre los órganos ocasionando que todo este equilibrado (López, 2002).

Existe una segunda relación que es de dominio, conocida como interdominancia donde cada uno de los elementos regula el equilibrio del otro. Es cuando el fuego actúa sobre el metal fundiéndolo, el metal puede cortar la madera, la madera penetra a la tierra y

la tierra absorbe el agua, cuando ocurre esto es evidencia de un desequilibrio energético entre los elementos y los órganos debido a un elemento endógeno o exógeno.

Finalmente existe una tercera relación de los elementos llamada contradominancia en la que los elementos se dominan uno al otro el contra de las manecillas del reloj. Si existiera un domino por parte de alguno de ellos, el equilibrio se rompe (Solis, 2007). Bajo la misma línea, se ha establecido una relación entre los órganos principales y las emociones, debido a la homeostasis de la naturaleza, tal como se muestra en la siguiente figura:

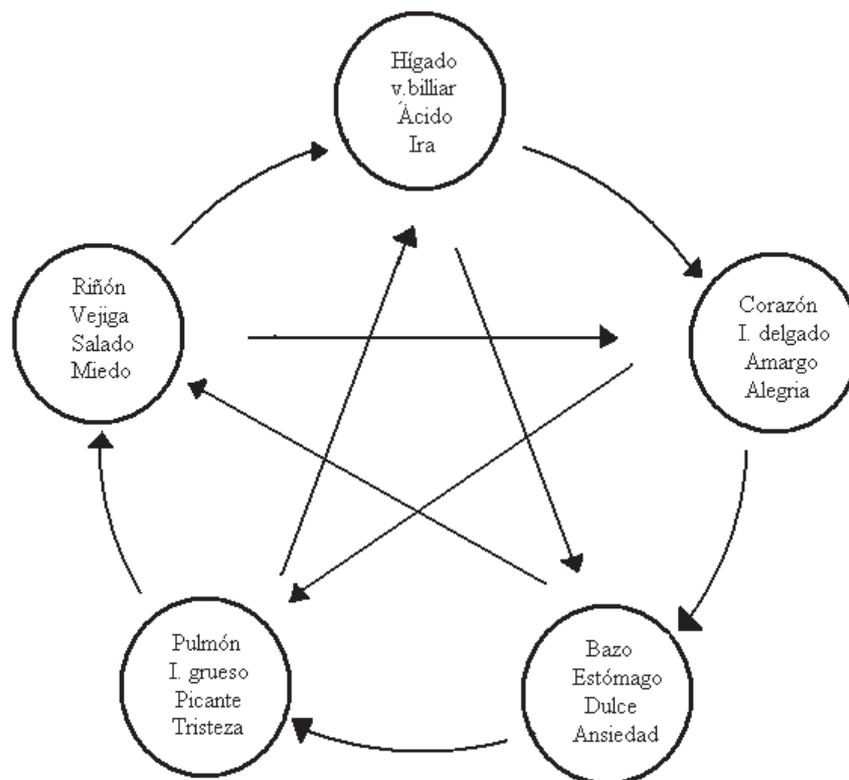


Figura 2. Relación de dominancia e interdominancia de órganos y emociones

Observando el fenómeno desde el ámbito de la obesidad, podemos identificar tristeza, ansiedad y miedo como las principales emociones que se presentan a la par que la obesidad, siendo en muchas ocasiones la causa y en otros casos la consecuencia de tal padecimiento.

Para ejemplificar la teoría, Paniagua (2013) realizó una investigación donde participó una mujer de 25 años de edad con obesidad, en la cual se utilizó la historia de vida de la participante y una entrevista semiestructurada para recoger la información.

Se encontró que la participante a lo largo de su vida ha tenido inclinación hacia los sabores picante y salado, lo cual refiere a un estado de tristeza y miedo, esto probablemente por los sucesos ocurridos durante su vida, como fue la separación de sus padres y la falta de atención de su madre, por cumplir horas laborales, también por la decisión de la madre de que su padre no podía frecuentarla ni a ella ni a su hermano, a la exigencia de su madre de sacar buenas calificaciones en la escuela, hecho que le causaba mucha ansiedad, el fallecimiento de su abuela con la que tenía un gran apego y la pareja sentimental de su madre que sustituirá a su padre biológico y la pérdida de su pareja sentimental de 4 años, la pérdida de su abuelo y de su padre biológico a un mes de reencontrarse con él.

Relacionado con la teoría de los 5 elementos observamos que el elemento fuego fue dominando sobre la alegría, alteando el flujo de energía, el corazón envió a bazo una energía disminuida lo que provoca el mas funcionamiento del estómago y la aparición de grasa corporal. También se observa que la participante recurría a la comida para suplir el afecto de sus seres queridos.

La ira aparece a los 6 años cuando sufre de hepatitis y a partir de los 11 y a los 22 su obesidad es notoria y se agrava con el paso de tiempo, el enojo y frustración son emociones que aparecen por lo alejado del modelo de belleza, y enojo cuando se entera que su madre fue quien alejó a su padre de ella, también por la ansiedad que le causaba transportarse largas distancias para trabajar y estudiar para seguir manteniendo sus estudios (Paniagua, 2013).

2.1.1. Ansiedad

Puede ejemplificarse el desequilibrio de los cinco elementos a través de la ansiedad generada por el no cumplimiento de las exigencias sociales. Esta ansiedad puede

disminuirse comiendo en especial alimentos con sabores dulces, lo que ocasiona un exceso de peso y una saturación al sistema digestivo.

La ansiedad puede considerarse como una falta de manejo de alguna emoción, así como la falta de control que las personas pueden tener frente a la comida o a los comentarios que las personas realicen respecto a su apariencia física. La ansiedad es una consecuencia de la falta de seguridad y de un inquietante pensamiento que agobia a la persona, que puede ser disminuido a través de la confrontación del estímulo que cause dicha reacción. Sin embargo la ansiedad que se genera en las personas con obesidad viene acompañada de otras emociones y otros factores sociales que la siguen generando, tener una confrontación con ella, requiere de tiempo, esfuerzo y paciencia. La mayoría de las personas que presentan recurrentemente esta emoción, quieren ver resultados rápidos referente al cambio físico principalmente, y debido a que la baja de peso es más lenta por cuestiones de salud, pueden caer en algún trastorno alimenticio como la bulimia o la anorexia.

Otra presentación de ansiedad en la obesidad es en la que no se hace nada respecto a ella, incluso parecería que la persona con obesidad no la siente. Corporalmente se les ve tranquilos y pasivos, pero su forma de liberarla es comiendo, ésta se presenta a la hora de comer, no dejando saciedad en la persona por mas alimento que se ingiera. Un ejemplo de ello es el libro de la autora Hamui, “Alicia en el país de las quesadillas”. En una parte, Alicia relata que no puede resistir su ansiedad y devorar todas las galletas de chocolate que hay en su alacena, ella se sentía con una inmensa hambre, y después de terminar con la caja de galletas, una gran culpa y saciada, sin embargo, tenía la necesidad de seguir consumiendo alimento. Así el relato de Alicia corresponde con los sabores que describe la teoría de los 5 elementos revisados anteriormente.

2.1.2. Tristeza

Esta emoción se encuentra relacionada con el elemento metal, el sabor picante y los órganos pulmón e intestino grueso, en las personas con obesidad también pueden reportarse

estreñimiento, ocasionado por un intestino grueso perezoso evidencia de que el desequilibrio emocional tiene repercusiones en los órganos (Solis, 2007).

De alguna forma, la tristeza es una preparación para reintegrarse a la sociedad, es tratar de congeniar dentro del ámbito del que se es rechazado y al que puede volver a pertenecer. Por lo regular la mayoría de las personas se sienten pesimistas e insatisfechas ante un evento que no es agradable en sus vidas. Esto provoca un desfavorecimiento en su estado de ánimo y en la motivación para realizar algunas actividades.

De cierta forma la tristeza en la obesidad es un capricho no cumplido por no poder tener un cuerpo esbelto, así como la injusticia de tener un régimen alimenticio para no aumentar la talla. Todos estos sucesos mezclados en una persona, puede llegar a generar no solo una tristeza, si no a hacer en una depresión profunda por no cumplir lo que la sociedad dicta, y siguiendo la lógica de la teoría de los 5 elementos, la baja de peso incluye un buen funcionamiento de todo el cuerpo, y si específicamente con esta emoción los intestinos y algunas partes fundamentales del sistema metabólico fallan, la baja de peso es sumamente lenta o simplemente no se logra.

Por ejemplo regresando al libro de “Alicia en el país de las quesadillas”, Alicia experimentaba un increíble agrado por las quesadillas con salsa que vendían por la calle que pasara, el sabor picante ejemplifica que Alicia tapada su sentimiento de tristeza y en vez de combatirlo, trataba de ahogarlo en ese delicioso sabor picante que tenían sus alimentos.

2.1.3. Miedo

La obesidad genera desequilibrios en el riñón órgano relacionado con el agua, siendo éste un generador de voluntad, ocasiona una carencia de proyectos de vida, y en ocasiones es una característica de las personas que padecen obesidad, pues no se sienten motivadas a realizar actividades por el temor al que dirán.

También el exceso de grasa puede formar un caparazón para cubrir la frustración de lo que no pueden alcanzar o un recurso para lo que no se quiere enfrentar.

De alguna forma, el miedo juega el papel de protector, algo hacia lo que no se quiere afrontar, de alguna forma se puede cubrir o justificar la falta de iniciativa o valentía hacia los eventos que causan miedo. Muchos estudios sobre el miedo en la obesidad se han realizado en casos de mujeres abusadas sexualmente, donde la grasa y el no ser atractivas, es su forma de protección contra su agresor, debido al pensamiento inconsciente de que “si no se es atractiva físicamente, el otro no podrá volver a abusar de mi”.

Pero no solo en el caso del abuso sexual se recurre al método de la protección, también hacia la injusta sociedad que critica algún aspecto de la personalidad, apariencia física, preferencia sexual y gustos en general, en realidad existen varios factores por los cuales existe ésta protección hacia uno mismo.

El miedo puede también estar presente en las decisiones que se tomen de la vida, existen personas que pueden describirse con temor a la vida, a su futuro y a lo que pueda llegar a pasarles, así el tratar de afrontarlo con comida es una forma errónea de superación de las personas referente a esta emoción. Entonces la Alicia del país de las quesadillas, se refugiaba en la comida, especialmente en el sabor salado de las quesadillas, sabor prerrecuriente de esta emoción, para afrontar su vida, sus fracasos amorosos, al ser rechazada y el miedo a terminar sola.

2.1.4. Otros factores emocionales

Las emociones influyen en la salud en distintos momentos y por diversos mecanismos, el ejemplo más evidente de esto es el Síndrome General de Adaptación que consiste en el aumento del estrés debido a situaciones que la persona considera agresivas o amenazantes tanto físicas como psicológicas, cuando éste se vuelve crónico el individuo se vuelve más vulnerable a las enfermedades.

Incluso existen diversas teorías donde se menciona que es posible relacionar las emociones a un tipo de enfermedad, tal es el caso de Rosenman y Friedman (en: Fernández y Edo, 1994) quienes mencionan que si se presentan tendencias emocionales

permanentemente como ansiedad, competitividad, hostilidad y ambición (patrón de conducta tipo A) es muy probable que la persona presente enfermedades cardiovasculares. Así mismo se ha encontrado que las personas que realizan actividades laborales más estresantes y negativas emocionalmente tienen hábitos de salud peores que las personas que no presentan estrés en sus trabajos, estos hábitos pueden ser dormir poco, consumir comida chatarra y realizar poca actividad física.

Fernández y Edo (1994) mencionan que las emociones pueden distorsionar el comportamiento de las personas haciendo que tome decisiones o realice actitudes que entorpezcan el proceso de recuperación, como es el caso de los pacientes con cáncer que por miedo a los efectos secundarios deciden abandonar el tratamiento.

Al igual que en los casos anteriores las emociones influyen en el inicio, desarrollo y mantenimiento de la obesidad. Entendemos a la obesidad como un constructo histórico, cultural, social y emocional, que puede entenderse como una unidad interno-externo, debido a las interacciones sociales y la construcción de la individualidad de las personas (Solis, 2007). Por esto la pérdida de peso no solo debe enfocarse al cambio de hábitos alimenticios, sino a desechar miedos, pérdidas, decepciones, coraje, frustración, resentimientos, amargura, odios y desamor, pues éstas desgastan la mayoría de los órganos enfocados a la digestión (Solis, 2007).

Debido a que el estudio de la obesidad relacionado con la teoría de los cinco elementos no es una tarea simple donde solo interaccionen dos factores, se han realizado diversas investigaciones donde se hacen presentes varios factores emocionales, un ejemplo de esto es la investigación realizada por Solis (2007) y Santamaría (2005) quienes han estudiado la obesidad desde la teoría psicosomática enfocada en la teoría de los cinco elementos ella realizó una investigación en la que participaron 30 hombres y mujeres entre 18 y 65 años de edad con obesidad o con riesgo de padecerla, los objetivos específicos fueron analizar cuáles son las situaciones por las que tendían a subir de peso, cuáles emociones presentan cuando ingieren grandes cantidades de comida, cuáles son sus hábitos de alimentación, si han recibido tratamiento psicológico para tratar la obesidad e identificar

si la obesidad es debida a que no tienen horarios establecidos para comer. Para obtener la información se utilizó una entrevista semiestructurada, la cual se analizó con el Método de Historia Oral que se apoyo de un reporte de la conducta verbal y no verbal que se observo durante la entrevista.

Para el manejo de datos se eligieron cinco categorías que son: relación familiar (relación con su mamá buena o mala, relación con su papá buena o mala), alimentación (antes (niños) y alimentación actual (en la vida adulta)) concepción del cuerpo (como veían su cuerpo sin obesidad, como ven su cuerpo con obesidad, concepto de tu cuerpo e ideal de belleza), enfermedades (enfermedades que han padecido los que son obesos desde niños, enfermedades que han padecido los que no son obesos de niños, complicaciones y enfermedades actuales que padecen después de la obesidad, intervenciones quirúrgicas), emoción y sabor predominante (Santamaría, 2005).

Se encontró que la alimentación de los participantes en la infancia no es variada ni equilibrada, debido a que se veía influenciada por la situación económica, por otra parte se encontró que en la vida adulta se incorporan frutas y verduras ya que ellos consideran que es importante para la salud, sin embargo se mencionan productos altos en grasas y poco nutritivos que usualmente se consumen entre comidas (Santamaría, 2005).

La relación con las madres en general era conflictiva debido al poco tiempo y a la poca comunicación que mantenían con ellas, esto se evidencia al agregar el “pero” después de afirmar que su relación con ellas era buena, con los padres es el mismo caso pero se encuentran asociadas más emociones negativas por el abandono o el maltrato por parte de ellos (Santamaría, 2005).

Por medio de la teoría de los cinco elementos se puede observar que en la obesidad predomina una emoción que rompe el equilibrio entre los elementos, y comúnmente es la ansiedad, la cual se relaciona con la tierra y el bazo que es el que lleva el proceso de digestión, si a esto se le suma que ellos mencionan que su alimentación no era buena y que prefieren los sabores dulces se encuentra que la situación se encuentra relacionada con el amor, en el cual la comida sustituye al amor proporcionado por los padres (Santamaría, 2005).

Al romperse el equilibrio el siguiente elemento que se ve afectado es el metal que está relacionado con el pulmón, el intestino grueso y la melancolía produciendo enfermedades como resfriados, gripas, fiebres, trastornos menstruales, asma, hemorragias nasales etc., que se agravan en la edad adulta y se le suma el estreñimiento que se debe a que la persona no se quiere deshacer del amor que consumió con la comida (Santamaría, 2005).

El elemento metal comienza una interdominancia con la madera en la adolescencia, generando problemas con el hígado y la vesícula biliar que están relacionados con la ira que se siente por no poder complacer a los demás ni a uno mismo pues el cuerpo no encaja en las expectativas sociales, estos sentimientos llevan a la ansiedad que lleva a la persona a comer en exceso azúcares, grasas y carbohidratos que sobrecargan el trabajo del hígado que es el encargado de desintoxicar el organismo, la vesícula biliar es la encargada de almacenar la bilis producida por el hígado, como ésta se encuentra en exceso es necesario extirpar la vesícula lo que es ocasionado por la agresividad sentida por la persona (Santamaría, 2005).

Como existe un desequilibrio el elemento madera afecta al fuego que representa la alegría, la cual se ve afectada generando tristeza pues no se espera nada de la vida y se evade la realidad que se está viviendo, por esto en la edad adulta se generan problemas en el corazón y el intestino delgado como son problemas cardíacos, de colesterol, de triglicéridos, de potasio y de mala circulación entre otros. Como la madera ejerce una relación de interdominancia con la tierra en la adultez se agravan los problemas del estómago generando gastritis y colitis (Santamaría, 2005).

La tierra tiene una relación de interdominancia con el agua que se relaciona con el riñón, la vejiga y el miedo, por lo que la persona tiene miedo a la comunicación, la que se le facilita por medio de la bebida en reuniones sociales, esto ocasiona que el riñón no filtre bien. Como existe una interdominancia con el elemento fuego los problemas cardíacos se agudizan en la edad adulta. Finalmente el fuego está en interdominancia con el metal por lo que los problemas respiratorios se hacen más frecuentes. En los participantes se encontró

que en algunos de ellos ya se presenta este ciclo y en otros se puede generar (Santamaría, 2005).

Como conclusión Santamaría (2005) encontró que la medicina alópata no ha logrado solucionar el problema de la obesidad porque solo se enfoca en la sintomatología, también la obesidad es percibida como problema por quienes la padecen, debido a los cánones sociales de belleza pero no por una cuestión de salud, así se dice que la obesidad se considera problema o no, con base en la funcionalidad de la persona y de la obesidad.

A diferencia de Santamaría (2005), Remesal (2002) estudió la obesidad en 90 niños donde pretendía encontrar las variables predictoras de la obesidad, para el mejor control de las variables trabajó con niños con obesidad, con diabetes y niños sin ningún padecimiento crónico, los instrumentos utilizados fueron el inventario sociobiográfico, el Inventario de hábitos alimenticios/actividad física, Encuesta nutricional de 7 días, Cuestionario de personalidad para niños (CPQ), Test Autoevaluativo de Adaptación Infantil (TAMAI) y la Batería de socialización para profesores y padres (BAS).

Los datos encontrados que mencionan que los niños con obesidad y con diabetes tienen un carácter más “débil” que el de los niños sin padecimientos crónicos, quienes a diferencia de los primeros se caracterizan por ser más activos, autoconfiados, entusiastas y sociables.

Entre las variables que se seleccionaron para ser predictoras de la obesidad, se eligieron a los más insatisfechos y críticos consigo mismos y en donde sus familias consumen varias veces a la semana bebidas azucaradas, permitiendo predecir en un 85% la aparición del padecimiento, así mismo la probabilidad que el niño tenga el padecimiento disminuye mientras más frutas frescas consume al día, más sensación de hambre sienta al realizar actividades físicas y entre más lo perciba su profesor como líder o popular (Remesal, 2002).

Por medio de la información obtenida en esta investigación se concluyó que los niños que padecen obesidad en especial las niñas, son los que se adaptan con mayor

dificultad al contexto social y tienen una autoestima más baja, también se encontró que a diferencia de la creencia popular estos niños comen menos veces que el resto de las personas (Remesal, 2002).

Por otra parte, también se ha observado que las personas obesas en su afán por perder peso, pueden llegar a presentar emociones como irritabilidad, ansiedad, estrés, depresión, nerviosismo, culpa, vergüenza e incluso pueden llegar a generar trastornos alimenticios.

Referente a la imagen corporal, las personas con esta enfermedad pueden ver distorsiones en su cuerpo contrariamente a las personas con trastornos alimenticios que se perciben con grandes dimensiones, ellos se observan más esbeltos de lo que en realidad están, es así como se relaciona esta distorsión con su autoestima y su identidad (Silvestri, 2005)

Socialmente, algunas personas con este padecimiento pueden presentar timidez, vergüenza y una estrés por su apariencia, intimidación y una autovaloración negativa ante la posibilidad de realizar algunas actividades por su apariencia física. Estas insatisfacciones con su físico pueden propiciar un motivador para la pérdida de peso, pero este cambio trae consigo muchas creencias, ideas y sentimientos que pueden hacer de su intento por bajar de peso una tortura psicológica (Silvestri, 2005)

Algunas personas con obesidad, presentan trastorno por atracón, que también suele darse en las personas que padecen bulimia, éste trastorno es caracterizado por ingerir grandes cantidades de alimento en una cantidad corta de tiempo por lo regular en menos de dos horas, con sensaciones de pérdida de control y emociones como culpa, enojo, desesperación ó decepción por la falta de control. Este atracón puede estar relacionado con la depresión y el trastorno obsesivo compulsivo (Silvestri, 2005).

Por lo regular la ansiedad que se genera en la obesidad, está mal asociada, ya que ésta aparece en situaciones de amenazas contra la vida, sin embargo, la ansiedad aprendida

es social, y en algunas ocasiones para reducirla lo más conveniente es quitar la situación o estímulo que la genere, pero cuando la ansiedad es interna es más laborioso retirarla.

Esta ansiedad puede aparecer como un círculo vicioso, se libera la carga de ansiedad al comer, pero si se sube de peso la ansiedad vuelve a generarse y se libera comiendo. Por lo regular está relacionada con algunos miedos de las personas, por ejemplo el miedo a no superar su metas personales, a controlar sus impulsos, a que es ocurran nuevamente hechos desagradables, entre otros.

Al igual que la ansiedad, la depresión puede mostrarse en algunos periodos de la vida de la persona, en estado de depresión se genera una baja de serotonina, evento que provoca que la persona busque los alimentos que la generen, en este caso los que tienen altas fuentes de proteínas e hidratos de carbono, generando un círculo vicioso parecido al de la ansiedad (Silvestri, 2005)

La ansiedad es un mecanismo con el que se nace, que conlleva reacciones físicas y psicológicas ante la presencia de algún peligro, sin embargo también se presenta en peligros internos o subjetivos incluso inconscientes. Así comer implica destruir, triturar y deshacer, siendo una actividad agresiva más al alcance (Torres, 2013)

2.1.5. Autoestima y percepción de los individuos

En la actualidad, a las personas con obesidad se les puede llegar a discriminar en el mismo grado que una persona de otra raza, color, religión, preferencias sexuales u otros factores.

Se habla de la obesidad como un factor de enfermedad y peligro, anteriormente se hablaba de salud y bienestar económico, incluso las mujeres embarazadas comían doble y subían mucho de peso, ignorando que podría ser perjudicial, y siendo el mismo que conservaban por muchos años después de haber tenido al niño y no se les discriminaba o juzgaba, ahora los doctores recomiendan vigilar mucho el peso en el embarazo y se le

educa a las madres para que no fomenten el sobrepeso en sus hijos (Álvarez 2004). La discriminación hacia las personas con obesidad comienza desde la infancia, y existen muchos niños crueles en las escuelas que humillan, sobajan e incluso maltratan físicamente al niño con sobrepeso. Así el niño tiene apodos, es rechazado para participar en actividades deportivas por sus mismos compañeros, es aislado socialmente y no tiene amigos. Gracias a estos tratos el niño puede desarrollar problemas emocionales y de índole psicológico, como depresión, ansiedad, soledad, entre otros.

Existen distintos tipos de discriminación hacia las mujeres que padecen obesidad en el ámbito laboral, uno de ellos es la discriminación por selección pues según un artículo del país (Fernández-Ramírez, y cols., 2011) se mencionó que al encuestar a los jefes varones se encontró que 1 de cada 4 rechazaría a una persona por su peso y 1 de 10 acepto haberlo hecho con anterioridad. Las investigadoras mencionan que una justificación para realizar esto es que se ve al sobre peso como una enfermedad, convirtiendo el hecho de no contratar a alguien con el padecimiento en un hecho justificable e incluso ético debido a que no podría realizar ciertas actividades, esta justificación también aplica cuando se realiza la discriminación por desempeño de trabajo, o cuando ocurre una promoción desigual debido al físico de la persona. La desvalorización y el rechazo del propio cuerpo son interiorizados por la persona asumiendo que su “fracaso” laboral es causado por su imagen, pues se ha encontrado que las personas que tienen un sobrepeso elevado tienen dos veces más posibilidades de ganar un salario bajo y cuatro veces más de sufrir acoso laboral.

Debido al estilo de vida ocasionado por este padecimiento la pérdida de peso es interpretada como una liberación, pues a pesar de las circunstancias el cuerpo es señalado como el responsable de la discriminación y no los cánones sociales generando una despersonalización retorcida, pues la persona y principalmente las mujeres dejan de ser vistas como seres humanos y pasan a ser un maniquí en el escaparate, donde lo que cuenta es solo su físico dejando del lado sus capacidades para realizar el puesto de trabajo. Si la mujer en cuestión no cumple con las características señaladas no es contratada, pues se piensa que como no tienen suficiente fuerza de voluntad para controlar su peso tampoco la tendrán para cumplir con sus actividades laborales.

Las personas que padecen obesidad o sobrepeso reaccionan de manera distinta ante el rechazo, algunos de estos argumentos son inefectivos pues le dan la razón a quien los señala mencionando que las personas que padecen esta enfermedad tienen un problema de salud bastante importante que daña sus vidas, este acto de honestidad es considerado como debilidad pues le da la razón a el contratista mientras otras argumentan que no es correcto juzgarlas por su imagen, ya que sus capacidades mentales no se pueden medir por su físico manifestando enojo contra la sociedad.

Otro tipo de discriminación, se puede observar en algunas aerolíneas que también tienen ciertas normas referentes a las personas con obesidad, y todo esto es derivado de los estereotipos que se tienen sobre este padecimiento. Incluso en artes escénicas como el teatro, incluso en el cine o televisión, se proponen a las personas obesas como las ingenuas, a las que todos maltratan, las débiles, feas, y de falta de voluntad. Al igual que en la publicidad, donde se ofrecen productos solo para personas esbeltas, reflejando que es símbolo de belleza, fuerza y triunfo (Álvarez 2004).

Por su parte uno de los momentos más importantes para la formación del autoconcepto es la adolescencia, donde el medio social ejerce una gran influencia en la percepción de lo correcto o incorrecto en relación al propio cuerpo. El sobrepeso y la obesidad son imágenes corporales poco aceptadas pues se encuentran relacionadas con conductas alimentarias riesgosas, alteraciones en la imagen corporal y mitos relacionados con el auto control. Sin embargo el conocimiento es necesario para una adecuada alimentación, la motivación y las creencias sociales son esenciales para que una persona cambie sus hábitos alimenticios, pero a pesar de que las instituciones promueven un estilo de vida saludable, el principal motivo por el cual las personas pretenden cambiar su alimentación son los estereotipos sociales los cuales promueven un cuerpo delgado, y no necesariamente un estilo de vida saludable.

Debido a esto se realizó un estudio donde se intentó averiguar cuáles eran las estrategias de control de peso en los andaluces, así como su satisfacción con su cuerpo e identificar la relación de la autoestima con las variables edad, sexo índice de satisfacción e índice de masa corporal.

Participaron 740 estudiantes de la Universidad de Almería con una edad promedio de 21.15 años, se encontró que a pesar de que el 92.6% cree que es necesario controlar el peso el 73.3% no utiliza estrategias para lograrlo, con respecto al índice de satisfacción se encontró que los hombres tiene un porcentaje más alto que las mujeres, ellas con un 0.54 contra un 0.46, al igual que estos resultados fue evidente que los hombres presentan una autoestima mayor que las mujeres.

La imagen corporal es un elemento muy importante en la formación de la autoestima, pues se encuentra compuesta por lo que cada uno piensa, siente, cómo se percibe y cómo actúa en relación con su cuerpo, por lo que este concepto también se encuentra fuertemente ligado al autoconcepto, debido a que su valoración es positiva o negativa y pueden surgir problemas de índole personal o social si no se cumplen con los estándares previstos por la sociedad.

La obesidad, se ha llegado a catalogar incluso como una discapacidad, debido a que es muy limitante. Las personas con obesidad tienen una autoestima baja y la percepción que ellos tienen de sí es negativa, incluso ellos mismos pueden llegar a ofenderse y lastimarse psicológicamente cuando no pueden realizar algunas actividades de la vida diaria, por ejemplo:

- Cortarse las unas de los pies
- Cruzar las piernas
- Recoger objetos del piso
- No pueden utilizar algunas prendas de vestir
- No caben en una silla de un restaurante
- Problemas para acoplarse al transporte público
- No existen aparatos médicos como sillas de ruedas, camillas, equipos de rayos X, u otros que soporten su peso o tengan grandes dimensiones
- Falta de resistencia en paseos o viajes

Siendo así factores que afectan su estado emocional, llegando a causarles culpa, tristeza, angustia, estrés, desesperación, miedo, enojo, entre otros. Y ellos pueden llegar a

percibirse como la sociedad los etiqueta, con adjetivos como lento, tonto, débil, inseguro, incapaz, obstinado, necios, falta de voluntad, repulsivo, feo o enfermo (Álvarez 2004).

Al saberse personas diferentes y debido a los malos tratos y negativas experiencias, tienen formas comunes de defenderse ante la sociedad como: “el sonriente” aquel que vive eternamente con una sonrisa frente a todos y no expresa muchas emociones negativas, factor que relacionado con la teoría de los 5 elementos es perjudicial, ya que la no expresión de emociones desencadena enfermedades, que pueden ligarse con los factores biológicos que representa la misma obesidad (Álvarez 2004).

“El bondadoso”, aquel que siempre está de buen humor, es solidario, ayuda a todos y no tiene memoria sobre los eventos negativos de su vida, es “un pan de Dios”, sin embargo como se mencionaba anteriormente la no expresión de sentimientos puede ser perjudicial, ya que es una máscara que las personas utilizan frente a la cruel sociedad.

“El Chistoso”, aquel que trata de ser parte de la sociedad y es aceptado por su sentido del humor y sus chascarrillos, sin embargo por dentro es una forma de ocultar su soledad o amargura por no poder ser como los demás.

“El servicial” aquel que ayuda a todos no importando saturarse de trabajo o de actividades para poder estar bien con todos. Teme que lo rechacen y no tiene una vida propia.

“El ridículo”, aparte de ser chistoso, se pone en situaciones que lo ridiculicen o realiza comentarios burlones respecto a si mismo y a su obesidad, bajo la premisa de que si se ríe de él, no le afectara que los demás lo hagan.

“El oculto”, aquellos que quieren ocultar su cuerpo con grandes ropas que no les permitan ver nada de ellos, incluso en el caso de las mujeres pueden maquillarse extremadamente para ocultar la vergüenza que les da su físico. Para ellos existe una negación de su cuerpo. Sin embargo se sabe que para que exista una armonía y una energía

vital equilibrada, las emociones, el cuerpo y la mente deben actuar como una sola y no separados, ya que eso rompe el equilibrio.

“El solitario”, es retraído y silencioso, no cuenta a nadie sus gustos o problemas, de cierta forma vive enfrascado y protegido por su misma obesidad para no ser lastimado.

“El intelectual” son personas bastante cultas, inteligentes y habilidosas en actividades intelectuales o artísticas, pero no realizan actividades físicas y puede que no tengan relaciones afectivas. Su inteligencia es su forma de soportar estar dentro de la sociedad y su forma de inclusión.

“El asexuado”, debido a sus temores, falta de autoestima, son personas que no tienen relaciones personales con el sexo opuesto y no muestran interés por establecer alguna relación, por lo regular sienten vergüenza de su cuerpo y tiene problemas con la idea de ser rechazados sexualmente por sus parejas.

“El agresivo”, cualquier mirada o comentario puede ser una ofensa para estas personas, suelen reaccionar muy agresivamente atacando de forma verbal o física (Álvarez 2004).

Debido que el estereotipo de belleza actual es general resulta evidente que la obesidad no entra en los cánones estéticos de ninguna edad, por esto las personas que la padecen tienden a presentar problemas de autoestima generados por la inconformidad con su cuerpo, evidencia de esto se encuentra en la investigación de Santamaría (2005) realizada en adultos donde los participantes mencionaron que se sentían satisfechos con sus cuerpos antes de padecer obesidad, pero en la actualidad muestran sentimientos de rechazo y frustración debido a que no encajan en ese estereotipo. Al igual que los adultos los niños tienen una percepción de sí mismos negativa que se refleja en una baja autoestima como lo menciona Remesal (2002).

Otro motivo por el cual la autoestima de las personas que padecen obesidad se ve afectada, es por la discriminación que padecen debido al sobrepeso, este problema fue

ampliamente estudiado por Fernández-Ramírez, Baleriola, y Esquirol en el 2011, ellos mencionan que se debe a que la aceptación social de los estereotipos corporales se convierten en prejuicios, los cuales a su vez se transforman en discriminación, la cual debido a una normalización ocasiona que el rechazo hacia la obesidad y el sobrepeso sea visto como una opinión crítica.

Por otra parte la necesidad de la baja de peso del obeso se debe a la fuerte presión social y los estereotipos que ésta conlleva, se realizaron estudios donde se etiqueta al obeso como una persona perezosa, sucia, estúpida, fea, mentirosa y tramposa, incluso se observó que las personas preferirían tener una relación de pareja con otras personas como drogadictos, estafadores o personas bajo otras circunstancias, pero no con un obeso, lo cual desmoraliza a la persona y la hace sentir peor consigo misma.

2.2. Asociaciones afectuosas hacia la comida

En ocasiones puede observarse a la obesidad como un reforzamiento hacia la comida, pudiéndose asociar con una imagen como la del niño sano, también puede asociarse a las ideas positivas que se tengan de los momentos, por ejemplo “el comer me tranquiliza” (Castro, 2000).

Englobando otros factores importantes en el desarrollo de la obesidad, la significación que se le da a los alimentos contribuye enormemente al desarrollo de ésta, por lo regular cuando nos sentimos de alguna manera, o existen ciertos eventos en la vida que asocian el consumo de alimentos con situaciones placenteras para la persona, se busca consumirlos, así que si se presentan situaciones y sentimientos desagradables en la vida, se procuran alimentos que recuerden el estado de bienestar de aquel evento y las emociones del momento, generando una especie de alivio. Uno de estos alimentos es el pavo, pues se encuentra relacionado con el día de acción de gracias en EUA o a la navidad en México, que recuerda momentos felices y agradables debido a que generalmente en esta fecha se reúnen parientes lejanos, existe intercambio de regalos y de halagos entre las personas.

Dentro de las relaciones afectivas pueden encontrarse sentimientos como falta de cuidados, de amor, confianza, abusos sexuales, físicos y psicológicos, ira, dolor, sensación de sentirse diferente y la necesidad de protegerse de nuevas heridas. Estos vínculos pueden generarse a partir de la niñez donde las grandes muestras de afecto, viene acompañadas de *cómprame, dame, hazme* o de deseos que son cumplidos por los padres.

Por otro lado la falta de afecto y amor, incluso reclamos, pueden confundir a niño y crear otros sentimientos como miedo, ansiedad, soledad, vacío y angustia, los cuales pueden llenarlos con la comida. Para entender la relación afecto-comida, es necesario comprender las relaciones que pueden establecerse entre el amor, el maltrato, dolor, sufrimiento, el odio, y sus relaciones con la comida (Paniagua, 2013).

También existen otras asociaciones no específicamente con los alimentos, sino con la imagen a estar delgados, puesto que si se tienen recuerdos de que alguna vez en la vida el ser esbelto tenía una connotación dolorosa, como falta de posibilidades económicas, desnutrición, o enfermedad, puede generar la predisposición a no bajar de peso.

Otro factor que contribuye a ésta es la evitación de pensamientos o de problemas, para algunas personas es fácil evitar pensar en sus problemas distrayendo su atención con el comer, así es como “se comen sus problemas”. También se ha relacionado con la rebeldía, el hecho de llevarle la contraria a otra persona a través del físico, como una destrucción de la imagen femenina, temor a madurar, también pueden existir familias o parejas que inhiban a conducta de bajar de peso para que el otro no pueda sentirse pleno y satisfecho (Silvestri, 2005).

La asociación de sentimientos positivos hacia la comida también es creada por la publicidad, los anuncios publicitarios funcionan bajo la llamada Psicotecnia publicitaria que según Prat Gaballí (Dill, 2008) son los efectos que producen los anuncios formados por una serie de diversas impresiones sucesivas, periódicas o intermitentes sobre el espíritu humano para averiguar cómo reacciona el conocimiento, la sensibilidad y la voluntad en función del llamado anuncio, debido a que tales promocionales ejercen una influencia sobre

el espectador, donde no es de extrañarse que el consumo de los alimentos “chatarra” haya aumentado debido a la publicidad encaminada a estos productos.

La publicidad contribuye a la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso, por ejemplo, en la antigüedad comer era una acción encaminada a cumplir las necesidades básicas, pero a medida que trascurrió el tiempo la imagen de la comida comenzó a ser un elemento más importante a la hora de seleccionar los alimentos, llegando al punto de que el envoltorio está directamente relacionado con la calidad del producto, pues son más limpios, actuales y saludables los alimentos que se encuentran ordenados en el empaque que los que se adquieren a granel, por lo que consumir estos alimentos eleva el estatus económico de la persona al menos en apariencia, ocasionando que los productos sean muchas veces comprados por las personas debido a la idea que generan los anuncios en los medios, sin siquiera leer los envoltorio y averiguar que ingredientes contienen o si estos son adecuados para la salud.

También es posible generar un vínculo afectivo hacia el deseo de ser exitoso, desgraciadamente la sociedad ha impuesto que las personas esbeltas son símbolos de felicidad y éxito, mostrando a la mujer ideal en los medios publicitarios como una persona vestida a la moda, bien maquillada y perfumada, que asiste a fiestas importantes, maneja autos lujosos y compra productos llamativos y modernos, que además la ayudan a cuidar a su familia. Sin embargo el no cumplimiento de esto puede generar otros sentimientos como la obsesión, la culpa, coraje, frustración y compulsión (Torres, 2013 y Montero, 2011).

III. LAS IMPLICACIONES SOCIALES DE LA OBESIDAD

3.1. Contexto sociocultural

Es con la entrada del capitalismo y la visión dualista de Descartes que se separa al cuerpo de la mente y empieza a verse como un ente separado uno del otro. Esta concepción implica que los modelos médicos a futuro, se basen solo en disolver el síntoma pero no resuelven el verdadero problema.

Así la mente y el cuerpo quedan totalmente separados, dando pauta a un análisis más biológico y desmenuzado de las enfermedades. Hasta que mas adelante el modelo desde una perspectiva de construcción social del cuerpo, hace hincapié en las emociones y lo social como participe en los malestares y enfermedades, tratando de ver al cuerpo como un todo indivisible.

Bajo la teoría de Descartes, la participación entre intuición y razón, es una interacción continua en el ser humano. Este desequilibrio entre intuición y razón, antecede a los griegos, con filósofos como Platón o Aristóteles, que hablaban de la lógica y la razón.

La intuición, razón y análisis quedan ya como herramienta del pensamiento, así el análisis es instrumento de la intuición y la intuición es el medio a través del cual podemos llegar a conocer algo (Duran, 2004).

Gracias a esto se observa que el cuerpo es dominado por la razón y por el pensamiento, y las emociones son subordinadas de la razón, así se empieza a crear poca atención a las emociones, sentimientos y a la voluntad de cada ser humano. Debido a esta división mente cuerpo, se hace un cuerpo ajeno y carente de expresión, donde no es escuchado porque se encuentra en segundo término. Cuando se logra escuchar deja de ser ajeno a él, las personas tienen la capacidad de elección, de estar en el aquí y el ahora y de ser una unidad, una elección que ayudará a que el cuerpo se armonice con macrocosmos.

Esta racionalidad ha llevado al nulo contacto consigo mismo y a tomar en cuenta con mayor peso lo exterior. Sin embargo a lo largo del tiempo se ha asumido que detrás de la razón existe un sujeto deseante que tiene la capacidad de decidir y elegir (Duran, 2004).

Dentro de esta racionalidad, la intuición juega un papel importante, debido a que es por la cual podemos conocer la mayoría de las cosas que nos rodea, así definiremos a la intuición como la forma en la que el individuo percibe su mundo y a él mismo. Así cuerpo, intuición y razón, son factores que deben trabajar juntos y permanecer equilibrados, el ser humano deberá pasar del pensamiento al sentimiento y el cuerpo, así el sentimiento lo llevará a la intuición.

En el lenguaje cotidiano podemos observar que siempre se antepone la razón ante las emociones, por ejemplo en el dicho “piensa antes de actuar”, siempre se han hecho menos las emociones. Esta idea se origina desde la dualidad mente cuerpo (Duran, 2004).

Quien posee una elevada intuición, es consciente de que todo lo que le rodea llega a ser parte de él, y que si llega a dañar su entorno, entonces tendrá repercusiones en él.

Se entiende entonces que el papel que juega el otro sobre los individuos es importante, ya que la posición que trata de despeñar es siempre de competencia. Oposición y miedo, y para tratar de solventarlo, las personas suelen tratar de llenar los vacíos con objetos materiales e incluso con otras personas (Duran, 2004).

En la actualidad los hombres han marcado notablemente la dualidad mente-emoción, quedando en dominio la razón, así los hombres son eminentemente científicos y lógicos, lo que genera una falta de saciedad en aspectos emotivos de su vida. Algunas técnicas orientales proponen una nivelación de la razón, afirmando que las decisiones deben tomarse desde el centro del cuerpo, no desde arriba de él.

Así la separación entre cuerpo, intuición y razón, son algunos de los factores que predisponen a las enfermedades, debido a que no existe una atención hacia a éstas y por

ende no hay una expresión de emociones, y para tratar de liberarlas o en algunos casos tapanlas se recurre a la comida para tratar de disolverlas o llenarlas (Duran, 2004).

En la sociedad existen fuertes demandas que no pueden ser cumplidas al 100% por un solo individuo. Es así como la sociedad se convierte en mercantilista y las personas se ven unas a otras como un medio de producción. Lo material y lo artificial se ha convertido en un regidor de la vida, dejando vacios emocionales en las personas.

3.1.1. Antecedentes de México

Se dice que cada raza tiene su propia constitución psíquica tan marcada como sus rasgos físicos, en el caso de los mexicanos ésta constitución fue construida por una la llegada de los colonizadores europeos a América, por medio de esta mezcla de razas no solo se integró la genética de ambos pueblos, sino también sus costumbres, hábitos alimenticios y la forma de ver al mundo.

Antes de la conquista, los pobladores de Tenochtitlan consumían alimentos de temporada sin muchas transformaciones dependiendo de su región de origen, su alimentación consistía principalmente del maíz, producto que no solo servía de alimento sino también como ofrenda a los dioses, tal era su importancia que todas las clases sociales lo consumían tanto en tortillas tamales o atoles, otros de los alimentos consumidos frecuentemente eran el frijol, chile, pavos, cacao, amaranto, pinole, diversas clases de insectos como jumiles, escamoles y chapulines entre otros. Con la llegada de los españoles se introdujeron diversos ingredientes a la cocina que ahora conocemos como Mexicana, como los cítricos, trigo, lechuga, reces, ovejas, cerdos, leche, quesos, aceite, ajos vino, vinagre y azúcar, los cuales al mezclarse con los productos nacionales originaron recetas y hábitos alimenticios nuevos, a pesar de que se enriqueció la comida de la gran Tenochtitlán, es importante tomar en cuenta que los productos traídos del viejo continente no se consumían originalmente, pues no eran necesarios para la nutrición de la población, hay que recordar que la geografía es distinta en América y en Europa, en la segunda predomina un clima frío por lo que se necesita consumir grandes cantidades de grasa que no son

necesarias para el centro de América, pues es un lugar principalmente cálido y el exceso de calorías consumidas en la nueva gastronomía, ocasionaron a largo plazo el surgimiento y desarrollo de problemas en la salud.

Con base en la teoría de los cinco elementos donde se menciona que las emociones se encuentran relacionadas con el entorno que habitan las personas y los sabores que prefieren en sus alimentos, podemos afirmar que los antiguos pobladores de América se encontraban en equilibrio con la naturaleza por la forma de vida que llevaban y los alimentos que consumían, regularmente muestran que ningún sabor predominaba en su dieta diaria, el sabor salado se encontraba en algunos insectos como los escamoles, el picante en los chiles, mientras que los sabores amargo, agrio y dulce se presentaban en las frutas y verduras de temporada.

Al igual que la gastronomía la religión católica y sus creencias son uno de los factores más importantes para entender el cuerpo y comportamiento de los mexicanos, pues con la llegada de ésta, se implanto la creencia de que el sufrimiento es necesario para alcanzar la salvación, por lo que algunas personas se conformaron con su modo de vida “así nos toco vivir” generando de esta forma nuevos síntomas, mecanismos de resistencia y sentimientos de culpa e inconformidad como miedo, tristeza o ansiedad.

Con la entrada de la globalización, la industrialización y el capitalismo a México, empezaron muchos cambios a nivel económico, social, alimenticio y por ende metabólico, el uso de los medios de comunicación crean un mayor consumo de los productos industrializados a largo del tiempo. Entre las décadas de 1940 a 1960, se establecen categorías sobre el consumo de ciertos alimentos para algunas clases como:

- Indígenas y campesinos: maíz, frijol, chile, pulque, nopal, quelites, azúcar café y pequeñas cantidades de carne y huevo.
- Clase media o mestiza frijol, verduras, leche, carne, huevos, algunas pastas harinas de trigo y refrescos.
- La clase alta incluía alimentos muy variados sobre todo el consumo de alimentos industrializados.

Al analizar los productos más consumidos por cada clase social con la teoría china en los indígenas y campesinos, predominan las emociones como la ira, melancolía y miedo, la primera emoción se relaciona con el sabor amargo del mezcal, bebida que caracterizaba a las clases bajas por su preparación “no sofisticada”, mientras que el picante y el salado se presentaban en la mayoría de los platillos tanto en carnes como en alimentos preparados a base de insectos.

La clase media consumía principalmente productos como pastas y harinas de trigo, tales alimentos pueden tomar sabores dulces o salados dependiendo de su preparación, lo que representa a las emociones ansiedad y miedo, hay que recordar que en estas épocas la economía era bastante inestable, por lo que se vivía con el miedo constante de la posible pérdida del trabajo y la ansiedad generada por no lograr proveer a la familia de lo necesario para vivir.

Debido a todos los cambios en el país, y la carencia de la mayoría de las personas, la frustración se hace evidente y comienzan a surgir enfermedades mentales y malestares. Es así como la globalización ha sido un factor contribuyente al problema social de la obesidad, puesto que los países tercermundistas han sufrido económicamente debido a ésta y los pobres comen lo que pueden no lo que deben.

Por otra parte algunas teorías establecidas que recalcan la dualidad mente cuerpo, han llevado a la sociedad a construir una desigualdad entre éstas, así el ser humano deja de concebirse como un todo para empezar a verse fragmentado. Por su parte la misma cultura y los medios de comunicación, han impuesto una estética sobre el cuerpo humano, llevando a las personas a un estrés por el no cumplimiento de cánones sociales y desembocando en problemas emocionales y alimenticios.

Para poder combatir esta visión dualista de Descartes, es importante generar el modelo de una construcción corporal, donde es necesario considerar algunos puntos como:

- Se entiende a cuerpo como una unidad, como un microcosmos unido al macrocosmos, así se reconoce al cuerpo como producto de un momento histórico en la sociedad.
- Las emociones son iguales de importantes que cualquier parte de nuestro cuerpo.
- La relación órgano-emoción, es parte de una historia, por lo cual deben contemplarse los vínculos con sus medios sociales.
- La enfermedad es un síntoma de que existe un problema, es la forma en la que el cuerpo se defiende ante una amenaza de la alteración de la energía de vida.

Dependiendo de estilo de cada sociedad, es como las personas interpretan y asimilan sus realidades, por eso es que la familia y la cultura juegan un papel fundamental en el proceso de la salud-enfermedad, ya que es la forma en la que las personas aprende a somatizar y materializar ésta relación (Paniagua 2013).

A lo largo del tiempo, los factores económicos y sociales también han contribuido al cambio en los hábitos alimentarios y en la actividad física. En América latina de ha visto un aumento en la expectativa de vida y la reducción de las tasa de mortalidad

La obesidad puede desencadenar las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la nutrición, que son una de las causas de muerte de algunas regiones de América, como la diabetes mellitus, hipertensión, algunos tipos de cáncer, osteoartritis y osteoporosis (Peña, 2000).

3.1.2. México en la actualidad

Continuamente se menciona que México es el patio trasero Estados Unidos, esto se debe a la cercanía de ambas naciones que genera una apropiación de costumbres y creencias de los mexicanos de sus pares estadounidenses, esta adquisición ha sido tanto en gustos como en el estilo de vida, donde la mayoría de las veces promueven conductas que ponen en riesgo la salud tanto física como mental, debido a que incitan al consumo de

alimentos poco saludables y en contraste son los precursores del culto a la delgadez, a ideas contradictorias que causan sentimientos de culpa y de baja autoestima en las persona.

En México, el ambiente es muy influyente en este problema, por ejemplo, el cambio en la infraestructura de las viviendas puede generar diferentes ideas y sesgos de pensamiento que propician el desarrollo del padecimiento de la obesidad, debido a la concepción que se tiene del cuerpo.

Actualmente un cambio que ha generado el gobierno respaldado por la Secretaría de Salud y los Servicios de Salud Pública del DF, hacia el combate de la obesidad, es el programa que lanzado en 2008 llamado “Muévete y ponte en cintura” donde se plantea la recuperación de los espacios públicos como los parques y el decremento a la obesidad, inaugurando así aparatos de ejercicio al aire libre. El objetivo del Programa Muévete y Métete en Cintura es generar un amplio movimiento social informado y organizado para promover estilos de vida saludables, a través acciones de orientación alimentaria y fomento de la actividad física, a pesar de que este programa se presenta en los medios de comunicación más relevantes y diversas instituciones, no se han observado los resultados esperados debido a que dejan de lado los procesos emocionales de las personas, los cuales juegan un papel preponderante en el inicio y desarrollo de la enfermedad, así mismo es importante mencionar que la población mexicana no recibe una adecuada educación corporal, lo que representa otro obstáculo en la campaña contra la obesidad. Esta educación corporal debe incluir las emociones como protagonistas de las enfermedades, así como la expresión de las mismas, no sin poner atención en los factores sociales que puedan desencadenar ciertas emociones que puedan afectar el flujo de energía vital del ser humano.

3.2. Los medios de comunicación masiva

A partir de los años 50, la tecnología comenzó a dar pruebas de grandes avances, así los medios de comunicación transmitían comodidad y solvencia económica a través de la adquisición de nueva tecnología para el hogar, aunque también significó un crecimiento en los aspectos, social, familiar y psicológico. Sin embargo las personas empiezan a significarse como mercancía y surge la necesidad de ser la empresa competente haciendo

dependientes a los consumidores de sus productos. Los cánones sociales comienzan a obtener mayor peso y así productos de belleza y otros accesorios comienzan a tener un incremento en su consumo.

La tecnología ha representado un gran desarrollo para el mundo debido a que facilita la comunicación, sin embargo ha deteriorado notablemente el medio ambiente, y si el ambiente se encuentra en malas condiciones es lógico que de igual forma los seres que habitan dentro de él se enfermen y deterioren más rápidamente (Duran, 2004).

Las corporaciones son las principales responsables de lo que se transmite en los medios de comunicación y traen consigo consecuencias sociales, debido a que cuentan con los recursos económicos necesarios para promover lo que “necesitamos”, a pesar de que la mayoría de la población tiene conocimiento de ello no les toma mucha atención, no saben la importancia que juega el consumo hasta que existe alguna noticia sobre los efectos negativos que sus productos ocasionan tanto al medio ambiente como a la salud física. Mientras no existan noticias de este tipo las corporaciones siguen promoviendo que productos deben de usar ó comer, así como la forma en que hay que lucir físicamente y cómo hay que pensar. El comportamiento socialmente irresponsable que practican estas corporaciones se debe a que funcionan bajo once reglas, las cuales garantizan su poder monetario en la sociedad, la primera es la ganancia, el mandato de crecimiento, la competitividad y agresividad, la amoralidad, la jerarquía, la cuantificación, linealidad y segmentación, la deshumanización, la explotación, la transitoriedad, la oposición a la naturaleza y la homogenización, que son características tecnológicas más que humanas (Mander, 1994).

Los medios de comunicación han jugado un papel importante, debido a que influyen en la formación de creencias y la información proporcionada al pueblo. También se ha visto que influyen y manipulan para el consumo de productos nocivos o poco nutritivos en el ámbito de alimentación (Torres, 2013), los medios más relevantes en la percepción del cuerpo y la obesidad son la televisión, revistas e internet, debido a que transmiten la mayor parte de la información por medio de imágenes, las cuales representan en la mayoría de los

casos el cuerpo delgado como deseable, saludable y de moda, mientras que los cuerpos que no entran en esta categoría son etiquetados como indeseables.

Con el no cumplimiento de los cánones sociales, algunas personas pueden llegar a experimentar sentimientos como el enojo, ansiedad, melancolía, frustración o culpa, que son emociones desembocadas de la presión por no poder ser esbeltas y lucir como la sociedad quiere que luzcan. Así esta ansiedad genera que se siga consumiendo para tratar de aliviar la emoción, por ende se sigue comiendo y se genera un círculo vicioso a partir de ahí, siendo complicado el rompimiento de las asociaciones. Las mismas personas dejan de separar el concepto de lo que deben ser, con lo que quieren ser, mezclándolos y pensando que el querer ser delgada viene de ellas mismas, cuando en realidad la sociedad es quien les está haciendo creer que para ser exitosa, poderosa y bellas, deben de ser esbeltas.

Todas estas malas apropiaciones de la belleza, se adquieren a través de los medios de comunicación que bombardean a la población con ideas falsas y elitistas de lo que es belleza, debido a esto, las personas que padecen de obesidad sufren emocionalmente al no ser parte del estereotipo, por lo tanto se puede decir que las personas sufren a través de los medios de comunicación.

3.2.1. Revistas

La publicidad presentada en estos medios es la responsable en la mayoría de los casos del concepto negativo que se tiene sobre el sobrepeso, esto se debe a que el medio de comunicación impreso, es el más efectivo ya que no tiene limitaciones de tiempo y la persona puede entender el mensaje con pocas líneas o imágenes, además de ser accesible para la mayoría de la población. Un ejemplo de esto lo muestra Jiménez-Cruz y Silva-Gutiérrez en el 2010, quienes investigaron los efectos de la publicidad en mujeres jóvenes de entre 17 y 24 años, ellos pretendían conocer la relación entre la exposición breve a imágenes publicadas en revistas y las emociones experimentadas por las jóvenes que las observan, así como la relación que guarda la exposición con depresión, estado de ansiedad y riesgo a trastornos alimentarios, donde se encontró que las mujeres con más sobrepeso

sentían mayor ansiedad y evaluaban sus cuerpos más negativamente que el resto de las participantes.

Participaron 376 mujeres a las que se les aplicó la Prueba de Actitudes hacia la Alimentación, el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, la Lista de Adjetivos de Axelrod y el Cuestionario de emociones, así mismo se les mostraron 10 imágenes de mujeres delgadas, 10 mujeres con sobrepeso y 10 de mujeres realizando ejercicio. Al inicio se les solicitó su nombre y carrera, a continuación se les pidió que llenaran los instrumentos Prueba de Actitudes hacia la Alimentación, la Lista de Adjetivos de Axelrod y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado antes de ver una serie de imágenes las cuales podían ser de mujeres delgadas, con sobrepeso o haciendo ejercicio, al finalizar se les pidió su peso y estatura después de contestar el de Ansiedad Estado y el Cuestionario de emociones.

Se encontró que las mujeres que tenían un IMC mayor se evaluaban más negativamente así como las que presentaban más ansiedad. También se encontraron 21 participantes que estaban en riesgo de padecer trastornos alimenticios, más de la mitad estaban en un peso normal o bajo y 17 de ellas no les gustaba su cuerpo o padecieron sobrepeso, a estas mujeres fueron a las que les afectó más el compararse con las mujeres de las revistas.

Por su parte, muchas revistas que hablan de salud, pareciera ser que son verídicas, pero al tratar de cuestionar sus métodos empiezan a perder credibilidad. Como en el caso de los artículos que someten a personas a dietas en bajas calorías o sustancias que pueden ayudar a perder peso de forma natural.

Por ejemplo algunas revistas que hablan acerca de los beneficios de la comida natural como frutas o verduras, pueden contener información donde lo interpretado sea diferente a lo que realmente quiera decirse, así pueden crearse tabús como: algunas vitaminas corrigen la visión, comer toronjas en ayuno ayuda a bajar de peso, el uso constante de té ayuda a quemar calorías, entre otras (Bender 1987).

3.2.2. Televisión

Mander (1994) menciona que la tecnología se fue abriendo paso lentamente en la vida cotidiana y poco a poco fue modificando el estilo de vida de las personas sin que éstas lo notaran. La televisión como medio de comunicación llegó a la comunidad en los años cincuenta, al principio por la poca cantidad de aparatos que existían la hora de ver televisión era un evento social donde toda la familia e incluso los vecinos se reunían para ver algún programa, pero esta costumbre desapareció poco a poco debido a que el número de aparatos aumentó convirtiendo ese momento social en uno de ensimismamiento. A la par que la vida social comenzó a disminuirse, la televisión comenzó a inculcar nuevos valores como la adoración de la tecnología, pues ésta menciona que ayuda en el trabajo, provee nuevas formas de entretenimiento, disminuye el esfuerzo, en fin, mejora la calidad de vida. A pesar de que la tecnología tenía como uno de sus objetivos mejorar la salud de las personas, se puede observar que provoca todo lo contrario debido a que promueve el sedentarismo, pues el entretenimiento frente a un monitor sustituye a juegos al aire libre y en el transporte disminuye las caminatas para ir de un lugar a otro.

Con el desarrollo de la tecnología hemos disminuido nuestras capacidades para discernir entre lo real y lo ficticio, pues en la antigüedad la visión era un elemento confiable, ya que nos mostraba la naturaleza y lo que acontecía en ella, pero con la televisión ahora no se puede estar seguro de que lo que nos trasmite sea cierto, ya que mucha de la información que nos proporciona es inventada.

El adulto promedio pasa entre 4 y 6 horas diarias viendo televisión por lo que es el pasatiempo más socorrido en la población, a pesar de que el televidente permanece sentado frente a la televisión mucho tiempo, es un medio activo, debido a que interactúa con los procesos mentales y psicológicos de la persona inculcando valores y creencias, a pesar de ser un medio activo la persona juega un papel de receptor pasivo, pues no puede interactuar directamente con la información que recibe.

Mirar televisión es un medio de alterar el sistema anímico de las personas, debido a la atención prestada a la pantalla, pues hace que la persona se olvide de sus emociones negativas sustituyéndolas algunas veces por positivas.

La publicidad contiene muchos elementos visuales y sonoros que la hacen incluso más interesante que los programas televisivos, además son suficientes los escasos 30 ó 50 segundos de duración, para cumplir la función de transmitir su información y su continua repetición, por estos motivos los comerciales son efectivos para cambiar la percepción u opinión de los televidentes.

Por medio de la televisión millones de familias observan las noticias diariamente, pasan sus ratos de ocio y reciben valores, creencias y hábitos sin notarlo. La mayoría de la publicidad en la televisión va enfocada al fomento de la salud, con productos que afirman ser saludables o de índole natural cuando en realidad no lo son. Las mismas industrias afirman que sus productos pueden no estar elaborados con materiales cien por ciento orgánicos (Bender 1987).

El origen de las grandes compras de estos productos es la publicidad y las ventajas o maravillas que se venden de éste, por ejemplo hay cereales que anuncian baja de peso en tres semanas consumiéndolo diario, cuando en realidad no se comprueba la efectividad del producto (Bender 1987).

Nadie puede culpar a una persona por querer lucir mejor, pero los anuncios publicitarios se valen de una carencia emocional para poder venderlos, así los anuncios venden esperanza, juventud, salud, belleza, perfección, éxito, entre otros.

Sin embargo no solo los alimentos “sanos” benefician a la industria., también las llamadas pastillas mágicas que ayudan a adelgazar o los llamados suplementos alimenticios. Debido a la falta de información y a la credulidad de las personas que “creen lo que quieren creer” aunque científicamente esté comprobado que no tienen efecto alguno.

Uno de los objetivos de la publicidad siempre ha sido deshacerse de la competencia, utilizando varios métodos en sus anuncios que pueden llegar a caer en la manipulación del consumidor para que adquiriera más beneficios a la hora de consumirlos. Incluso actúamele existe publicidad que mete a la competencia en su anuncio para hacer demostraciones y desvaloriza al otro producto, dando la seguridad al consumidor que es mejor que la competencia (Bender 1987).

La publicidad también es culpable de los muchos mitos que existen hoy en día referente a la alimentación. Debido a que las grandes celebridades pueden ofrecer un producto o hablar de algún tema del cual no sean expertos, solo con el fin de obtener una ganancia económica sin pensar en lo que las personas pueden llegar a hacer con base a la información poco verídica que se les ha otorgado (Bender 1987).

Otro truco de la publicidad para ofrecer sus productos es el sabor y la presentación, ya que un producto más llamativo puede caer en la premisa de que “es más saludable y más rico”, no importando que la mayoría de los productos utilicen saborizantes azucarados, o productos no orgánicos que pueden perjudicar en algún momento la salud (Bender 1987).

Un claro ejemplo sobre los efectos negativos de la publicidad televisiva tanto en la forma de alimentación como en la forma de vida es el caso de las tribus “Denes e Inuit” canadienses, donde la Asociación de las Mujeres Nativas de los Territorios de Noreste (Native Women’s Association of the Northwest Territories) solicitó a Mander ayuda para contrarrestar los efectos negativos de los programas transmitidos por medio de platicas, debido a que notaron que con la llegada de la televisión los jóvenes cambiaban sus valores y costumbres que les garantizaban la supervivencia en un clima de -34.4 C° , ya que las personas dejaron de buscar leña y hacer actividades que los mantenían calientes; para sustituirlas por la necesidad de consumir productos manufacturados tanto alimenticios como para el uso continuo, además los programas televisivos dieron la impresión de que los adultos no son importantes, ocasionando que no se les prestara respeto ni atención, sustituyendo las leyendas e historias que inculcaban valores por programas que se encontraban fuera de su contexto geográfico y cultural.

Por su parte en el 2009, Moreno y Toro realizan un estudio en san Luis Potosí, abordando el problema de la televisión, el consumismo y su relación con la obesidad, llegando a la conclusión de que los niños pasan mucho tiempo frente a la televisión y que son los principales receptores para los publicistas, no importando el daño psicológico y físico que puedan tener. También es muy elevado el número de horas que se pasa frente a la televisión y que los programas determinan mucho las ideas que los jóvenes se crean acerca de los estereotipos de belleza y éxito que infunden las televisoras, así como el tipo de personalidad que los niños adquieren a través de los personajes de sus series favoritas.

Sus personajes ficticios también están ligados a consumo, ya que la fraternidad de un alimento inanimado puede llegar a promover su consumo, factor que favorece enormemente a la obesidad.

3.2.3. Internet

Es obvio que internet se ha convertido en uno de los medios de comunicación más importantes, donde la información que es divulgada tiene mucho peso sobre los lectores, específicamente los que utilizan mas el medio, que hoy en día son los adolescentes, que pasan mayor parte de tiempo buscando sus tareas, descargando música, jugando en línea, viendo videos y mayormente en redes sociales.

Su popularidad se debe en parte a que cuentan con grandes estímulos visuales y sonoros que transcurren más rápidamente que en el medio natural, pues una persona puede estar en París o la India en cuestión de segundos solo con la tecnología, cosa que es imposible en la vida real. Estas imágenes pueden trasmitirse a millones de personas en diferentes lugares del mundo, así como los valores, creencias, gustos y deseos se vuelven los mismos a pesar de la cultura del espectador, por lo que las personas que miran estas transmisiones adquieren los deseos que promueven un estilo de vida basado en el consumo que difiere de las costumbres de origen.

Todas las grandes industrias han saturado los medios de comunicación con anuncios sobre el consumo de sus productos de origen alimentario, llegando hasta el ámbito de la radio y el internet. Los grandes anuncios no solo afectan al consumo, sino al modo sedentario de las personas, ya que pasan muchas horas frente a un monitor intentando hacer más rápidas las cosas. Por ejemplo antes del internet, se tenía que recurrir a una biblioteca para conseguir información sobre temas, o se tenía que recurrir a otro sitio para lo que se necesitara adquirir, pero con el uso del internet se puede obtener fácilmente desde la casa sin necesidad de desplazarse a otro lugar, factor que también merma una comunicación personal con el otro.

Por otra parte existen algunas páginas que dicen combatir la obesidad con frases como “¡Arriba las nenas delgadas y no las obesas!”, en las que proponen métodos para bajar rápidamente de peso, sin embargo, algunas de estas no tratan de forma saludable de hacerlo, sino de una participación a trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, donde los usuarios en su mayoría mujeres son autollamadas “princesa Ana, o princesa Mia”, donde dan consejos sobre como ser parte de estos trastornos, esto puede ser un factor de riesgo donde una persona con obesidad y desesperada, puede caer fácilmente en alguna enfermedad como ésta.

Al igual que toda la publicidad de revistas y televisión, en internet una mujer esbelta vende más, y es marcada como profesionalista, triunfadora, bella y perfecta, a diferencia de la que es obesa. La mayoría de la publicidad en internet aunque no tenga mucho que ver con el producto expone a una mujer bonita y esbelta, por ejemplo los anuncios de universidades de paga exhiben a una mujer esbelta y profesionalista entre otros anuncios. Factor que pone en evidencia que para ser una mujer exitosa hay que ser delgada, y la ansiedad por no serlo obliga a una ingesta alta de alimento y la cadena se repite.

Es evidente que la información proporcionada por los medios de comunicación origina malestar emocional y consecuencias físicas negativas en las personas como en el caso de la obesidad, esto se debe a que su principal objetivo es el consumo, esto lo menciona Bauman en su libro “Vida de consumo” (Probal, 2014) donde dice que el

objetivo no es satisfacer las necesidades de las personas, sino convertir a las mismas en un producto y elevar el estatus de los consumidores al de bienes de cambio vendibles, por lo que la persona añora ser el ideal y con esto alcanzar la “felicidad” al ser aceptado por los otros, rebajando de este modo el concepto de persona a objeto. Cuando esta idea existe en la persona se generan problemas en su adaptación a la sociedad, pues es casi imposible cumplir con todas las características esperadas.

3.3. Perspectiva psicológica de la exigencia de los cánones sociales y sus consecuencias.

La idea de la delgadez, con el tiempo en la sociedad se ha convertido en una patología, incluso en una obsesión, ya que este ideal puede representar la belleza, amor, éxito, fama y dinero.

Este no cumplimiento de cánones puede llegar a generar sentimientos y conductas como la depresión, autodestrucción, pesimismo, disminución en asertividad, incluso pueden llegar a realizar oraciones con índole perfeccionista ante las transgresiones dietéticas. Esta puede generar también una dependencia y el abuso del alcohol, que también es causa de obesidad (Mendez, 2002)

El alcoholismo es una enfermedad actual que padecen muchas personas, y contribuye enormemente a la aparición de la obesidad debido a la ingesta calórica de las bebidas alcohólicas y mayormente a las asociaciones emocionales o sociales que se tengan. Por ejemplo en el caso de lo social una persona asociará el alcohol con un ambiente feliz y divertido con sus amigos, factor que lo predispondrá a consumir alcohol en algún momento que se sienta triste ó viceversa. Por su parte emocional y basados en la teoría de los 5 elementos, el sabor del alcohol es amargo y dulce, lo que atribuye a carencias y /o excesos de ansiedad ó alegría y un conflicto entre el elemento tierra ó fuego dependiendo la emoción.

Referente a su imagen corporal, las personas obesas pueden llegar a distorsionarlo de un 6% hasta un 12%, ellos se perciben así mismos como apáticos, menos amigables, menos agradables menos atractivos y con pocas habilidades sociales (Peña, 2000)

Por su parte, algunas personas con un trastorno alimenticio como la obesidad o bulimia (trastorno que se asemeja mucho a la obesidad con la diferencia de que existe o no una purga) presentan una mayor probabilidad de tener una imagen corporal negativa, así como de aceptar más fácilmente creencias socioculturales estereotipadas como son las relacionadas con la sobrevaloración de la delgadez. Del mismo modo, los sectores sociales en los que se sobrevalora el bajo peso corporal han sido reconocidos como grupos de alto riesgo principalmente en mujeres jóvenes, destacan los grupos de las bailarinas profesionales, las deportistas y entre modelos, quienes además mediante la publicidad, mensajes verbales, modelaje conductual y social, aumentan la susceptibilidad de algunas jóvenes al favorecer el estereotipo de la delgadez, lo que se correlaciona con el desarrollo de trastornos alimentarios.

Macías, Gutiérrez, Martínez y Ojeda en el 2004, realizaron un estudio donde pretendieron conocer el nivel de incidencia y prevalencia de algunos trastornos alimentarios entre estudiantes universitarios del estado de Guanajuato. Participaron 2 799 estudiantes entre 14 y 20 años pertenecientes al nivel medio superior de las universidades de Guanajuato, 46% hombres y 54% mujeres. Se aplicó El instrumento forma A del “Cuestionario de Estudiantes 2002” que recoge datos acerca del consumo y creencias sobre drogas, ideación suicida, relaciones familiares y sociales.

Se encontró que las mujeres presentan mayor preocupación por engordar y mayores porcentajes en todas las conductas de riesgo de los trastornos alimentarios, quizás debido a que la presión social es más fuerte hacia ellas, sin embargo el grupo de los hombres tiene porcentajes que comienzan a parecer significativos. También se encontró que existe una distorsión de la auto percepción corporal en relación con el índice de masa corporal. Los adolescentes se sienten cada vez más obesos a pesar de tener un índice de masa corporal aparentemente normal. Las mujeres tienden a percibirse gordas y a tener mayor preocupación por engordar, mientras que los hombres se perciben delgados: todo esto puede ser el resultado de mensajes sociales y culturales que recibe la juventud.

Además de los elementos culturales, hay factores socioeconómicos que podrían estar favoreciendo la existencia de trastornos alimentarios, tal es el ejemplo de no desayunar en casa o de realizar sólo una comida al día (Macías, Gutiérrez, Martínez y Ojeda, 2004)

3.3.1. La familia y sus relaciones con el padecimiento

La cultura se ha descrito como aquella donde rigen reglas, valores y normas que siguen las personas en determinados conjuntos y que ayudan a su convivencia y comunicación. Así la familia es parte de la cultura porque está dentro de ella y no puede vivir deslindada, dando como resultado que todos seamos parte de un macrocosmos y que seamos similares referentes a ciertos valores o reglas que se siguen dentro de la cultura.

El factor afectivo generado en la familia está relacionado con el desarrollo, la consolidación de la estructura corporal y personal de los sujetos, los cuales se construyen desde la niñez, época en que la familia es la responsable de enseñar las formas de sentir, pensar, amar, odiar, vivir o enfermar, las cuales están relacionadas con la forma de comer la que tiene un valor simbólico y emocional relacionado con la familia.

Coñamares (En: Solís, 2007) menciona que las emociones relacionadas con la obesidad son la ansiedad, el miedo y la tristeza. La ansiedad se presenta naturalmente y es un proceso que consiste en un conjunto de reacciones físicas o psicológicas que aparecen ante un peligro externo, interno subjetivo o inconsciente por lo que comer (masticar) es una acción agresiva que produce un gasto de energía y reduce la ansiedad.

El miedo que produce la ansiedad no es conocido pero ocasiona que la persona coma, pues de este modo consigue disminuir momentáneamente la ansiedad, así la persona come constantemente para reducir la ansiedad por un tiempo prolongado ocasionando el sobrepeso.

El comer en exceso contribuye a no enfrentar la tristeza, pues algunos alimentos como el chocolate o los ricos en hidratos de carbono aumentan la serotonina disminuyendo el nivel de depresión.

Por medio de la teoría de los cinco elementos se hace evidente que dentro del ámbito familiar, se ha observado que los resentimientos y las emociones que se cargan toda la vida por la falta de capacidad para perdonar, no encuentran un punto de equilibrio en sus emociones y por lógica su cuerpo también sufre ese desequilibrio. Se podría decir que la obesidad en sí es una sustitución de un dolor real, la obesidad es una limitante con el otro, por sentirse solos, por ser rechazados, también podría considerarse como una protección de la vida sexual y emocional. El obeso se controla con la gente descontrolándose de la comida.

Por su parte, los hábitos alimenticios no sólo se basan en la herencia que la familia transmite al niño, sino en el vínculo afectivo que éste pueda generar con la familia. Ya que durante este aprendizaje se adquieren cualidades emocionales y de valor simbólico que se asocian con buenos, agradables o desagradables momentos. Por esto, en ciertas ocasiones el comer es una forma de llenar los vacíos afectivos que no se están recibiendo del exterior (Torres, 2013).

Por otro lado también se observa que los hábitos familiares se ven modificados cuando una persona padece obesidad, pues la familia se ve obligada a cambiar su forma de alimentación y de actividad física, principalmente si la persona con obesidad acude al médico y este le indica que es necesario que lleve una dieta diferente a la acostumbrada, esto lo encontró Remesal (2002) cuando trabajó con niños con obesidad.

Como observamos anteriormente, la familia no es solo la cuna de los valores y de la forma de comportamiento, sino también de la forma en la que se aprende a significar a los sentimientos y de la forma que estos pueden relacionarse con los alimentos.

3.3.2. Amistades y relaciones interpersonales

Referente al ámbito sexual, la obesidad resulta una forma útil de combatirla, postergarla o no tenerla, también la cuestión física es un factor que influye en la autoestima y la desinhibición para poder tener un contacto sexual. Muchas personas obesas se

avergüenzan de su físico y de su imagen corporal, por lo cual rehúsan enfrentarse a ellas (Silvestri, 2005).

Otros factores como los que encontró Paniagua (2013) en su estudio, fueron que la mayoría de las personas ha tenido parejas no formales con las que han tenido relaciones en su mayoría no placenteras, y el otro por ciento no ha tenido relaciones. Referente a sus parejas estables, la mayoría afirma que no ha tenido parejas formales debido a su sobrepeso u obesidad.

Uno de los ámbitos sociales más importantes en la vida de los adolescentes es el educativo, ya que en la escuela es donde pasan gran parte del tiempo, se desenvuelven, adquieren formas de vestir, pensar y comportarse, teniendo en cuenta ésta idea. Gago (2012) realizó un estudio en el que participaron 299 alumnos, 123 de la especialidad de Educación Física y 176 de otras titulaciones, con la hipótesis de que los alumnos de EF tendrían una actitud más negativa hacia las personas con obesidad debido al medio en el que se desenvuelven, los instrumentos que se ocuparon se dividieron en datos de identificación, composición corporal (IMC), hábitos de práctica físico-deportiva (cuestionario), actitud hacia la obesidad (cuestionario que mide la aversión hacia el sobrepeso y la obesidad) y Antifat Implicit Association Test (IAT).

Se encontró una correlación entre los estudiantes de EF con mayor IMC y una mayor aversión a ganar peso, también se encontró que el miedo a engordar se presenta principalmente en las mujeres, las que se encuentran en mayor medida en otras carreras. En cuanto a las actitudes negativas se encontró que los alumnos del primer curso de EF tienen una puntuación más alta que los de 3º, así mismo los alumnos de EF parecen responsabilizar a los obesos de su situación más que otras carreras. Finalmente se encontró que los alumnos que tienen mucho interés por el deporte tienen una actitud más negativa hacia la fuerza de voluntad de las personas obesas, lo que demostró que el medio que rodea a la persona es un factor que influye en su forma de percibir a la obesidad. Esto también se observa en escolares de edades más tempranas, pues Remesal (2002) encontró que los niños de entre 8 y 12 años que padecen obesidad son menos sociables que sus pares por lo que les cuesta más trabajo crear lazos de amistad o relacionarse con personas nuevas.

Por otra parte, la ansiedad social que llega a transformarse en una fobia social con la persistente evitación del contacto interpersonal (la alexitimia, centrada en la dificultad para identificar y expresar sentimientos y sensaciones corporales que puede llevar al aislamiento) y la falta de asertividad que se traduce en un desmedro de las habilidades para confrontar eventos sociales, son condiciones que interfieren significativamente en el curso, por ende en el pronóstico y consecuentemente en el funcionamiento psicosocial de los trastornos alimenticios. Se ha encontrado que la evitación social y los trastornos de ansiedad son rasgos que pueden presentarse en obesidad y pueden generar un impacto negativo, tanto en su adaptación social como laboral, así como el sentido de autoestima, la apariencia externa y la vergüenza son las cualidades principales de la ansiedad social presente en el trastorno (Behar, 2010).

Algunas personas con obesidad, poseen mayor ansiedad en el funcionamiento social en especial en la interacción con los demás. La autoestima, la ansiedad en el funcionamiento social y el perfeccionismo en relación a la apariencia, son predictores del afecto de vergüenza (Behar, 2010).

Algunas personas responden al estrés con comilonas, pero poseen dificultad para relacionar sus conductas con sus desencadenantes emocionales, la alexitimia en ellas podría ser un rasgo de personalidad pero también podría representar un estado debido al estrés social.

Finalmente el deterioro de las habilidades sociales favorecerá inevitablemente los conflictos en las relaciones con el otro, a nivel social y privado, ya que originan un verdadero círculo vicioso con la sintomatología clínica propia de los desordenes alimenticios (Behar, 2010).

METODOLOGÍA

La presente investigación está enfocada en averiguar cuáles son los procesos emocionales que se encuentran presentes en el desarrollo de la obesidad y el sobrepeso, para lograr este cometido hemos decidido obtener la información por medio de una historia de vida.

La historia de vida resulta relevante en este trabajo debido a que dejamos del lado la visión dualista del ser humano que lo divide en cuerpo y mente. Optamos por una concepción de la persona como un ser integral en el cual mente, cuerpo y emoción se encuentran tan íntimamente relacionados que el desequilibrio de uno de estos afecta al resto inevitablemente.

Objetivo general

Investigar cuáles son los procesos emocionales predominantes en el sobrepeso y la obesidad moderada, identificando las implicaciones sociales que se presentan debido a este padecimiento en hombres y mujeres mexicanos de 18 a 35 años de edad, a través de una historia de vida, donde se observarán las emociones predominantes en la infancia, adolescencia y en la edad adulta que se encuentran relacionadas con el sobrepeso y la obesidad moderada.

Materiales

Grabadora

Plumas y lápices

Hoja con entrevista semiestructurada (anexo 1)

Hoja con tabla de emociones y sabores (anexo 2)

Sujetos

En esta investigación participaron 14 personas, 6 hombres y 8 mujeres de entre 18 y 35 años de edad que habitan en el Distrito Federal y la zona conurbada, los cuales presentan diferentes grados de sobrepeso u obesidad.

Procedimiento

En primer lugar se contacto con las personas que presentaban las características necesarias para participar en la investigación, se les explicó el objetivo y el fin de la entrevista, que tipo de preguntas se les iban a hacer y el tiempo aproximado de duración de la misma. Después se acordó con los participantes el lugar y la hora, en algunos casos fue en su casa y en otros en un parque o restaurante cercano.

El día que se realizó la historia de vida se utilizó una entrevista semiestructurada con preguntas referentes a las diferentes etapas de su vida, las relaciones interpersonales que mantenían en cada una de ellas, el estado económico familiar, así como los gustos y hábitos alimenticios durante el transcurso de su vida, en algunos casos fueron necesarias dos entrevistas debido a la cantidad de información proporcionada por cada uno de los participantes.

Posteriormente se procedió al vaciado de datos, por medio del cual se realizó una categorización de los elementos más frecuentes y eventos relevantes en el proceso de la obesidad y el sobrepeso encontrados en las historias de vida. Las categorías encontradas fueron las siguientes:

Relaciones Familiares

Son contempladas debido a que la familia es el primer contacto del niño con el mundo social, y en éste círculo se le enseñan hábitos, valores y costumbres que influyen en el comportamiento futuro de la persona.

Pareja

La pareja es tomada en cuenta debido a que la mayoría de los participantes la menciona como la causante de crisis emocionales debido a un rompimiento o a una mala relación.

Amistad

La relación de confianza, comunicación y respeto existente o nula con otras personas influye en el desarrollo emocional y social de cada uno, también funcionan como un pilar de apoyo en situaciones de crisis.

Escuela/Trabajo

En esta categoría se encuentran dos de las actividades más relevantes en el desarrollo del ser humano, y en la presente investigación, son donde los participantes pasan la mayor parte de las etapas de su vida.

Ansiedad/Estrés

Son consideradas como un desequilibrio físico y emocional que causa estragos en la vida cotidiana del individuo, cuyos factores que los causan pueden ser diferentes para cada persona.

Movilidad

Es uno de los síntomas físicos del sobrepeso, pues en algunos casos dificulta actividades cotidianas y en otros impide la realización de actividades placenteras.

Orientación sexual

Esta categoría surgió a raíz de que varios participantes manifestaron ser homosexuales y que esto les trajo conflictos en diferentes áreas de su vida.

Autoestima

Es tomada en cuenta pues al ser la valoración personal de cada individuo hacia sí mismo, influye en la manera que se relaciona con los demás y con él mismo.

Emociones

Sensaciones causadas por la percepción de las situaciones en la vida cotidiana que afectan negativa o positivamente el comportamiento de la persona (alegría, melancolía, ansiedad, ira y miedo).

Sabores predominantes

Son los elementos percibidos por las papilas gustativas que producen placer a la persona, el consumo en exceso de algún sabor en específico (amargo, dulce, picante, salado y ácido) es síntoma de un desequilibrio en el organismo que producirá a futuro problemas en determinados órganos de la persona.

Enfermedad

Considerada como un estado incapacitante en el ser humano generado por un desequilibrio interno, causado en algunos casos por inestabilidades emocionales (ver anexo 3. Tabla de Participantes).

RESULTADOS Y ANALISIS

Por medio de las historias de vida realizadas y de las categorías encontradas, se dividió cada una de ellas en tres aspectos relevantes para la investigación:

La primera de ellas es la **social** en la cual describimos la categoría de manera ideal, es decir lo que la mayoría de las personas considera que es una familia, pareja y amigos, y cómo debe funcionar y dar una imagen perfecta.

La **familiar**, la cual refleja la realidad que vive o vivió la persona, que en muchos casos contrasta con la versión ideal esperada por la sociedad.

Finalmente se describe y se cita al entrevistado para aclarar cómo percibe e interpreta cada una de las categorías con base en lo vivido y observado en los medios de comunicación, y la sociedad en el apartado de **sujeto**.

Orientación sexual

Social: Aprendizaje de un rol social que implica entre otros factores, la atracción sexual por las personas del sexo opuesto, para en un futuro encontrar una pareja y formar una familia.

Familia: Todos nuestros participantes manifiestan que las relaciones de sus padres son o fueron heterosexuales, así mismo la concepción de pareja o familia con padres homosexuales en muchos casos ha sido fuente de conflicto debido a que las creencias sociales y religiosas de los mismos asocian a las personas con preferencias diferentes con enfermedades o desviaciones de la naturaleza.

Sujeto: Algunos de nuestros participantes mencionan que son homosexuales, cuando ellos se lo comentaron a su familia causó algunas discusiones o distanciamiento con personas cercanas, ya que para algunos esta preferencia les produce desagrado.

Participante 1. ¿Cómo es tu relación con tu familia, han conocido a tus parejas?

No, no porque no hace mucho que yo me declare homosexual abiertamente con mi familia y la reacción de ellos no fue como yo esperaba, entonces ellos no

tenían conocimiento que yo salía con puros hombres, entonces se enteran de que yo salía con hombres tuvieron una reacción de rechazo absoluto a lo que yo sentía y a lo que yo era, entonces pues no les pude presentar a mis parejas.

¿A quién te refieres con ellos?

Mis padres, principalmente fueron ellos los primeros, después mis hermanos no tuvieron la reacción que yo esperaba, yo esperaba que ellos me apoyaran y que me quisieran como hijo no como homosexual o como... o sea no, yo como hijo ¿no? Porque al final de cuentas soy su hijo o soy su hermano y pues yo esperaba que ellos me apoyaran por ese sentido pero pues no.

Participante 11. ¿Tu cómo reaccionaste a esto?

Yo pensé que me iban a correr de la casa, que me iban a desheredar que me iban casi, casi hasta matar pero no, la reacción de mis papás fue totalmente distinta y creo que fue mejor de lo que esperaba, soy muy reservado en mis cosas, procuro decirles lo que me pregunten porque tampoco quiero que tengan el estereotipo de la jotita loca que anda en todos los bares y lo que me pregunten procuro contestarles.

Participante 7: ¿Y desde cuando te percatas de que eres homosexual?

Hay yo sabia desde que era chiquito, desde que estaba en el kínder, me encantaba Sergio Basáñez, Jorge Luis Pila, Leonardo García, ay no, me encantaban, hasta cuando me bañaba yo sentía que era Silvia Navarro, o sea siempre me he dado cuenta que soy homosexual, como tu nos nombras despectivamente.

¿Y hasta cuando es cuando aceptas y dices, soy homosexual?

A los 15 años, después de que termine con la de la secundaria, porque a parte ya no la aguantaba, porque era una encimosa, que hay Dios mío, mi mamá por eso decía, es que es una encimosa, a eso las mandan a la escuela, obviamente celos de mamá porque a mi papá le caía súper bien, hasta la íbamos a dejar a su casa, y mi papá me decía, oye y dime que paso, y yo nada, y no te gusta fulana y yo, no, que no papá, no, no, y que no, saliendo de la secundaria yo ya sabia que no, porque aparte cuando estaba en la secundaria, fue cuando yo empecé a estar en

otro grupo de danza, y fue cuando empecé a enamorarme de mis otros dos profesores, y fue cuando empecé a descubrir mas mi sexualidad, y dije no, me gusta y lo quiero, y empezaba a tener fantasías, tal vez no fantasías sexuales, pero si de llegar, abrazarlo, darle un beso, o que se yo, cosa que nunca había sentido con una mujer, ni sentiré, ni nada, así como que no, y fue hasta los 15 años cuando le dije a mi papá. Yo hacia así como comentarios para ver que me decían, pero mi papá siempre era así como muy cruel con los comentarios que yo hacia, era muy tajante , me decía, ¿Qué eres puto? ¿Qué eres maricón? ¿Qué eres joto?, y yo siempre lo negaba, hasta que un día me arme de valor, ah, porque antes era el sermón de , no, si somos tus papás, puedes confiar en nosotros y contar todo lo que te pase, y me quede pensando mucho tiempo, como medio año, hasta que un día, vi un comentario de un actor en televisión y mi papá me volvió a preguntar, ¿Qué, pues que eres maricón?, y yo, pues si, si soy maricón , me gustan los hombres, y puf, la bomba nuclear en la casa, mi papá se paro, se enojo me desconoció, y le dijo a mi mamá, ¿tu sabias la posición de esta cosa, de esta persona?, y mi mamá llorando, mi hermana la mas chica no se había dado cuenta, la mediana si, y yo me fui ese día a chille y chille a mi recamara, y ya fue que mi hermana me dijo, no te preocupes, yo te quiero así como eres, y te voy a apoyar en todo lo que pueda, y me acaricio así como perrito, después cuando quise hablar con ella, ah, si mira si quieres hablar de lo que me imagino, no puedo estoy ocupada, entonces pues fue cuando empecé a sentir el rechazo, y no podía hablar con mi mamá porque se ponía a llorar, no podía hablar con mi papá porque se ponía a gritarme, no podía hablar con L. porque me evitaba y la mas chica, pues ni en cuenta, hasta que cuando estaba no se si en 4to o 5to año, se me sale una joteria junto a ella, voltea, se me queda viendo de una manera tan fea que no la voy a olvidar, y me dijo, “te voy a decir una cosa, los jotos como tu me caen gordos”, y, yo sentí bien feo, pues es mi hermana la mas chiquita y cuando dijo “los jotos como tu me caen gordos”, dije bueno, yo supongo que también a partir de eso, fue cuando empecé a distanciarme de ellos.

¿Y ahora, cómo es tu relación con ellos después de que les dijiste todo eso, consideras que...?

Saben, han sabido, mi mamá es la que mas se ha dado cuenta, dicen que hay familias discretas pero no familias pendejas, y de repente empiezo hablar mucho de alguien, es que mi amigo fulano, y mi amigo te manda saludos, y mi amigo esto y amigo el otro. Y cuando termino con mis relaciones, oye ¿y tu amigo?, no pues nos pelamos y ya no convergimos en ideas, y entonces mi mamá así como de Ah, y se da cuenta, que de la persona de la que hable, fue mi pareja en turno.

La mayoría de los participantes homosexuales mencionan que la relación con su padres cambio a raíz de que dieron a conocer su sexualidad, así como el trato que recibían de sus hermanos varones, que en algunos casos siempre fue de agresividad o de distanciamiento.

Participante 1. ¿Cómo es tu relación actual con ellos? (familia)

Pues muy dispersa, porque no me llevo mal con ellos, todavía respeto sus reglas sus leyes, sus ... los quiero, les demuestro cariño en cierta manera pero ya no es una relación tan... tan hermética como antes de que decía lo que yo sentía sin saber ellos que yo tenía pareja o decir... disfrazaba eso diciendo es que estoy con una chava, que tal, tal, tal y me daban un consejo, pero ahora que les digo que estoy saliendo con un chico como que me toman una cierta distancia entonces pues ya opto por no comentarles nada al respecto.

Participante 11. ¿Con tu papá como ha sido la relación?

Hasta hace un año éramos muy apegados, era... se preocupaba mucho por mi ahorita si se preocupa no es tanto porque la situación cambió, yo soy gay ahora sí que salí del closet, y fue como que un duelo muy duro para ellos entonces mi papá se puso así ya no me preguntaba nada y toda su forma de reaccionar fue como que siempre estaba enojado, siempre me gritaba o me decía de cosas no sé.

Participante 14. Cuando mi madre tuvo que irse al hospital mi hermano me culpo, dijo que yo había sido el culpable de que ella se enfermara, me amenazó que si le pasaba algo era mi culpa...

Mi relación con mi hermano siempre fue mala, él era el mayor y siempre nos golpeaba a mí y a mi hermana, a mí me daba miedo porque luego se peleaba afuera de la casa cuando yo era un niño... yo creo que por eso me dan miedo las peleas, siempre las evito, pero de todas maneras mi mamá lo defendía a pesar de todo lo que hacía.

En otros casos a pesar de que la noticia no fue bien recibida, se observa aceptación por parte de algunos familiares en especial la madre, en algunos casos se consideran el principal apoyo de ella.

Participante 11. No fue la reacción que yo esperaba, yo creía que me iban a correr de la casa o no me iban a hablar pero no fue para tanto, me distancie de mi padre pero mi madre me acepto, aun no quiere conocer a mis parejas pero su reacción fue buena.

Cuando yo tenía 17 años mi papá se enfermo y mi mamá me consiguió un trabajo para que pudiéramos cubrir los gastos, desde ahí me volví más independiente.

Participante 14. Mi familia se enteró que yo era gay mucho tiempo después, creo que mi mamá ya sabía desde siempre pero nunca dijo nada, la reacción de mi hermana fue buena pero la de mi hermano no.

Participante 1. ¿Cómo te llevabas con tus papás en ese periodo? (infancia de los 5 a 12 años)

En el periodo convivía más con mi mamá, porque mi papá no estaba aquí estaba en Estados Unidos entonces tenía más convivencia con mi mamá, eh, pues más afectiva éramos más unidos como mis hermanos ya tenían más responsabilidades o más cosas que hacer pues obviamente tenía más convivencia con mi mamá, como que me empecé a volver el pilar fuerte de mi mamá.

Entonces podría decirte que eras su apoyo, ¿Te veía como igual?

Aja, me veía como su igual, hasta la fecha me ve como su apoyo.

Participante 9. ¿Y platicame como te llevas con tu papá, no has vivido con el?

No, nunca,

¿Y lo ves seguido?

No tan seguido pero, si.

¿De niña lo veías más?

Si, incluso la relación de mi papá con mi mamá era más cercana entre ellos cuando yo era muy chica, te digo que los sábados íbamos con mi abuela, por lo regular veíamos a mi papá los sábados, convivíamos con él, de ahí nos pasaba a ver a la abuela, nos dejaba en un metro cerca, incluso cuando yo tenía 10 años fui a los scouts, el me llevo, el me dijo que porque era hija única y como vivíamos ahí con los señores que trabajaba mi mamá, pues era en una zona residencial, y me preguntabas ¿Qué y con quien convivía?, pues con nadie, siempre he crecido sola, porque no he vivido en una colonia popular donde acostumbran que los niños salgan a la calle, y que la hija del vecino y que no, y aparte de que mi mamá no es de las que me deje, incluso actualmente que andar saliendo que a casa de fulano y eso, entonces mi papá como es taxista, entonces yo creo que vio él grupo y un día me llevó a los scouts, y me gustó mucho entonces durante 5 años estuve yendo a los scouts, y ya, eso con mi papá. Mi mamá me llevaba al parque, casi siempre a las 3 de la tarde y salíamos a las 7, y usualmente mi papá nos recogía, ya nos llevaba a cenar y nos llevaba a casa de la abuela, o nos dejaba cerca, y si era relativamente cercana mi relación con mi papá, pues si estuvo al pendiente. Cuando estaba chica iba a la primaria tenía como 7 años, me caí una vez, me disloque el codo izquierdo, y este me fue al ver al hospital, me llevó unas manzanas y si, pues como que si ha estado al pendiente.

¿Y cómo es la relación entre tú y el, buena?

Ahí te va, cuando era yo mas chica, este, como que no quería mucho a mi papá, o si lo quería, pero para no hacerte el cuanto largo, yo no le decía papá, no me gustaba, yo le decía D. y el siempre ha sido muy cariñoso, a él le gusta decirme mira hija te amo, mi reina y te quiero mucho, y yo le decía, gracias, porque no me nacía decirle así, incluso papá tampoco, porque yo me sentía hipócrita, cuando llegaba a decirle papá, era como de ¡ay, papá cómprame algo!, aunque no le pidiera nada, pero yo sabia que decirle papá era hipócrita, o no se, no me nacía, yo le decía D. pero de unos años para acá, que será, unos 5 , o no se bien

pero al día de hoy ya le digo papá y me nace decirle así, ya como que siento un amorcito mas grande por el que antes, porque me gusta su forma de pensar, y a mi papá le gusta leer el periódico o lo que sea, pero le gusta estar como enterado le gusta leer libros, siento que el es un hombre muy culto e inteligente porque le pregunto de cualquier cosa y por lo regular siempre tiene una respuesta, por ej., le pregunte que, ¿Que era el ébola? cuando estuvo de moda, y me supo decir porque, de donde nació, y todo eso, y yo ni sabia de donde nació, por eso mi papá es como inteligente, yo lo considero como inteligente y tiene o es de mente abierta, yo digo que es a través del la lectura que conoce cierto tipo de cosas. El es de mente abierta y por ejemplo si me apoya en las decisiones que tomo, me da consejos, me escucha, probablemente siempre ha sido así, pero antes como que no lo valoraba, y actualmente como que si. No le hablo muy seguido porque no estilo hablarle mucho a nadie, incluso tengo amiguitos que ni un mensaje les mando ni nada, pero es que no estilo llamarle a nadie, sólo cuando tengo un interés sobre alguien pero tampoco me gusta porque siento que me contesto yo sola, y digo que tal si está ocupado, o así, e igual con mi papá luego no le hablo, y a veces si me acuerdo pero, ya. Pero me cae bien. ¡Ándale!, antes yo decía, pues me cae bien, y creo que si lo quiero.

¿Tal vez debe ser porque no conviviste tanto con el?

Si, yo creo que si exacto.

¿Y nunca te dijo tu mamá por que nunca vivieron juntos?

Si, te digo que ellos como que se peleaban así cuando eran novios, es que mi mamá es así muy mamoncita, incluso de los abrazos mi papá me ha dicho que mi mamá siempre ha sido así muy especial, como medio dura, según la versión oficial, en una de esas ocasiones en las que se dejaron de ver, mi papá se casó, y después se volvieron a ver, seguramente si le dijo mi papá a mi mamá que el estaba casado o lo que sea, entonces mi mamá acepto tener una relación con él, por eso nunca vivieron juntos, porque cuando yo naci mi papá ya tenía otros hijos,

¿O sea que tienes medios hermanos?

Si, 3,

¿Y los ves?

No, no los conozco mas que en fotografías, mi papá me ha contado y me ha enseñado fotos pero no los conozco ni me llama la atención verlos, se mucho de ellos, son 3, el mas grande se llama H, el otro I. y el otro D. y D. es de mi edad, yo cumpla en noviembre y D. de septiembre yo cumpla 26 este año y el también, es muy gracioso pero bueno X, el mayor es soltero, el de en medio esta casado y 2 hijos, D. estudió economía en el poli, sé de ellos porque mi papá me ha contado.

¿Y no tienes algún sentimiento hacia ellos?

No, ni bien ni mal X.

¿Y tu papá te apoya económicamente?

No, en absoluto, también ese era uno de mis rencores por él, por llamarlo de alguna manera porque no se si sea rencor por él, pero, mi mamá siempre ha corrido con mis gastos, siempre, o sea si me a dado mi papá así como cuando me llevo a lastimar, ah, porque también mi papá entra a casa de mi abuela, cuando va le lleva a mi abuela fruta, es que el acostumbra llevar como en especie, o lleva una botella cuando hay fiesta, y así, y si me ha dado ese tipo de cosillas, que me daba dinero, pues sí cuando iba a los scouts, me daba pero me daba \$50, y yo decía, pues de que me sirven \$50, o sea no, bueno si sirven pero pues nada mas \$50, entonces yo le decía a mi mamá, si ni me da dinero, como lo voy a querer, a pero eso cuando estaba mas chica, como que ya entendí esa parte, también como ya trabajo y tengo mi dinero y no lo necesito, pero creo que era parte de su responsabilidad cooperar económicamente, aunque también creo que la señora S. me lo dijo también un día, también fue responsabilidad de mi mamá que no le exigió pensión, o apoyo económico. Y ella siempre ha trabajado, yo creo que se considera autosuficiente, y yo creo que por una parte de eso era que no le pedía, y ella trabaja, y afortunadamente vivíamos en esa casa, no pagábamos renta, no pagábamos luz, no pagábamos nada, mi mamá trabajaba ahí, y este así, también eso yo creo que le ayudo a mi mamá a solventar mis gastos, dice mi mamá que los bebes gastan mucho, y bueno, ahora que trabajo en Wall Mart, me doy cuenta cuando las personas compran pañales y leche, y no manches en unos pañales y

una leche ya se gastaron \$600 y no manches, eso yo creo que ayudo a mi mamá, que trabajaba ahí y no teníamos que gastar.

Si tomamos en cuenta las relaciones que establecieron con su familia en la infancia y principalmente la llamada madre – hijo, se puede entender que su preferencia sexual sea hacia su mismo sexo, esto se debe a que se identifican más con el rol femenino que con el masculino, este desequilibrio en su manera de percibirse a sí mismos se origina debido a que en muchos casos la madre llevó a cabo el rol paterno en ausencia de este, o se encontraba más tiempo en casa que el padre haciendo que el niño se identificara más con ella.

Hay que hacer una clara diferencia entre homosexualidad y travestismo, ya que como lo mencionan los participantes no vienen de la mano, algunas discusiones que se presentaron a raíz de la expresión de sus preferencias giraron en torno a este tema, la homosexualidad es la atracción por personas del mismo sexo y el travestismo es la tendencia de una persona a usar la ropa y accesorios del sexo opuesto por placer, sin que necesariamente se sienta atracción hacia las personas del mismo sexo, cada una de estas preferencias puede aparecer con o sin la otra, pues no son inclusivas ni excluyentes.

Participante 1. Al principio mi papá creía que me iba a vestir de mujer iba a pintarme y usar bolsas y demás, yo creo que en parte por eso le molesto, pensaba que todos se iban a dar cuenta... pero ya le explique que eso es otra cosa yo no me voy a vestir de mujer.

Participante 11. Porque tampoco quiero que tengan el estereotipo de la jotita loca que anda en todos los bares y lo que me pregunten procuro contestarles.

¿Entonces cómo te describirías tú? Dices que no quieres ser ese estereotipo de homosexual afeminado

Como que soy gay a la macha.

¿Entonces te gusta que tus parejas actúen como hombres?

Si nada de afeminado, nada del estereotipo que está.

La orientación sexual es una categoría inesperada en esta investigación, debido a que no fue contemplada en el marco teórico y se agregó a raíz de que varios participantes mencionaron ser homosexuales, con estas historias de vida obtuvimos datos que relacionan la ansiedad producida por el qué dirán, y los demás con padecimientos crónicos y el aumento en la ingesta de comida en algunos casos.

Con base a esta variable obtenida en la investigación, se puede interpretar que la mayoría de los participantes tienen un desbalance a nivel de masculinidad y feminidad, este desequilibrio es claro en toda su historia de vida, ya que en ninguna área se les observa estable a nivel emocional y por ende las consecuencias en su salud y peso se ven fuertemente afectadas, a parte de las áreas donde se les observa afectados por su inclinación sexual, como la familiar o la de pareja.

Pareja

Social: Relación formada por dos personas con ideas, creencias y valores similares que mantienen una buena comunicación, respeto, confianza, conocimiento uno del otro y que están unidas por un lazo de sexual y afectivo.

Familia: Las familias de donde son provenientes nuestros participantes son muy variadas ya que en algunas ocasiones son conformadas por una familia nuclear, en otros casos monoparentales así como unos pertenecen a familias extensas donde aparte de convivir con padres y hermanos mantienen una relación cercana con primos, tíos y abuelos; por lo que se encontraban expuestos a varios conceptos de cómo debía ser una pareja, en muchos casos diferentes a la realidad expresada en los medios de comunicación.

Sujeto: Sumado a las concepciones familiares sobre la pareja y gracias al contacto con compañeros de escuela, conocidos y los medios de comunicación, los participantes desde la infancia hacían distintas preguntas o comparaciones referentes a la pareja amorosa con base en las relaciones que observaban dentro y fuera de su familia, así cada uno de ellos construyó su propio concepto de pareja, el cual pone en práctica no solo al tener una relación amorosa, sino en la forma en la que se relaciona con sus pares, en la que percibe el mundo y en la construcción de sus emociones.

La pareja sentimental es una de las relaciones más importantes del ser humano que toma principal relevancia en la adolescencia, donde una ruptura amorosa puede ocasionar crisis emocionales y esto lo podemos ver en algunos comentarios de los participantes.

Participante 1. Vuelves a esa persona todo que la vuelves tu mundo, la vuelves , la vuelves como que la razón por la que despiertas, la razón por la que duermes la razón por la que sonríes, la razón por todo, eso para mí es clavarse. Por ejemplo tuve un novio que vivía, bueno que estaba aquí en el DF entonces me llevaba muy bien y toda la situación, solamente que él tuvo que irse a Yucatán a estudiar por intercambio entonces pues yo obviamente me aferre a la relación porque yo quería mucho a la persona también, entonces tuvimos una relación de pareja pero a distancia, entonces pues ya nos vamos enterando que él empieza a tener otras relaciones por allá y que yo estaba acá todavía siendo fiel, porque a mi nada me hubiera costado el hacer lo mismo que él entonces cuando terminamos me marco mucho porque se... se tiene muchos planes a futuro, o sea piensas muchas cosas y cuando... cuando te das cuenta que no es así si llega a marcarte, aparte yo ya opte por no clavarme tanto en una relación, si gustarme pero ya no clavarme tanto, tanto, tanto como con él, o ya no tener relaciones a distancia o que vivieran muy lejos.

¿Qué pasa contigo cuando terminas esa relación?

Pues entré en un estado de decepción, primero me sentí muy decepcionado después me deprimí porque dije por qué lo haces si yo no lo hago ¿no?, O sea yo esperaba que fuera equitativo si yo no lo hacia él no tenía porque hacerlo y cuando lo hizo me decepcioné bastante.

¿Has tenido otro momento de crisis?

Am ... si he tenido bastantes momentos de crisis... el último que tuve fue hace poco, salía con una persona que me gustaba bastante em, esa persona por un mal entendido pues se alejo de mi, incluso fue muy extremista porque tomó muchas medidas, me bloqueo de sus redes sociales, me eliminó de ellas, no me contestaba el teléfono, no me respondía los mensajes siendo que yo tenía interés

por arreglar la situación y pues el no la tenía, entonces obviamente a mi me entro un estado de decepción, otra vez me decepcione, bueno porque yo decía si yo estoy dando de mi parte para arreglar la situación ¿Por qué él no hace lo mismo? Si decía que me quería como yo lo quería.

¿Entonces podrías decir que fue la misma reacción que tuviste con la misma persona?

Si fue la misma consecuencia, nada más que aquí fue el tiempo con esta persona tuve un mes de conocerla y convivir formalmente con el novio que tuve; anteriormente la tuve cinco o seis meses o sea fue más tiempo, entonces con esta relación que acabo de terminar no fue tan drástica la depresión porque no fue tanto el tiempo con el que estuve con esa persona, no fue tanta la convivencia por decirlo así.

Participante 3. ¿Y por qué fuiste al psicólogo?

Ah por depresión.

¿Por qué fue la depresión?

Porque me dejaron.

¿Cómo fue esa relación en que te dejaron? ¿Fue tu pareja sentimental?

Si, ah, regularmente siempre era yo la que terminaba las relaciones, y eso se sentía muy bien, pero ahí si no se que paso, creo que si me descontrole mucho en ese tiempo.

¿Y cuánto tiempo duraste en el psicólogo?

Como medio año.

¿Dijiste que también habías ido al psiquiatra, y te dieron algún medicamento?

Si un antidepresivo.

¿Por el mismo problema?

Si, estuve con los dos al mismo tiempo.

¿Recuerdas el nombre del medicamento?

No, y bueno es que tuve que ir al psiquiatra porque la psicóloga me dijo que ella no me podía dar un medicamento ni nada, entonces como lo necesitaba, estuve

viendo a los dos al mismo tiempo. A él lo veía una vez a la quincena y a la psicóloga una vez a la semana.

¿Y ambos te dieron de alta?

El psiquiatra si, pero la psicóloga no porque deje de ir.

¿Y por qué dejaste de ir?

Pues es que yo ya me sentía súper bien y entonces quería retomar mi vida y hacer mis cosas y como que me sentí... bueno si cuando hable con ella me dijo que le gustaría que me esperara un poco mas, que me veía bien pero le gustaría que tratara temas como de autoestima y cosas así, entonces dije, no, ya, y ya no regrese.

A pesar de que se haya superado la etapa de la adolescencia, se encuentra que participantes en la edad adulta siendo totalmente independientes económicamente y con buena relación familiar se ven afectados por las decepciones amorosas, las cuales tienen consecuencias negativas sobre su vida cotidiana por un largo tiempo.

Participante 5. Con mis relaciones, je, je, lo normal de la vida, subes y bajas, mm, haz de cuenta que pues he dado amor, me han dado amor , he dado rechazo, me han dado rechazo, no me quejo, la verdad no me quejo todo ha sido perfecto, no sé cómo decirte esto pero ya eso es en temporada de novios, ya cuando uno , bueno ya cuando yo decidí formalizar algo y ya dejarme de dar brincos, no resulto, no resulto en muchos aspectos, no me ha resultado nada , entonces la verdad eso si ha sido una derrota en mi vida, esa ha sido la más grande, o sea puede ser que no haya tenido lujos de niño, que no haya tenido juguetes, no haya tenido cosas de joven, que se me haya ido una chica así de la que me enamore de su cara y me haya dicho si un día y a otro día me haya cortado, o sea nada más me aloco, je, je, todo eso para mí lo tomo como el ritmo de la vida, pero la gran derrota de lo que he llevado, es apenas, entonces ahorita yo estoy en una situación muy ... sentimentalmente muy difícil, para mí, muy personal, muy difícil, trato de superarla, o sea agarrarme de todo lo que sé y de todo lo que he

aprendido, para no dejarme caer, entonces en este momento, pues así esta mi situación, no se ha acabado, no se apaga la flama de la esperanza y de llegar a ser algún día feliz, para mí no, o sea yo podría llegar a ser luego he pensado – a lo mejor cuando esté bien chochito, voy a conseguir ser feliz- yo lo he pensado ser así, no quiero pensar que la vida se acaba o todo se termina porque pues no, si de por sí ya estoy derrotado y luego ser muy pesimista, pues no.

¿Y te apoyas en este ser superior?

M, antes no lo hacía pero ahora sí, antes no lo hacía porque no me habían tocado la fibra más profunda de mi ser, entonces al no tocar esa parte de mí, no había experimentado cosas tan raras o tan fuertes, si me toco que me doliera mucho así que en ese momento encuentra uno todo oscuro, hay desesperación, se aísla uno, y todo eso, no te calienta ni el sol, no te animan las cosas que te gustaban, tus amigos no te sirven, incluso mi familia tampoco, las palabras que me dijeran, o sea nada. Yo estaba simple y sencillamente colapsado, te explico esto porque de esa manera yo encontré se puede decir que a Dios, cuando más abajo estaba, entonces me encontré también un señor en ese entonces, me empezó a hablar, me dijo cosas, me habló de una manera en la que nadie me había hablado, porque todos me decían hay pobrecito llora y llora, y él no, él lleo y me dijo todo lo contrario y me hablo de una manera fuerte que hizo como que me despertar, a la hora que me desatarugo en ese momento me pidió que si de verdad yo quería salir adelante en mi vida, tenía que entregarme yo a algo supremo, un Cristo o un buda o lo que fuese, simple y sencillamente tenía que entregarme a alguien superior a mí, porque yo simplemente me sentía el dueño del mundo, y si es cierto, para mí no me hacía falta que me arrimaran un taco, que me dieran un consejo, a mi no me hacía falta que nada, entonces cuando me lleo el momento en que llegue hasta abajo, no supe que hacer y no tenía a nadie quien recurrir, eso fue lo que paso.

¿Y cómo es que llegaste hasta abajo, que te paso?

Los sentimientos, pues de... los sentimientos que tienes

¿Qué fue lo que paso?

Pues que te ilusionas, y de que crees, que entregas así tu mente, y no lo piensas, esas cosas que pasan en la vida cuando te enamoras y todas esas cosas,

¿o sea, toda esta crisis fue por una relación?

Si, fue por la relación pero mira... Mejor dejémoslo hasta ahí, fue por una relación.

Y pues si, a lo mejor a veces había tenido cosas de que no tenía dinero y me andaban diciendo de la renta y eso y no me preocupaba porque yo decía -yo de alguna manera resuelvo esto-. A veces no tenía para comer y decía -ah, pues ahorita lo busco, a ver donde- y yo sabía que lo resolvía. A veces tenía problemas en mi casa con mi familia y pues de que nos dejábamos de hablar y ya decía no, no pues con una disculpa voy y así si la regué, le platico y voy y yo se que lo resuelvo. Cualquier cosa para mi tenía solución, menos esto, o sea no había motivos para no poder salir adelante, en esta ocasión no pude, eso si me costó mucho trabajo, y me sigue costando mucho trabajo.

¿Y después de esta relación conflictiva, notaste algún cambio en tu persona, en tu forma de pensar, en tu salud, en tu forma de actuar, en tu físico o forma de comer?

En mis hábitos tal cuales, mm. Eso de pararte temprano y tener que ir a trabajar, pues al principio cuando estaba en el peor momento pues sí, hubo muchos cambios porque yo no quería ni trabajar, yo no quería pararme ni si quiera a bañar, o sea no quería mover un dedo, la verdad yo no quería hacer nada, ni comer, y la verdad si me daba hambre, me chillaba la tripa pero no o sea yo no quiero, y así me quedaba mejor me dormía, o hacia x cosa, siempre me decían, no pues ya sal, que no se que, qué estás haciendo aquí, llegó el grado de que me encerraba ya de plano, le ponía llave a la puerta, cerraba las cortinas y todo, apagaba todo y me quedaba dormido hacia la pared o el techo, mi mamá se llevo a espantar, que si me estaba drogando , de que no se qué, que me iba yo a suicidar, de que me iba a ahorcar, no bueno, me inventaron un resto de cosas, me tocaban la puerta, llegaban a brincarse a mi casa con tal de ver que estaba yo haciendo, pues si entre regaños y palabras, pues me apoyaban, me decían sal, etc. y pues al menos en ese momento fue donde cambio mi rutina, ya después

cuando empecé a reaccionar, trate de retomar mis cosas, mm cambiaron muy poco, porque mi vida puede cambiar muy poco a veces, la verdad mi vida si cambia tendría que cambiar a 360 grados, no hay de otra, y si no yo no me movería de todo ni mucho, porque ahí va. Ahora personalmente por mi físico así de que me haya deprimido, pues igual las consecuencias, adelgazas porque no comes, estas deprimido, ya después pues agarre otra vez el ritmo tal cual y no, pues yo siento que sigo en las mismas, ya mas personalmente así como en carácter y en mi manera de ser, si cambie, y mucho y todos me lo han dicho, y me han notado muy diferente, ¿en qué aspectos?, pues ya no sonrío igual, ya no creo mucho en lo que me dicen, ya soy un poco más desconfiado y si me he estado inhibiendo un poco a las cosas que yo quería siempre, cosas de mis motivos, a mis objetivos, a mis ideas, como que ya tampoco ni en ellas luego creo, o sea me encierro mucho y me duele y digo -no seas tonto, o sea esto a ti te llenaba, estos detallitos tan simples eran los que te daban a vida- y ahora se me hacen simples y tan tontos, y digo chale, pero al fin de cuentas trato de pensar que no debe de ser así, porque la vida no se va a acabar en esto, tiene que seguir y pues le tengo que echar ganas, por eso personalmente si me cambio. Mi mamá siempre me anda abrazando y me dice – ya hijo, sonríe y cuéntanos un chiste, ya vuelve a ser como antes- mi hermana me dice –que te pasa hermano- y es cuando me abren los ojos y me hacen sentir cosas, y es cuando trato de salir adelante, en ese momento, ahorita que me lo está haciendo ver en la cara es cuando debo de hacerlo para que se me quede grabado, y de esa manera he tratado de volver a regresar, pero ya no es lo mismo, pero yo pienso que algún día lo voy a lograr, así estoy.

También se observa que existen participantes que siguen manteniendo la relación con sus parejas a pesar de los problemas y del engaño por la necesidad de estar con alguien.

Participante 4. Como que siempre le ando reprochando, es que a mí lo que me dio coraje es que esta chava ya sabía, es que antes de que yo y él anduviéramos ella le decía cosas de mí, bueno es que él puso una publicación, no me acuerdo

que puso en su estado en facebook y ella le comentó y yo también le puse, entonces ella comentó que yo era una zorra y así, pero ella no, entonces mi novio como que me defendió, ya después nos hicimos novios, de eso revise y tenía mensajes con esa tipa, ya después ella me mandó mensajes y él no fue para aceptarlo y decir no, ya sabes.... Y es que todo fue como ... es que yo le encontré el mensaje pero no porque me lo haya enseñado sino porque yo lo vi, entonces ya al verlo fue de.. yo le reclame de que onda porque yo sabía que ella era una persona casada y con un hijo y le dije hay que onda si tu estas casada y con un hijo me dijo para empezar yo no lo busque él me busco, ya después me dijo mira te voy a enseñar una conversación de facebook, pero durante ese tiempo que fue, un día el me lo negó todo, me dijo es que yo no estoy haciendo nada y hasta la fecha me lo sigue negando, me dolió más que me lo negara.

¿Dices que ella te insulto sobre tu peso, qué te dijo?

Dijo que era una... dijo a mira no sé que hace contigo estas bien gorda.

¿Eso si te dolió?

Si

¿Nunca te habían hecho comentarios similares que te hayan herido? (habías dicho que en la secundaria) y por parte de esta chica ¿hay más?

No

¿Intestarte cambiar tu peso o tu alimentación por los comentarios que hizo ella?

No

Participante 7. ¿pero nunca te lo dice directo?

No, ahorita ya con D. como que si me dice, ay si mi viejo, mi viejo, ay si mi amor, vete con cuidado, ay no porque sea tu viejo te puede hablar a las 5 de la mañana, oye que le pasa. Y pues ya, como que siento pues si saben no son tontos, sobre todo mi mamá, y pues nada mas me dice no pues cuídate y con cuidado, y luego me dice, oye y ¿Cómo esta este señor D?, porque a parte tengo una preferencia por los hombres mayores, la mayoría de mis relaciones han sido con hombres mayores, obviamente cuando yo empiezo a salir con hombres mayores, tengo entre 17 y 18 años, me gustan los hombres mayores, sólo para

experiencias sexuales, y de repente cuando llego a los 19 y 20 años y sigo estando con gente mas grande, empiezo a darme cuenta que la gente mas grande quiere una relación estable, y obviamente un joven de 20 años, atractivo, pues es atractivo para ellos, entonces pues te quieren para ellos y yo así como de pues no quiero esto, entonces viene la parte en la que te peleas con tu interior, y dices ¿realmente quiero esto?, y pues de repente yo siempre terminaba, no duraba ni 3 meses y decía ya, chinguen a su madre, ya no lo aguanto, pinche encimoso, no lo quiero, y hubo un tiempo en que sí salía con ellos por conveniencia, yo no trabajaba, necesitaba dinero, pues que me inviten a comer que me invite a cenar, me acuesto con él una dos veces, y después me niego, y todos felices y contentos. Pero después me cayo el 20 como a los 22 años, no es cierto, como a los 21, y dije, a ver no, a mi no me gustaría que me hicieran lo mismo, no soy bueno para cobrar, no soy bueno para sacar carteras, como que me entra el remordimiento de ¿ay, que tal que es para su comida? , o ¿ay que tal que es para su pasaje?, ¿Que tal si es para sus hijos?, porque me siguen los casados, entonces ¿Y si es para sus hijos?, no pues mejor que sea para ellos, no porque me pongo a pensar, no pues mi papá ¿Cuánto tiempo se tarda en juntar el dinero? Y que se lo robaran pues no, solamente una vez robe como \$80 y te digo que me sentí tan mal después, que compre una libreta y se la regale a L. y dije no, que rápido se me fue el dinero, y lo que fácil llega, fácil se va, y después fue cuando dije, creo que me estoy haciendo mas daño yo al hacer esto, me estoy lastimando, me estoy perjudicando porque nada mas me están utilizando, en vez de utilizarlos yo a ellos, ellos a mi. Y así fue, ha sido la historia de mis parejas. Me he enamorado de personas, bueno no enamorado, si no encariñado con gente que realmente si me utilizó, sufrí mucho, si fue trágico, “pobre calamardo”, pero creo que de la única persona que me he enamorado así muchísimo, fue de un chavo que se llama C. Yo lo conocí creo que cuando yo tenía... mm cuando la mayor parte de mis problemas estaban en auge, cuando acababa yo de declarar mi homosexualidad abiertamente, cuando yo no sabía si quería seguir estudiando o no, no sabia que carrera elegir, cuando pues cuando los problemas en mi casa pues sí, estaban fuertes, y lo conozco a este chavo, solamente me utilizó para

bajarse la calentura en ese entonces, después me seguí buscando, nos seguimos frecuentando, me llevo a trabajar a donde estaba él y yo pues soñado, estaba yo donde estaba él. Yo sabia que tenía pareja, pero el me hablaba tan bonito, él me decía, es que me siento tan bien contigo, me gustaría que estuviéramos en otra situación para poder estar mejor, y pues obviamente te lavan el cerebro y todo, cuando yo trabajo con él, me canso de esperarlo, conozco a otra persona y pues para, si a mi me la aplicaron en la secundaria, yo la iba a aplicar después, para darle celos, que empiezo a salir con la otra persona, y yo le digo, ven por mi al trabajo, y cuando yo conozco a esta otra persona no tenía trabajo, yo lo invitaba a comer, obviamente esta otra persona, que te gusta 15 años mas grande que yo, a mi se me hace atractivo, y ya viéndolo bien si estaba feíto, cuando un día me dice la otra persona se llama M. me dice sabes que es que yo salía contigo solo por un rato porque ya me voy a casar, y ando con un chavo y pues te voy a pedir que ya no me busques y que no se que, y pues obviamente yo me deprimó, me pongo triste, ni uno ni otro, y pues el chavo del que yo estaba enamorado, pues me aleje de él, y ya no lo volví a ver hasta que yo regreso a la facultad, mas bien regreso a la escuela y entro a la facultad, y el se mete y me vuelve a buscar, y me dice sabes que, ya no ando con A. y yo obviamente siento un balde de agua fría, pero yo salía con alguien más, una persona que me cuidaba que iba por mi a la escuela que salía de su trabajo a las 6 y a las 7 ya estaba ahí en la facultad y entraba conmigo a las dos ultimas clases, que me invitaba a comer, que me invitaba a cenar, o sea que realmente estaba enamorado de mi y que le digo bye, porque dije bueno, ya voy a estar con el otro, mis compañeras de la facultad me regañaron, oye es que este era el indicado, es que estas bien güey, es que te convenía, y yo, ay no sé, yo ya voy a estar con él que siempre he querido, y no me molesten, total que este chavo del que me enamoro, te digo que lo conozco cuando vivía en una época en la que necesité apoyo, sentirme bien, todo lo que pase con él, todo en cualquier momento, actualmente en cualquier momento me lo recuerda, porque realmente si quería estar con él, quería irme a vivir con él, pero cuando él me busca para decirme que ya está soltero y me dice, es que quiero que te vengas a vivir conmigo, y le dije oye pero espérame, apenas entre a la carrera, no tengo

como solventar gastos, no tengo trabajo, deja por lo menos llegar a la mitad y me voy a vivir contigo, siempre he querido vivir contigo, siempre he querido estar contigo, eres como mi sueño inalcanzable, pero entonces ya somos novios, y me dice hay no, hasta que te vengas a vivir conmigo te contesto esa pregunta. 2, 3 veces me quede con él en su casa, como que me secuestro, nos íbamos a casa de uno de sus amigos, nos poníamos a tomar, y de repente un día me dice, voy al seguro porque mi tío me va a ayudar a entrar, te hablo en la tarde, y me quede esperando y esperando y es hora que no me ha llamado. Desde hace 4 ó 5 años, le llore, toda la carrera le llore muchísimo, ahorita si me llevo a acordar de él, pero ya estoy con D, y cada cosa me lo recuerda, me quede marcado, y esa es mi verdad.

Podemos observar que los problemas de pareja y sentimentales se presentan en todas las personas, pero para mantener una relación sana y estable es importante mantener una buena comunicación así como que cada uno tenga su espacio personal pero se incluya a la pareja en los aspectos importantes de la vida.

Participante 2. ¿Cómo te concibes tu en esa relación, cómo te sientes, qué lugar ocupas dentro de ella?

Pues me siento bien y tranquila, contenta

¿Te sientes cómoda?

Sí

¿Realizas muchas actividades con tu esposo,

Pues si de casa, compartimos las cosas de hogar, salimos y paseamos.

¿Cuál es tu rutina diaria con él?

Pues nos levantamos, desayunamos, me arreglo, preparo las cosas que me voy a llevar y las de él, y ya nos vamos en el transporte nos despedimos, cada quien por su lado y ya, hasta en la tarde nos volvemos a ver llegamos a la casa, ya si quiere cenar él le caliento y ya, este, ese un día entre semana casi no nos vemos y luego ya nos vamos a dormir y ya.

En fin de semana pues él se va los sábados y llega tarde, y yo ya hice mis labores hogareñas, ya llega, por lo regular los sábados nos vamos a su casa y estamos en su casa. Y ya los domingos nos vamos a cualquier otro lugar o hay que hacer en la casa esto y otro, esa es la rutina.

¿Y cómo te sientes con él, a veces te gustaría compartir más tiempo con él?

No por el momento así estamos bien

¿Consideras que tu relación con él es buena?

Si.

Participante 13. ¿Cómo es su relación?

Estable pero hartito conflictiva

¿Por qué conflictiva?

Aaa... porque así nos llevamos, como que al menos a mí me gusta tener el poder ja, ja, ja.

¿Entonces sólo son como pequeñas discusiones de que van a hacer determinado día y así?

Sip, nada graves.

¿Tienen planes a futuro?

Conseguir una casa no tenemos nada en específico.

Participante 9: ¿Y cómo te has llevado con tus parejas, cuántas parejas has tenido?

Formales o así

Pues si, las que tu consideres como formales

M, pues de joven he sido muy coqueta je, je, pues si he tenido varias parejas, es que formales entre comillas pocas, y amigovios o así gente como gente afectuosa pero sin compromiso pues también bastantes, mas que las formales.

¿Y cómo te has llevado con ellos, cómo han sido sus relaciones?

Por lo regular bien, siempre bien, hay una constante que yo considero, que si yo he terminado con personas importantes en ese momento no han sido por falta de amor o por llevarnos mal, sino por circunstancias de la vida o cosas que me han llevado a tomar la decisión de alejarme de ellos, por ejemplo, cuando iba en la secundaria

tenía un novio, pero yo lo deje porque era muy cariñoso y muy inmaduro, una vez recuerdo que fuimos al cine a ver spiderman , y en las participaciones del octopus, se emocionaba de mas, pero ese fue uno de los novios. Tuve una relación cuando tenía como 15 años, igual me llevaba muy bien con él, casi no discutía, o sea en realidad con el casi no peleaba, termine mi relación con él, porque me entere y no por el, que tenía una chica embarazada por donde vivía, entonces yo tenía 15 años, mas o menos 16, yo decidí dejarlo cuando me entere, si sufrí, llore y llore mucho, fue como mi primer amor, pero yo decidí dejarlo porque me acuerdo que pensé, ya no hay espacio en mi vida para él, si él va a ser papá, pues, ya. Incluso el a la fecha me sigue buscando, me manda mensajes y así, y una vez me dijo que nos fuéramos, que dejaba todo aunque ella estuviera embarazada, pero yo no quise, entonces iba en la prepa y yo no iba a dejar la escuela por seguirlo, y bueno ahorita me recuerda a lo que me preguntaste que si no tenía comunicación con mi mamá, y pues si, le conté , y mi mamá me dijo algo que yo dije ah, pues si tiene razón, si es capaz de dejar una mujer embarazada, que no me va a hacer a mi después , bueno a lo mejor es un machismo o un estereotipo, pero pues tiene en parte razón. Ya tener un hijo en parte es una responsabilidad que la entiendo más ahora que en ese entonces, como que si eres capaz de abandonar aun hijo., entonces no tienes madre. Porque es como muy importante, bueno para mi no, no quiero un hijo ahora, pero es importante eso, por eso digo que fue un motivo aparte que no estuvo en mis manos, embarazó la chica y yo tome la decisión ya no estar con él. Después, pues así cosas similares que no es por falta de amor, y ya, ah y otro, muy importante en mi vida se llamó A. él también se alejó de mi , bueno tuvimos que separarnos por situaciones ajenas a mi, una consecuencia de actos de él y yo lo seguí mucho tiempo, pero no fue por falta de amor, de hecho yo me llevaba muy bien con él, de hecho esa relación fue relativamente corta, fueron como 6 meses, este , bueno, mm , nos separamos porque el cometió un delito y actualmente esta preso, el tiempo que él estuvo libre, que fue lo que duro nuestra relación juntos, libres, me la pasaba muy bien con él , con él hacia cosas que nunca había hecho,. Por ejemplo ir a su casa, iba muy seguido a su casa, este, sus papas me trataban bien, su mamá me daba de comer cada vez que iba, sus hermanas también eran

buena onda, toda esa onda fue muy chida, no salía tanto con él, si me acompañaba aquí a la escuela, fuimos a bailar alguna vez, pero estar con él era padre, platicábamos, y me llevaba muy bien con él, recuerdo que no discutimos mucho, o sea no era una constante en nuestra relación pelear, paso esto, yo lo seguí a la fecha lo sigo, pero ya menos que antes, pues ya pasaron 5 años, este, pero es otra cosa de las que no estuvo en mis manos, o sea no ha terminado esa relación o no sé como mencionarlo, no terminó porque nos peleáramos, a fin de cuentas hubo situaciones que finalizaron esa situación. Que más, pues así ha sido.

Los participantes construyen sus relaciones de pareja en base a lo que observaron durante su infancia y sus experiencias personales, en varios casos se observan relaciones conflictivas que generan emociones negativas que afectan su comportamiento, y en la mayoría de los casos la salud de los participantes, hasta el grado en algunos de requerir atención psiquiátrica, pero al paso del tiempo la mayoría logra cambiar su modo de pensar y comportarse para mejorar sus relaciones y su estado emocional, lo que trae consigo una vida más sana, un aumento de la autoestima como la construcción de relaciones interpersonales más estables.

Sin embargo, en su estado actual, la mayoría de los participantes tiene problemas en sus relaciones, o no se sienten tan cómodos, es importante destacar, que el participante que acaba de contraer matrimonio se le ha notado más estable y su peso ha reducido considerablemente.

Trabajo/escuela

Social: Actividades en la vida del individuo que sirven para desarrollarse intelectual, social y económicamente.

Familia: La educación pasó a ubicarse en segundo lugar en preferencia del trabajo en la mayoría de las familias, a pesar de esto en todas de ellas en el nivel secundaria y primaria los padres hacían hincapié el que sus hijos tuvieran buenas calificaciones y fueran responsables con sus tareas escolares. No todos los padres lograron desarrollar una carrera universitaria debido a que la situación económica familiar era baja, esto se repitió en

algunos casos por lo que unos participantes comenzaron su vida laboral en la pubertad, pues no se contaban con los recursos necesarios para solventar sus estudios así que aunado al estudio y a las labores domésticas el trabajo fue una obligación.

Sujeto: Las experiencias narradas por los participantes en la época escolar fueron muy variadas, algunos de ellos la narran como un periodo feliz en sus vidas, otros no la recuerdan o le dan poca importancia, mientras el resto manifiesta haberla vivido con incomodidad debido a su imagen física o a su temperamento.

Participante 1. Dices que en esta época sufrías bulling (primaria) ¿cómo lo enfrentabas?

Solo me limitaba a acusarlos con los profesores. No me sabía defender y no me gustaba pelear.

Mencionaste que en la secundaria te decían un apodo ¿Cuál era?

Ñño, Ññez, Bolitocha, gordito porno.

Participante 4. ¿Nunca sufriste bulling?

Pues sí, si nos ponían apodos pero así entre amigos, entre todo el grupo yo era una de esas.

¿Y cómo te hacía sentir eso?

Pues dependiendo de la persona, es que si había uno que si ponía apodos muy pesados y se iba más por el fisico y si me bajaba la autoestima bueno no, en parte sí.

¿Por qué sí y porque no?

En parte sí porque me hacía sentir mal por ello, pero ya después estaba con mis amigos y ya me decían no les hagas caso.

¿Entonces no te tomabas personal los apodos?

Solo en el momento.

¿Cómo reaccionabas con la persona que hacia eso?

Yo también le contestaba o la ignoraba.

La incursión a la vida laboral es una de las etapas que la mayoría de las personas tiene que pasar para lograr avanzar y alcanzar sus metas, más que una etapa natural fue

tomada como una obligación o castigo en algunos casos, ya que algunos participantes tenían que trabajar para seguir estudiando debido a la economía familiar, esto era molesto porque no podían hacer lo mismo que sus pares aunado al cansancio y a la falta de tiempo propio.

Participante 1. ¿Cómo vivían, era una situación económica buena o mala?

Tenían un estado económico malo, vivían en una casa rentada de dos por dos, era la casa de mi bisabuela y ahí vivía, tenía condiciones precarias por que no tenía servicio de drenaje servicio de agua bueno y pues el servicio de luz, no tenía estufa.

El mismo participante menciona que debido a cuestiones económicas no pudo estudiar durante un tiempo, así mismo otro participante nos comenta que por su físico era muy incomodo realizar su trabajo.

Participante 1. ¿Qué hiciste en el periodo que no estuviste estudiando?

Me puse a trabajar de albañil con mi papá.

¿Cómo te iba en el trabajo?

Pues lo detestaba, detestaba ese trabajo porque nunca me vi en esa situación, o sea nunca piensas que vas a pisar eso y cuando lo pisas pues te deprime y pues en lo personal porque yo pensaba que yo no servía para eso, yo no era para ese tipo de trabajo.

¿Por qué piensas que no eres para ese tipo de trabajo?

Bueno yo siempre me vi estudiando y terminando mi carrera y trabajando ya en lo que yo estuviera estudiando, y ya cuando termine de albañil yo decía que era el peor trabajo del mundo, era cansado, yo sentía que no era de ahí no acoplaba con lo que yo pensaba de mi persona.

¿Dejaste ese trabajo?

Si lo deje y entre a estudiar Criminología y Criminalística.

¿Cómo te va con esta carrera?

Me va bien, es la carrera que digamos me llena en todos los aspectos.

Participante 14. Me dijo acompáñame, me llevó a la bodega y el problema fue una bata, me prestaron la bata más grande y no me quedo entonces él me dijo te vamos a mandar a hacer una más grande pero pónitela aunque no te cierre mientras tanto ponte ropa que puedas ensuciar porque la bata es para que te cubras y no te ensucies tu ropa, no encontraba pantalones de mi talla y con la pena de que todos me estaban viendo y que talla eres y no sabía porque nunca había sabido, solo pans.... bueno tienes que cargar bultos de costal yo lloraba pero no me salía del trabajo jamás, tres costales eran la muerte, era ir llorando pero era llorar, dije a la semana voy a salirme porque pagaban a la semana, pero no me salí ... ahí dure 9 meses.

Participante 7. ¿A los cuántos años empezaste a trabajar?

A los 17, bueno una vez en la primaria un amigo su mamá trabajaba aquí en el mercado un puesto de barbacoa, y necesitaban a alguien que les fuera a lavar los platos, y me iban a pagar \$50, y mi mamá me dijo, pues ve si quieres, y fui a lavar platos al mercado a los 8 o 9 años, y de ahí el siguiente trabajo formal que tuve fue, bueno, no formal, sino la siguiente vez que hice algo porque me pagaran, fue montar unos festivales del 10 de mayo a los 15 años que estaba en la prepa, y esa vez no me disgusto tanto, porque estaba yo haciendo lo que me gustaba hacer, enseñar a bailar, mi siguiente trabajo fue cuando iba a salir de la prepa y deje de ir a la escuela, me mete a trabajar C. y trabajé como asistente de promotora. Bueno me gusto mi primer trabajo en oficina, y fue cuando me enamore de los trabajos de oficina y dije “ne, ¡yo soy un Godínez!” me gusta estar sentado frente a un escritorio, sellando, este revisando, no sé por qué razón a mí me gusta ese tipo de trabajos. Mi tercer trabajo ya fue cuando me metí a trabajar a una tienda de cajero, porque el gerente de la tienda(era mi amigo) necesitaba gente porque ya no lo podía ver, entonces le dije sabes que , renuncio a INBURSA y me voy a trabajar contigo, tontamente, me meto de cajero, me roban dinero en la caja el mismo gerente y tengo que salir de ahí de la tienda, me llevé buena satisfacción porque el gerente distrital, el jefe de mi gerente le gustaba como trabajaba, porque aparte yo siempre iba de corbata, y en una

ocasión me decía mi gerente, es que por qué te vienes de corbata si eres un vulgar cajero, y dejé de llevar mi corbata y me ve el gerente distrital y me dice, por qué ya no traes tu corbata, y le digo, es que mi gerente me dijo que era un vulgar cajero como para traer corbata, y me dice, mire, de todos los años que yo tengo trabajando en este tipo de tiendas, usted es el primero que veo bien vestido y que trabaja bien, no le haga caso al gerente y vuelva a traer su corbata porque le da presencia, y al día siguiente que vuelvo a llevar mi corbata. Lo que yo no soporte fue que me haya dicho que yo le robe dinero, que yo me lo había robado, salgo de ahí, recursos humanos quería hablar conmigo pero dije no, me salí sin cobrar mi última quincena, sin cobrar los turnos que estuve doblando en otras tiendas porque no me los quisieron pagar, y dije a que quiere que vaya, yo no tengo nada más que hablar con ustedes, y si me siguen molestando voy a tener que proceder, total que nada mas querían verme para saber por qué razón me había salido, que porque mucho personal se le estaba yendo, ya no regrese, deje de ir a trabajar y entro a donde ahora estoy, a la fábrica y aquí conozco al contador, empiezo a trabajar con él y me empiezo a llevar bien con él, y le dije oye no sea malo consígueme trabajo, mira necesito para mi escuela, ya no me van a dar beca porque ya nada mas era por un año, y entro a trabajar el mismo día que entro a cuarto semestre de contaduría, y empiezo como becario ganando \$300 a la semana, con medio tiempo, como ven que paso un mes sin quejarme, sin pedir aumento, sin nada, al mes me dice el jefe, sabes que ya no te vamos a poder dar los \$300, y yo ah bueno, pues gracias, yo de todas maneras voy a seguir viniendo porque estoy aprendiendo mucho, y me dijo bueno, es que ya no te voy a dar \$300, te voy a dar \$500, ah bueno, y entonces empiezo a ganar \$500 un año y medio como becario, pero pues la verdad empecé a desempeñar un buen trabajo, y a parte siempre he sido de la idea de que hay que ser serviciales, entonces siempre andaba yo como de chismoso, luego no había nadie quien fuera a entregar yo, y ya no había problema, entonces empecé a ser así como cadenita, hasta que pues necesito un aumento, y pregunto, oiga me podría apoyar con unos \$50 más, porque a parte me daba pena pedir un aumento, y me dice lo voy a pensar, y lo piensa unas dos semanas, y a las dos semanas me dice sabes que, si

te voy a aumentar, te voy a pagar \$600, me aumento \$100 y ya con eso sobrevivía para la escuela, para mis gastos, le daba a mi mamá \$100, hasta que conozco a D. y me dice, sabes qué, es que necesito un recepcionista, el recepcionista de aquí esta medio bruto, no sabe que hace ni que onda, te pago \$1000, y a parte iba a tener tiempo para hacer tarea y todo eso, y le digo a mi jefe, sabe que, me están ofreciendo un trabajo, me van a duplicar el sueldo, yo le mentí y le dije que me iban a dar seguro social, y pues la verdad le informo, puesto que me he sentido a gusto aquí, y pues también para que vaya buscando otra persona si la necesita, y me dice, no pues mira la verdad no me gustaría que te fueras pero déjame pensar para ver que podemos hacer, se tarda una semana y me da respuesta, y me dice te ofrezco \$1000, te ofrezco seguro y te sigo dando la flexibilidad de horario, y dije ah bueno, lo padre era que aquí es de lunes a viernes, y con D. era de lunes a domingo, y deje, no pues me quedo aquí para seguir bailando, y ahí sigo, y de repente que me salen algunas funciones pagadas, ese es el mejor trabajo que puede haber en el mudo.

¿y que horario tienes?

Ah, pues mira entro a las 9:00 am y salgo a las 5:30 pm, pero como estoy haciendo mi servicio social, me dan permiso de entrar a las 2 y salir a las 5:30, pero a veces me quedo mas tiempo en el servicio y llego a las 3 y me salgo a las 5:30, y cuando no estoy haciendo mi servicio a veces me quedo dormido, llego a las 11 y me salgo a las 5:30, entonces pues no, no me dicen nada, también por eso sigo ahí, obviamente ya no estoy en eso, yo entre a contabilidad y ya estoy en área documental, y pues de vez en cuando que necesitan ayuda, me mandan a producción, pero por lo mismo si me dejan hacer algo, lo hago bien, entonces ya se están haciendo dependientes a mi, no son nada sin mi.

¿Y con qué actitudes vas al trabajo?

Hay pues veces con mucha flojera, es muy aburrido luego quieres hacer algún movimiento y no puedes porque el jefe no lo ha autorizado, porque el jefe no está, porque no puedes hacer nada porque no tienes hojas blancas, en general porque no tienes material de trabajo, entonces a veces es un tanto aburrido llegar al trabajo y no poder hacer nada porque no tienes material de trabajo, y yo nada

mas voy porque tengo que pagar muchas deudas te lo juro, esa es la actitud, a veces digo, “ay, no quiero ir a trabajar”, pero me acuerdo, hijoles con qué voy a comprar las faldas de Putla para B. Hijoles con qué voy a pagar para recuperar lo que gaste en los camafeos, el celular, la tarjeta, el equipo, hay no sé que, y eso es lo que me mantiene trabajando, las deudas que tengo.

¿Bueno, tu nivel de estudios es?

Pues la licenciatura en la facultad de economía de la UNAM, en decimo semestre, tengo una carrera técnica en dibujo industrial, bueno como auxiliar, y carrera técnica en dibujo arquitectónico, nunca las he ejercido pero ahí las tengo

¿Y por qué nunca las has ejercido?

Porque es mas difícil ser auxiliar técnico en dibujo, porque ahora ya con todo el software que existe, ya no solicitan casi dibujantes, a parte como no es mi área, y tiene mucho que no lo desempeño, siento que me costaría mucho trabajo y ahorita que estoy enfocada en el área administrativa, siento que eso ya no es mi área de confort, mi área de especialidad, ahora sólo bailo.

¿Y como te has desempeñado a lo largo de tu vida escolar?

Bien, ah no cierto, pues mas o menos, bueno cuando estaba en la primaria, era un ñoñísimo, era el de 10, el de la escolta, el la secundaria también era de 9 y 10, sacaba 9 y me sentía deprimido, y la gente se alegraba como G. “ay, sacaste 6 en química, ja, ja” vas a reprobar, y yo me sentía mal, en la prepa fue cuando dije, bueno no tanto así como dijera que me voy a destrampar, pero si me costo trabajo, me costaron trabajo algunas materias que no dominaba, pero logre sacarlas adelante, si te voy a decir que si le flojeé más, hice 4 años de prepa, un año lo perdí totalmente porque fue cuando me metía a trabajar, bueno no lo perdí técnicamente, porque tuve muchas experiencias laborales, digo como tiempo perdido no lo tomo, y ahorita en la facultad creo que voy mejor, llevo 9 de promedio, digo dicen que no todo es el promedio pero para trabajar y estudiar al mismo tiempo creo que no es un promedio tan malo. Y para que no me guste la carrera también je, je.

¿ Y por qué si no te gusta la carrera la estas estudiando?

Ah, bueno esa es una historia muy curiosa, je, me siento como en conversando con Cristina Pacheco, o un programa de esos,.. Je, je, pues mira mi papá quería que yo estudiara una carrera universitaria, porque yo cuando entre a la prepa y entre al representativo de danza de la prepa, y conocí a la maestra en la otra compañía en la que yo estuve, entonces yo dije, yo quiero ser bailarín, quiero dedicarme a la danza, eso es lo que me gusta, o sea si hay escuela para eso, y le dije, papá, quiero ser bailarín, y me dijo, ah si, sigue bailando en la compañía, y le dije no, quiero dedicarme a la danza, quiero estudiar danza folklórica quiero dar clases, quiero ser ejecutante, y me dijo, no, porque no vas a vivir de eso, es como los futbolistas, mira, yo quería ser futbolista y todos tienen una vida como una fecha de caducidad, cuando acabes de bailar entonces a que te vas a dedicar, mira como Hugo Sánchez, que es odontólogo y mira que no sé que, y yo de pues esta bien, ya que, y me dijo mira si quieres estudiar danza estúdiala, pero primero estudia una carrera universitaria, y ya después estudias lo que quieras, y entonces yo dije hijoles, pues es que como carrera universitaria que estudio, yo me había salido de área 1, porque quería ser arquitecto , pero dije no, es muy cara la carrera, y mi papá con trabajos me esta ayudando para la prepa, la verdad dudo mucho que vaya a poder sacar la licenciatura, sobre todo arquitectura que es puro material de trabajo. Entonces dije que hago, y total que me decidí por irme al área de las ciencias sociales, porque las carreras son más económicas, y me puse a pensar, contaduría, no, hay muchos contadores, derecho no, porque hay muchos abogados, y dije que otras carreras hay del área 3, y dije relaciones internacionales, seguramente tiene que ver con algo de danza, bueno dije pues relaciones internacionales, y entro a mi segundo año de prepa y lo primero que pasa es que me mandan a extraordinario de inglés, y dije mm, no pues así buen internacionalista voy a hacer, si para eso se necesita idioma, y me mandan a extraordinario de inglés, no, imagínate, y descarto esa de relaciones internacionales. Y dije que hago a donde me voy, y dije ah ya sé geografía, pues eso tiene que ver mas con la danza si las regiones y todo ahí, y voy a poder viajar y hacer practicas de investigación, y me dice un orientador, mira investiga porque si tu quieres ser bailarín no creo que tenga que ver mucho con eso, y me

puse a investigar, cartografía, geografía humana, geografía física, y la danza dónde está, no bye, y dije que otra cosa hay, trabajo social, ay no, que no voy a hacer de trabajador social, si esos ni tienen trabajo, voy a estar en el seguro ¿revisando carnets?, voy a estar con R, hay no trabajo social no. Dije bueno ahora quiero estudiar en C.U. ¿Qué carreras hay en C.U.? geografía, dije bueno pues en caso de que no encuentre otra carrera que llame mi atención, pues voy a estudiar geografía en C.U., porque yo quiero ese lugar no quiero una FES, ya conocía FES Acatlan , conocí FES Aragón y FES Zaragoza, pero dije Zaragoza es de biológicas y de la salud, que voy a hacer allá si no me llama la atención nada de eso, Iztacala no la conozco, y dije no pues ni porque ni idea, y dije bueno ya sé, Acatlan no quiero porque esta muy lejos de la ciudad y de la civilización, y para salir a comer, todo me va a salir bien caro, y en Aragón todo lo contrario, ahí hay puro changarro de mala muerte, no pues que voy a hacer allá, a fuerza quería C.U. y dije bueno pues voy a ver que hay, y seguí buscando carreras, informática, no guacala, administración, ay no eso que es, y seguí buscando hasta que llegué a economía, y dije bueno y estos que hacen, no que la proyección que formulación de proyectos, y la historia y la teoría económica, y dije ah, esto suena interesante, tienen matemáticas, tiene historia, , me gustan las matemáticas y soy bueno para ellas, y soy bueno para historia pero dije ¡chin! También hay en Acatlan y Aragón, pero no era de alta demanda, y dije que buenísima onda, y pues así escogí economía en C.U. y a parte pedían 7.5, y dije ah si me quedo tengo 7.9, y con eso metí mi pase a economía, y llega el día del resultado del pase y me quede en economía en C.U. y yo dije y estos que hacen, y ya en la platica de bienvenida, descubrí por qué si me quería quedar en la carrera, porque nos dijo la secretaria de servicios escolares, nos dijo bienvenida generación de del centenario, porque ustedes son bla, bla, bla, y entonces nos dijo, ¿saben ustedes por qué están aquí?, porque ustedes no se preocupan por responder preguntas como, ¿Por qué una estrella esta a miles de kilómetros incendiándose y no pasa nada?, o ¿Por qué si hacemos que reaccione el yodo con el carbono, o que se yo, que pasa?, ustedes no están para responder esas preguntas, ustedes están aquí porque quieren encontrar la respuesta de ¿Por qué si un banco colapsa,

el mundo se detiene, y si una familia no tiene que comer, el mundo sigue normal? Ustedes se van a formar aquí con esa visión crítica, porque ustedes van a ser los que pueden plantear la solución para muchos de nuestros problemas como la pobreza, la desigualdad, la estabilidad del peso, y dije , no, si de aquí soy, y por eso me quede ahí, no me apasiona pero me gusta, si me gustaría responder ese tipo de incógnitas, cada que veo en la calle a un niño pidiendo dinero, vendiendo chicles, me viene a la mente muchas cosas, viene de la sierra , no tiene que comer, lo están explotando, y me vienen ideas de seguramente así es como vive, a mucha gente que viene de pueblo, pide limosna y se lleva mas dinero que una gente que trabaja, pero para saber en que situación se encuentra y cómo podría evitarlo, porque a mi no me gusta ver a los niños vendiendo, tocando, cantando, pues es algo acá psicológico, te manejan psicológicamente para darles dinero o de comer, y entonces si, por eso me quede en la carrera, no me apasiona, o sea también me preocupa la parte de la pobreza y todos eso, a lo mejor yo no me iría tanto por la parte teórica que todos se quieren sustentar, quieren sustentar sus teorías con modelos matemáticos, yo no quiero hacer eso porque ya es como mucho problema meterte con eso, con intentar un sustentar una teoría con un modelo porque a parte son específicos, solamente para el momento que se estén sustentado, que se fueron postulando, pero querer aplicar un modelo neoclásico a una economía actual, pues no se me hace algo como lógico, es lo que yo le critico mucho a mi carrera, pero pues si, ya voy a acabarla ya que, de repente me daban momentos de depresión en los que yo decía, no soy economista, yo no sé que hago aquí, ya mejor me voy a ir a mi casa, voy a ir a vender tamales, hasta que muchos maestros hablaron conmigo, me preguntaban que cómo estaba y yo respondía que deprimido, y me decían - usted no se deprima-, con decirte que yo me animé el semestre pasado más cuando una maestra de esas maestras canijas, que te hacen que repruebes su materia nomas porque no sabes derivar parcialmente, yo afortunadamente tomé el curso con ella cuando yo ya había tomado curso con mi asesor de tesis, que con él aprendí mucha teoría microeconómica, entonces ya con ella se me hizo mas fácil las derivadas y todo eso, y lo pude agarrar mas fácilmente, y cuando la maestra preguntó es que

ustedes querían ser economistas ¿no?, o alguien de aquí no quería ser economista, y yo fui el único que levanto la mano, y me pregunto que quería ser, y ya dije que bailarín, y me dijo, si, típico, aquí hay muchos que quieren ser otra cosa, dice que tenía una alumna, que cuando les preguntaba que por qué querían estudiar economía, y ella decía que porque quería ser chef, y yo dije y por qué, y dice si, porque voy a estudiar economía, trabajaré de eso y me voy a poder pagar mi carrera de chef, y le dije ándele, yo soy igual, yo quiero estudiar la carrera de economía porque mi papá me pidió una carrera universitaria, y me dijo que en cuanto yo acabara, podía estudiar lo que yo quisiera, y entonces por eso. Y yo era de los que más participaba, y mas comentaba, y me dijo, fíjese, usted es de los que mas participa y usted no quería ser economista, usted es muy bueno, y yo dije, hay para que me lo diga la maestra, si ella es una maestra que le gusta reprobar a medio grupo, (y usted a que se dedica, no pues me dedico a reprobar jóvenes en la universidad, ah órale y le pagan? Je, je) entonces fue cuando yo dije, bueno probablemente si sea buen economista, y nada mas tengo que encontrar el área en el que me pueda desempeñar, y esa es la historia de porque estudie economía.

¿Y cómo te sientes ya después?

Pues je, je, me sentí satisfecho al recibir ese comentario de la maestra y sobre todo al recibir mi nota al final, saque 9, y dije, no puede ser, 9 con ella, si ella se la pasa reprobando a todo el mundo, sobre todo porque con ese 9, alcance mi 9 de promedio, y dije wow, si puedo, entonces me sentí satisfecho, pero de repente cuando veo la tesina digo, agh, es que porque no puedo sentarme un día a leer y decir bueno, voy a escribir algo, porque siempre que veo a mis asesores les digo, ah sí, y les voy a mandar lo que tengo, y no tengo nada, y cuando hago un índice, digo bueno y esto que, a mi no me dice nada, entonces me pongo a pensar, no ya me voy a quedar, voy a hacer una especialidad, ay, pero medio año de especialidad, no que flojera, y aparte me piden inglés, a que hora voy a estudiar inglés sin dejar de bailar, incluso hasta mi asesor de tesis me dijo que no dejara de bailar, porque eso me ayudaba a desestresarme de todo lo de la semana, porque a parte he tenido empatía con él porque es jaranero, es doctor en

economía ecológica y le encanta el son jarocho y las huapangueras, los fandango, y dije, no, pues de aquí soy, y si apenas fue su cumpleaños y me invitó a zapatear a un fandango, entonces eso es lo que a veces siento al respecto, que prefiero estar haciendo tocados que sentado en mi salón de clases, tenía que hacer un ensayo para hoy y no fui a clases ni lo hice, por estar haciendo tocados, y dije ay no, una maestra nos dijo, yo les voy a dar un mal consejo, si ustedes van a viajar, vayan a viajar, la escuela va a estar aquí siempre, y no siempre se les va a dar la oportunidad, y me casé con esa idea, y dije no me van a volver a contratar para ir a bailar, y dije pues la escuela ahí va a estar, que me esperen los extraordinarios, ahí van a estar.

Otros participantes tomaron la época laboral como una oportunidad y algo normal en su vida para mantenerse ocupados.

Participante 2. ¿Dónde trabajas?

Dentro de la clínica 20 del IMSS

¿Por qué no estás ejerciendo tu profesión?

En primera porque mis papeles para maestra docente los tengo en la SEP, entonces estoy esperando a que me llamen y así esta todo el show en que tiene que ir uno subiendo y por grados y bla, bla, bla.

Y pues ahorita económicamente entre la asociación y aquí me están dejando para mis gustitos y para todo, entonces ir a una guardería o una escuela privada o algo así pues no me llama la atención, en primera es mal pagado, bien matado

¿Qué opinas de no trabajar en lo que estudiaste?

Nada, o sea porque de alguna manera en la asociación si ejerzo un poco lo que estudié, porque la pedagogía no nada más es el arte de los niños, también están otras actividades como las conferencias las pláticas y cosas así, y en la asociación si las llevo a cabo. Me apasiona hacer una planeación para un conferencia y de alguna manera pues así abandonado no lo tengo.

Participante 13. ¿Has tenido trabajo?

Ja, ja, ja sí, desde que entre a la secundaria 1, 2, 3, 4, mm como 6 han sido como seis.

¿De qué han sido?

De cerillo, trabajaba como ayudante en una panificadora, llegué a trabajar en un bar ayudante igual, eh, aquí en la clínica, a en una farmacia y creo que ya, espera en lo que me acuerdo.

¿Cuánto tiempo has trabajado en esos lugares?

Ah, pues dependiendo, en el que más he durado fue 6 meses cuando trabajaba como cerillo los demás han sido como un mes porque es de vacaciones por la temporada, porque la escuela y el trabajo no puedo mantener los dos, por eso solo en vacaciones.

Participante 12. ¿Cuántos trabajos has tenido? ¿Cuánto tiempo duraste en ellos y por qué?

He tenido 6 trabajos de mecánico, ayudante general garrotero, vigilante y ya de la carrera he estado en automatización y técnico en reparación de equipos de computo, am, de mecánico fueron 2 años y después entré a la vocacional, después de ayudante general fue poco, 2 meses y medio en temporada vacacional, en garrotero solo 1 día porque no aguante el ritmo y la paga era poca dure más de vigilante que fueron 4 años era todos los fines de semana y estaba ahí solo para terminar la carrera de Ing. en automatización; tengo 1 mes acabo de empezar y también trabajo a veces en reparación de equipos de cómputo, ya son como 5 años pero eso es por mi cuenta.

Un participante menciona que una de las cosas que más le molestaba de su situación económica era que debía de aportar dinero a su familia y más los gastos escolares no tenía recursos para invitar a salir a sus amigas o prospectos, esto le enojaba pues él quería tener una pareja y debido sus creencias pensaba que era necesario tener dinero para tener una relación amorosa, el mismo nos comenta que tuvo varios trabajos y en la actualidad labora en ventas a pesar de no ser lo que estudió porque le genera mejores recursos económicos que su carrera.

Participante 5. ¿Cuántos años tenías cuando empezaste a trabajar?

5 años

¿Y de que has trabajado?

Siempre vendiendo, se puede contar también como unos 15 días que estuve de taquero Je je y cuando trabaje ahí en las tortugas, pero más bien era ahí el servicio

¿Tortugas?

Si, en Mazunte, en el centro de protección a la tortuga

¿Pero era parte de tu servicio social?

Si, pero eso no era trabajo, era diversión je,je

¿Y actualmente trabajas?

En el mercado, vendiendo los cosméticos y la bisutería

¿Y de qué hora a qué hora trabajas?

No, pues ahí estalo chido, ponle tú de 10 a 7

¿Y qué emociones experimentas con relación a tu trabajo?

Mm, pues es que es variado, porque hay veces que me despierto con toda las ganas de trabajar, y hay veces que no quiero trabajar, afortunadamente soy el patrón y cuando de veras no quiero, no voy, pero lo que si estoy consciente es que tengo que hacer algo, ya no puedo dejar mi trabajo así nada más, tendré un lapsus interruptus de huevonitis, pero máximo 15 días, pero yo se que en unos 15 días, regreso porque regreso, o sea tampoco soy dado a – ah ya no, me vale-

¿Y no experimentas cosas como apatía, tristeza, enojo?

Mm, aburrimiento, enojo, pues el normal del que me hacen pasar las clientas, je, je pero pues es mi trabajo, más que nada si fastidio.

¿Pero por el mismo trabajo?

Pues si porque es lo mismo, como yo creo que todos los trabajos, siempre lo mismo y después de varios años, cansa y quieres hacer otras cosas, ves otras cosas y ves que otras personas hacen cosas diferentes y te preguntas, ¿Qué se sentirá?, pero pues luego ya analizándolo yo digo, no, lo mío está bien, ni modo, le sigo a esto.

¿No te gustaría trabajar en otra cosa?

Mm, no, porque ya le encontré el hilo, y me costaría más trabajo, ahorita si estoy encarrerado, pues ya estoy bien así.

¿Y por qué no ejerces?

Porque es más fácil para mí conseguir el dinero de esta manera.

¿Y cómo te sientes respecto a que no ejerces?

Pues, luego si se siente feo, ya deja el hecho de que estudiaste y te desvelaste y que las pestañas se te quemaron leyendo libros y pegado a los cuadernos, personalmente si es como decir, es que yo nací para esto, a mi me gusta tocar a los animales, a mi me gusta que me piquen los moscos, a mí me gusta estar sobre una lancha, yo te estoy hablando de lo mío, empezar a estudiar el agua y por qué esta así, buscar, organizar, archivar, dibujar, poner, a mi me gusta eso, y personalmente digo bueno, a lo mejor yo sería más feliz ganando \$500 a la semana, pero arriba de una lancha y haciendo lo que me gusta a la orilla del mar en una laguna, en un río, o en un laboratorio, pero desafortunadamente me enseñaron el camino del dinero, y me acostumbre al dinero, y no sé si fue porque siempre me hizo falta algo y ahora que lo tengo lo quiero, me he dado cuenta de que estoy mal , una vez me compre unas pistolas nerf je, je, y ya estoy grande jeje, porque sencillamente me las quería comprar, y me compre dos y las más caras, eso no me lo iba a dar allá, o sea yo pongo las cosas en la balanza. Acá pues estas bien estas desahogado, vives acá en la ciudad, puedes subir y bajar, puedes conseguir los medios para ir a donde te gusta y si hubiera estado allá, pues hubiera sido feliz, sentiría el aire en mi rostro, sentirías el agua en tu piel, conocerías nuevas especies, conductas, situaciones, pero no tendrías esto. Cuando yo pensé todo eso, me fui por la fácil y la que yo creí que era la mejor, consigo dinero, y voy y disfruto de esto, pero eso yo creo que fue lo que decidí, pero personalmente ya muy entre nos, si es triste, no ejercer lo que tú haces, para lo que naciste, porque yo estoy seguro de que yo nací para la biología, porque me gusta, me fascina, me llama, no hay de otra. Ahí te ponían toda la carpeta de carreras y , a ver que te gusta, y a mí me gusta la biología desde niño me gustaban los animales, yo ni sabía que existía la biología y ya me gustaba ver

animales, tocarlos, verlos, sentirlos, o sea no me daban miedo, no me daban asco, o sea yo ya había nacido para esto, entonces pero, pues me fui por la fácil, yo creo por todas las fases que tuve, te digo lo que no tuve ahora lo quiero tener y ya que tengo dinero y tengo la posibilidad, pues me quedo con esto, yo así lo he visto. Hay que feo jeje. Tú que me haces estas preguntas, yo pensé que ya lo había superado, je, je.

Algunos participantes, caen en la resignación y la comodidad para no esforzarse, salen con lo más fácil de la vida, evitando su felicidad por la comodidad económica, motivo por el cual su vida gira en base a la conformidad y sino hacen algo en su vida cotidiana para esforzarse, no lo harán en su persona para cuidarse. Lo cual habla de una poca valoración personal y de la falta de motivación para conseguir metas, es así como el desbalance emocional se encuentra presente en la vida, y por ende la obesidad representa un estancamiento en su vida.

Participante 8:

¿Y consideras que esa época en la que volviste a subir, o bajaste, hubo algún factor emocional, o algo haya pasado, o algo por lo que te inspiraras a bajar?

Pues aparte del bulling de la primaria y de que a los niños no les gustaban las gordas, pues nada mas por eso. Son horribles en la secundaria je, je.

Sí, la secundaria así es ¿o sea que si te hacían bulling en la primaria?

Si,

¿Qué te decían?

Pues no quiero decir.

¿Por qué no, que es lo peor que podría pasar?

Je, je.

Yo no te puedo decir así.

No, porque no se vale y te pego, ja, ja

Yo digo en la primaria si eran muy crueles, y yo digo que si estaban muy locos y eso que era religiosa.

¡Ah, es que fuiste a una escuela religiosa!

Si, y estaban muy locos todos ahí.

¿Y era una escuela mixta o no?

M, si pero estábamos separados, haz de cuenta que teníamos educación física, primero las niñas, luego los niños, algunas materias nada mas eran para las niñas, otras para los niños y ya, después las demás materias que daba la SEP, juntos.

¿Entonces quienes eran los niños que más te hacían bulling?

Mi vecina, ja, ja

¿Pero por qué?

Ja, todo el tiempo, yo pienso que es porque nunca quise ser su amiga.

¿Y ahora actualmente?

Lo comprendo, si ya, antes yo decía, es que me odia, y como antes yo era como la popular de mi salón, pues todos los pusieron en contra mía, y nada mas tuve una amiguita en la primaria, y actualmente todavía somos amigas. pero solo tuve esa amiga, de ahí en fuera nadie nos quería

¿Yo pensé que era un niño quien te bulleaba?

No, era ella.

¿Y que te hacia, que te decía?

Ay no, pues que no me hacia, en primer año me corto el cabello así totalmente con mis tijeras, y cuando se las arrebate me corto la palma de la mano con las tijeras, me dejo encerrada en el baño de los niños, ay no era horrible, pero yo recuerdo que no era a la única a la que nos hacia si, como que eran 3 niñas, y como que al mismo tiempo les hacían cosas a todos, o hablaban mal. Y ahorita lo veo y digo, pues si éramos unos niños, ay no.

Ok ¿o sea que si sufriste en la primaria?

Si, ya después en la secundaria fue como un alivio, no le habla a nadie.

¿Siempre has sido como muy retraída?

M, hasta que entre a la prepa, ya que encontré a mas personas como yo, y ya me hicieron sentir muy feliz y todo el tiempo reía y no sé por qué.

¿S cómo ha sido tu desempeño a lo largo de tu vida escolar?

De primaria a prepa excelente, en la universidad del asco.

¿Por qué?

No se, yo le hecho muchas ganas y me va muy mal, muy, muy mal.

M, bueno dices que no tienes ni la menor idea de por que decidiste estudiar química de alimentos

Si, no tengo ni la menor idea, nunca tuve una buena maestra de química, de alimentos pues nada mas dije, ah pues QFB, me llamaba la atención, pero ya viendo todos me decían que hay muchos en eso y todo eso, o sea yo ya sabia que quería estudiar algo así como biología o química algo de por ahí de ciencias, no sé porque la verdad nunca supe, eh, y dije que carreras hay de química, ya vi que había en general química, química pura, ingeniería química metalúrgica, ese también me llamó mucho la atención, y química de alimentos, y yo quería estudiar alguna de esas, yo me acuerdo que le decía papá por favor déjame estudiar bioquímica diagnóstica, y estuvimos hablando, porque está hasta Cuautitlán, y dijo, no vas irte diaria hasta allá, y esta bien horrible, y ya terminó diciéndome que no, y terminé convenciéndome que no yo también, y dije no, pues algo que me guste, y dije como que siempre fui muy asquerosa para los alimentos ya en esta época, y yo dije no pues yo quiero investigar más de que se trata y todo eso, y ya me quede en química de alimentos, pero igual ya ahorita yo digo que soy muy mala porque estamos todos todavía en tronco común, entonces todavía hay un buen de matemáticas, no llevo biología, que es lo que me gusta, entonces todo eso me cuesta mucho, mucho trabajo.

¿Pero si te gusta la carrera, o más o menos vas viendo que te gusta?

Si, a mí si me gusta,..

Participante 6:

Y cuando estabas en la primaria, secundaria o prepa ¿Fuiste bulleada?

Si, siempre me decían la “cebito”, así me decían, entonces si hubo problema, ya en la secundaria no me acuerdo, pero yo creo que también, siempre había alguien que te molestara, y ya en la prepa, pues no.

¿Y cómo te sentías cuando te hacia ese tipo de comentarios?

Pues se siente feo, je, je, y decía, ay, por qué tengo que ser la gordita, típico, el gordito del salón y a ese es al que hay que molestar, entonces sí, es muy incómodo que todo el tiempo te señalen como el gordito.

¿Y qué es lo que hacías cuando te decían así?

La verdad yo sí me ponía a llorar, llegaba a la casa a llorar a más no poder, y entrarle a la comida la verdad, yo creo que ese era mi refugio, comer más, ahora para que se les quite, je, je

¿Y nunca se metió de por medio una maestra o algo así?

No, hasta eso que no, no tuve quien me defendiera.

¿Y qué hacías con algún compañerito que te dijera algo así, le empujabas, le pegabas o algo así?

Pues no, antes no les decía nada, pero ya después me dijo mi mamá que tenía que aprender a defenderme, que si alguien me decía gorda, yo le decía que ella también, así, entonces ya fue cuando me empecé a defender.

Todos los participantes han tenido que trabajar en áreas que no están relacionadas a su profesión debido a la situación económica o a la falta de oportunidades para desarrollarse en el ámbito que eligieron, a algunos esto les causa conflicto y otros solo lo ven como una oportunidad para seguirse desarrollando.

El trabajo más que un área generadora de ansiedad o depresión es tomada como una actividad aburrida y poco activa para los participantes de mayor edad, tal vez porque se encuentran en ventas o trabajan en actividades pasivas donde gran parte del tiempo se la pasan sentados o tienen poco movimiento, lo que contribuye al deterioro de su salud, sólo se encontró que un participante mencionó que su trabajo le trajo depresión y decepción de sí mismo ya que el oficio que realizaba (albañil) se encontraba fuera de sus expectativas además de ser muy cansado.

Por otra parte, los participantes que aún estudian, presentan ansiedad o estrés, debido a los requerimientos implicados en su formación, y tristeza por la presión social, discriminación y bulling debido a su condición física.

Enfermedades

Social: Desequilibrio en la persona causada o causante de un funcionamiento anormal del organismo que trae consecuencias negativas en la vida cotidiana del individuo, en contraposición a la salud que es considerada el estado ideal del cuerpo, pues éste permanece en equilibrio con un funcionamiento adecuado.

Familia: En todas las historias de vida se encontró que alguno de los padres o familiares presentaba una enfermedad crónica o un padecimiento que requería cuidados continuos, algunas veces esto era visto como una carga o simplemente como una actividad cotidiana equivalente a recoger la mesa, por lo que las enfermedades construidas a lo largo del tiempo en los participantes algunas veces son tomadas a la ligera hasta que se vuelven incapacitantes o interfieren negativamente en la vida cotidiana de los mismos.

Sujeto: Dado que el concepto de enfermedad está directamente relacionado con el cuerpo es necesario aclarar cuál es la concepción de cuerpo de cada uno de los participantes para saber en qué medida la enfermedad afecta sus vidas y como creen que ésta se desarrolla en sí mismos.

Participante 1 ¿Puedes decirme el concepto de cuerpo?

De cuerpo

Aja

Mm... Como podría explicarlo es... lo sé por muchos aspectos

Personalmente am... pues es la máquina, la máquina que tiene todo humano para poder desplazarse y vivir en sociedad.

¿Tú te sientes conforme con el tuyo, te gusta?

No, siento que puedo modificarlo más, hacer ejercicio modificarlo bajar unos.. bajar de peso y aumentar mi masa muscular.

Participante 5. ¿Para ti qué es el cuerpo, cómo lo describirías?

Yo lo describiré como... Algo físico.

¿Te sientes conforme con el tuyo en general?

No

¿Qué es lo que no te gusta o qué es lo que te molesta?

Hay tantas cosas.

¿Esto te ha impedido hacer algo, me habías dicho que la ropa? ¿no te puedes comprar la ropa que te gusta o?

No, o no me entra.

¿Entonces la ropa es lo que más te molesta no tienes problemas de rendimiento?

Pues nada más en la ropa porque me pongo una blusa y se me ven las lonjitas y así no me animo a usarla.

Participante 11. ¿Cuál sería tu concepto de cuerpo?

Es un envase porque realmente la esencia eres tú, tú eres, tú le vas a agradar a la gente por lo que eres, no porque te veas bien le vas a agradar a todos.

Participante 13. ¿Qué es el cuerpo para ti?

El cuerpo, pues es algo difícil es lo que te representa, lo que te protege y te contiene, es lo que permite que te reconozca y lo que eres como persona.

Participante 7: ¿Fue cuando te detectaron gastritis?

aja

¿A los cuántos años?

A los 15.

¿Y colitis, también?

Mi colitis empezó a los 17, 18, cuando entre en una crisis de identidad, por saber que quiero estudiar, me salgo de la escuela, me meto a trabajar, empiezo a sentir la presión de lo que es trabajar, de pagar transportes, de cumplir con un trabajo, con un horario, de malpasarme, y es cuando me empiezan a dar dolores en el colon, periodos de estreñimiento, de repente, córrele que ya no llevo, entonces fue cuando dije, no, fui al doctor y me detectan la colitis.

¿Y qué tratamientos has utilizado para tu colitis y gastritis?

Pues me mandaba trimebutina, y puro medicamento, pocas veces he utilizado remedios naturales. Me he destoxificado, digo ya no se me ha inflamado tanto el colon, después de las destoxicaciones, pero hubo un tiempo en el que de plano tenía súper mega inflamado el colon y era un dolor insoportable, que llegue a

pensar que era apendicitis, pero solamente iba por medicamento, por la trimebutina o bromuro de pinaverio, eran los únicos que tomaba para controlarme. Pero solamente en la mayoría de los casos era producto farmacéutico.

¿y a lo largo de tu vida has padecido de algún otro tipo de enfermedades aunque sean temporales, como hepatitis o algo así?

Sarampión, rubeola.

¿Te dio rubeola?

Si, creo que si

¿Y los cuántos años?

Creo que a los 5, sarampión, rubeola y varicela. Me dio por contagio en el kínder entre los 5 y 6 años, nada mas, otra cosa así como grave no. Solo una vez se me bajo la bilirrubina.

¿Y que te paso, como te sentías?

Pues me sentía muy raro, me sentía como, mm, de hecho no pasaba de los 7 años, me llevaron al doctor, tenía mucho frio, me sentía como mareado, como si no hubiera dormido, así como cuando te desvelas y sientes esa sensación como de mareo, pues me llevaron al ISSSTE, porque mi papá es derechohabiente del ISSSTE, y pues obviamente se tardaron en pasarme y yo me sentía bien mal, cuando me pasaron al consultorio yo me acosté en el piso, y cuando el doctor se dio cuenta de que estaba en el piso me levanto y solamente me dijo que se me había bajado la bilirrubina, honestamente yo no sé después que paso, no me desmaye ni nada, solamente me mandaron medicamento y ya de ahí después lo asocie con la canción, pero nunca se me ha ocurrido, es mas ni si quiera se que es la bilirrubina, je, je ni por qué me dio.

Con las definiciones proporcionadas encontramos que el cuerpo es visto desde una máquina hasta un envase, a pesar de estas marcadas diferencias todos coinciden que se puede modificar por medio del trabajo físico y la alimentación, mismos que mencionan como factores importantes en el desarrollo de diversas enfermedades, especialmente en el sobrepeso o la obesidad.

La mayoría de nuestros participantes presenta problemas de gastritis o colitis, a estos se le suman enfermedades más graves como pólipos intestinales.

Participante 1. Mencionaste que el médico te dijo sobre la masa muscular ¿Fuiste a verlo por ese motivo?

No, fue por cuestión de gastritis, como se me dificultaba bueno se me agravo en la facultad la gastritis, tuve que estar bajo tratamiento médico, entonces cuando voy a ver esta situación de la gastritis me entero de que tengo un pólipo intestinal, entonces me dio tratamiento para tratarlo antes de que se me hiciera más grande y tuvieran que hacerme una operación, bueno a partir de ahí como te pesan para hacer tu historia clínica yo le comente que estaba muy... que tenía mucha grasa es que me dice no es que tú no tienes grasa tienes masa muscular por la complexión.

En este tratamiento por el pólipo ¿Qué medicamentos tomabas?

Ah, eran supresores de tumor, supresores tumorales pero no recuerdo el nombre

Nada más era esto lo que consumías

Aja y aparte tratamiento para la gastritis, antiácidos y antirreflujo.

¿Desde cuándo empezaste con estos tratamientos?

Umm por ... noviembre, octubre noviembre del año 2012.

¿Entonces tienes buena salud si no incluimos estas dos cosas?

Si, no soy una persona que se enferme muy seguido de alguna cosa no me enfermo muy seguido usualmente es cuando entro en un estado de relajación, generalmente vivo muy estresado por las tareas el trabajo o cosas así, entonces yo supongo que cuando termina ese estado de adrenalina arriba, cuando baja la adrenalina empiezan las enfermedades, que son enfermedades leves como la gripa o la tos, pero pues no es necesario ir al médico.

Algunos participantes pueden presentar un estado de salud favorable, siempre y cuando se encuentren en un estado de relajación.

Participante 2. ¿En la actualidad o el pasado fuiste muy enfermiza o tuviste alguna enfermedad crónica como hepatitis, o algo así?

De chiquita no, ya como a los... en la primaria me enfermaba mucho de la garganta y me inyectaron un montón de vitaminas y después, tuve hepatitis, pero eso fue en la universidad, pero era A no era crónica.

¿Actualmente tienes una enfermedad como colitis gastritis o problemas similares?

No, antes tenía colitis pero hace uu... un buen comía picante y refresco y me daba colitis, pero ahora ya tiene un buen que no.

¿Y en que periodo fue?

En la universidad, y sí, solo cuando comía picante y coca cola, por eso la deje de tomar.

Participante 4. Cuéntanos más sobre el área médica, nos dijiste que tuviste asma y migrañas ¿Has tenido enfermedades crónicas?

Si colitis, gastritis, sarampión

Las virales no tanto ¿la hepatitis en que etapa de tu vida te dio?

Como a los cuatro.

¿Cómo la contrajiste?

Mi hermano me contagio

¿No sabes cómo?

No

Supongo que fue por un contacto de saliva o fluidos

Si

¿Qué otra cosa nos dijiste, los quistes?

Los Quistes y el asma también

¿Los quistes cuando te los detectaron?

Cuando tenía 17 años

¿Fuiste por lo que comentabas que tu sangrado era irregular?

Si

¿Tienes algún tratamiento para ello?

No, bueno si me mandaron uno que me dio la doctora pero lo deje.

¿Colitis y gastritis?

Esa empezó muy como a los 17 igual

Así mismo son recurrentes los padecimientos respiratorios, la participante 4. Menciona que en la primaria le dio un paro respiratorio por problemas de asma y estuvo en tratamiento desde los 5 años hasta que inicio la secundaria, igualmente en la primaria empezó con migrañas, mientras que otros participantes han tenido otros padecimientos.

Participante 4. ¿Te lo diagnosticaron (migraña)?

Si

¿Tomaste algún medicamento?

No, es que unos me decían que era migraña y otros me decían que era sinusitis y me mandaron medicamento para la sinusitis era como aerosol.

¿Estuviste mucho tiempo con el aerosol?

Como tres meses.

¿Nada más el tiempo que estuviste con el dolor?

Aja y la migraña

¿No te volvió a dar en otra ocasión?

Así como esa vez que no aguantaba la luz ya no.

¿Actualmente no sufres de ningún problema de migraña?

No.

Participante 5. ¿Y alguna vez has tenido problemas con tu salud, o has tenido gastritis o alguna enfermedad que necesitara hospitalización?

M, pues no, aunque bueno creo que hipertensión si, porque he andado medio mal de la presión

¿Desde cuándo?

M, pues hace como 4 o 5 años.

¿y nunca te has hecho estudios?

Pues si una vez, pero salí bien, ya tiene tiempo, tiene como ... 4 años también.

Porque me empecé a sentir raro

¿Qué sentías?

Pues así como que débil, como que veía colores, me mareaba y yo decía qué tengo, y mi mamá me decía que me fuera a checar y que me hiciera un análisis de sangre, y me decía a lo mejor estas anémico, gordo pero anémico, pero salí bien de la glucosa y las plaquetas y todo eso, nada mas de la presión eso sí, es donde yo pienso que me falla. Y ahora es colitis, pues no, no sé si esto sea una enfermedad, hay veces que vas a algún lugar a comer en la calle donde no te cae bien, pero pues eso de que se me quede no. Te digo que tengo estómago de fuego porque como en muchos lugares y unos se están muriendo y yo digo, pues si siento un gorgoreo pero no pasa de eso je,je. Si la verdad he comido cosas que dices “chale”, o sea que no se atreven, en lugares muy feos para que me entiendas, en lugares que dices “hay no como” y no me han hecho daño, yo pienso que mi aparato digestivo está muy bien, y que estoy abusando de él, je, je. ¿Entonces nunca has tenido una enfermedad fuerte?

Pues nada mas la viruela, pero no nunca me ha dado hepatitis no colitis, nunca he tenido eso. Solo me fui al hospital una vez que me caí de las escaleras, pero fue por el golpe, pero así de que me hayan metido a hospitalización y con suero, nunca jamás, nunca me han clavado una aguja en las venas, nunca nada, bueno nada mas esa vez que me sacaron sangre para la prueba

¿Bien, y eres muy enfermizo o eras muy enfermizo de niño?

No, mm, bueno no sé si podemos marcar como enfermedad esto, yo por mi trabajo cargo mucho, ya me duele un poco a espalda.

Participante 11. Como que me enfermo muy seguido de la gripa, pero casi siempre es en momentos de tensión, por ejemplo ahorita fue porque en la semana me estrese mucho porque teníamos que revisar a un maestro, pero el dio dinero y se tuvieron que retirar los cargos y me moleste mucho, pero cada que pasa me reviso, por eso ahorita fui a checarme.

Participante 6:

¿Y qué enfermedades has padecido en tu vida?

Desde una gripita

Mm pues más o menos ¿De niña eras muy enfermiza?

Si, de la gripa, un día por comerme una congelada de tamarindo de la cooperativa, me dio fiebre tifoidea, entonces...

¿Y qué te paso con eso?

Pues haz de cuenta que es igual medio chistoso, y todo por jalnearme en la cooperativa con un compañero por la congelada, pero bueno, ya me la dejo, y el receso era a las 4, entonces a las 6: 30 que salí, me empecé a sentir rara, tenía mucho frio, y llegué a casa y vomité y con calentura, y ya no supe que me había hecho daño, es igual como los síntomas de la gripa, escalofrió, temperatura, etc. Pero ya había pasado una semana y no se me quitaba, y la calentura fue lo que la reveló, no me bajaba de los 40, y todas las noches sin mentirte, no dormía por la temperatura, y comía y todo lo vomitaba, hasta que mi tía nos llevó al doctor, y ya yo bien mal, porque todo lo regresaba y no dormía, y ya me dijeron que tenía fiebre tifoidea y por la infección que traía en el estómago, y ya mi mamá me sacó un poquito antes de la cuarentena y que me da varicela, y otra vez, en cuarentena, viruela también me dio, las anginas, por eso siempre me enfermaba y hasta los 12 años, me las quitaron, siempre igual de la gripa, como a los 12 años me dieron hemorragias de la nariz de la nada, y un día empecé a estornudar, y ya nunca me paro, sin mentirte hasta las toallas del baño las llenaba todas de sangre, y pues mi mamá me llevó a urgencias, y pues a lo mejor decían que se me había roto el tabique o algún daño, y en la placa no salió nada, entonces me llevaron al infantil de Peralvillo y me pusieron un tapón, y ahí te preguntan que si te pego tu mamá o papá, y así.

¿Cuántos años tenías?

Tenía como 10 años, y me taponearon, una gasta hasta no sé donde, y duele, y le dijeron a mi mamá que si se llegaba a pasar la sangre de la gasa, que me llevara inmediatamente porque me iban a operar, y mientras tanto me dio un medicamento, vitamina K y otros anticoagulantes para que se me detuviera. Ya a los 12 años me operaron de las anginas, después saliendo de la secundaria me dio anemia, me la controlaron y a los 2 años me regreso, primero era por malpasarme, ya la segunda decían que por no comer, y yo me seguía sintiendo

mal y si comía bien, y ahorita de nuevo me dio, pero ya no es por cuestiones alimenticias, si no que por tanto sangrado que tiene uno por el periodo, en mi caso así es, entonces la doctora me mandó a hacer estudios de sangre, y ya me preguntó que cuántos días tenía de mi sangrado, y le dije que 8, y me dijo que si reglaba mucho, y le dije que sí, entonces por eso tengo anemia y está en corrección, y le digo a mi mamá, todo tengo en esta vida, y dije cuando se ha oído que por un periodo este así, y me dijo que perdía mucha sangre y por eso me estaba descompensando, hasta al ginecólogo me mandaron, me hicieron un ultrasonido pélvico y de ahí salió que tengo miomas, y se me hace muy raro a tu edad, me dijeron que no estaba muy grandes pero aún así tenían que controlármelo, dice lo mas impresionante es que seas regular, y lo mas probable en estos casos es que siempre se les retire y tu no, entonces me hicieron otro ultrasonido y mas estudios, e imagínate, tomaba acido fólico, sulfato ferroso, complejo B, y no sé que más, y le digo a mi mamá que ya estoy como los drogadictos, echándome 2 pastillas de esto y del otro je, je, y le digo de que se trata, que ya estoy anciana ja, ja.

¿Y ahorita sigues con la ginecóloga?

Si, me toca hasta diciembre, me mandaron a hacer un perfil tiroideo, un perfil hormonal y me mando medicamento, y ya de acuerdo a lo que salga, ya me dijo que veríamos que hacíamos, me dijo que le impresionaba mi caso, porque nunca había tenido un caso así, y solamente de eso he sufrido hasta ahorita.

¿Y desde cuando te detectaron las gastritis?

A los 15 años, la colitis después, je, je. Y a los 16 me enferme de las vías biliares y el hígado, fue muy curioso porque ya tenía una gastritis y nunca se me va a olvidar ese dolor, empecé con el dolor en el estómago y pensé que era la gastritis, y me iba a tomar unas omeprazol pero ya no había, y me tome unas pepto bismol, y ese día me dormí a las 2 de la mañana, seguía teniendo el dolor pero no era muy intenso, para no hacértela largo, el sábado ya estaba como si nada, me fui a la casa de mis hermanas, hicimos chiles rellenos y como ese era mi vicio pues que me como 3, y ya a las 4 de la tarde me sentía mal, y empecé a sudar y a sudar, y llegué a casa de mi tía y me ofreció de comer, pero le dije que me sentía

mal, ya me dolía también la cabeza, luego empecé a vomitar y el dolor se me empezó a intensificar, y yo ya pedía regresar a la casa, y no, me dieron las 2 de la mañana y yo igual. Ya en la casa mi mamá me dio un té de muicle, y me dio una pastillita, de quien sabe que, pero me seguía sintiendo mal, entonces me dio aceite de oliva con miel, y bonadoxina para quitarme las náuseas y no, yo me sentía mal, entonces ya fui al doctor, y me dijo, si tu sigues así para la siguiente te voy a meter cuchillito, ahorita se te va a pasar con un piquetito, pero la siguiente te meto cuchillo, luego, luego se ve que estas bien enojada, traes las vías billiars bien inflamadas, y eso es lo que traes, y para colmo la enfermera me tomó la presión y la traía baja, y dije no bueno, y hasta pensé que el doctor era brujo, es muy bueno, y ya me revisó, me mandó a hacer un ultrasonido de vías billiars y cero grasa, 0, chiles, 0 irritantes, y todo eso , y de una vez me dijo, hay de ti si quieres hacer corajes, ya ves ahorita como vienes, pero lo que mas me impresiono es como de las 4 de la tarde te aguantaste hasta ahorita, nadie lo soporta, y eso fue lo que paso, y hasta ahorita doy gracias a Dios que no me he enfermado de otra cosa, je, la verdad es un dolor tolerable, pero después de ahí, una muela, me aguante un mes y medio con dolor de muela, y ya en el seguro popular me dijeron que tenía caries, me la destapó y en ese momento sentí alivio, pero sentí que me punzaba, y ya me puso algo que se me quitara el dolor, pero cuando llegué a casa me dolía mucho, se fue intensificando en vez de quitarse, hasta que un día con un licuado frio me dolió muchísimo, pero no teníamos dinero para el dentista entonces fui con un conocido amigo de mi papá y me atendió, y solo llevaba la curación, me la botó y me dijo que por qué me habían puesto ese liquido, me dijo que ese liquido era para calcificar los dientes, lo único que hubiesen hecho con esto es de que te hubieran tapado los conductos nerviosos de la muela y me hubiera costado mucho trabajo destaparlos, y me dijo que eso no me lo tenían que haber hecho. Lo que necesitaba era una incrustación y una endodoncia, pero primero hasta que no cediera la infección no me podía hacer nada, ni con anestesia, me dolía mucho, y mientras pues ya, y dije ahora hasta negligencia tuve, y no, le digo a mi mamá que necesito una limpia con cilantro y perejil, je, je.

Y por lo regular siempre que tienes problemas médicos ¿Usas métodos homeópatas o algo diferente?

Hay veces que si voy con el homeópata, o que mi mamá me da que el tecito de la Buganvilla con canela y miel y chorrito de tequila, y que con eso se me quita, o comete la leche con ajos, mi mamá ha hecho cada cosa, un día sin mentirte, empecé con gripa, pero me seguía sintiendo mal, y luego la bronquitis, pero luego ya sentía que no podía respirar, el doctor en el diagnóstico me puso que tenía bronquitis, pero yo decía que a lo mejor era algo más porque no se me quitaba, y ya llevaba mucho antibiótico, y el de la cremería le dio un remedio, pero al otro día no podía salir ni para que me diera el airecito, que me da coca con canela y limones exprimidos, no, con eso haz de cuenta que estas en un sauna, empecé a sudar un buen , y sentía un calor, y con eso se me quitó, a pesar de que ya tenía mucho antibiótico, pues ya, y el doctor me dijo que ya no me podía mandar más medicamento, y ya otra doctora que me revisó mis recetas me dijo que estuve a un paso de la bronconeumonía, y me dijo que solo traía el ronquido, y que me sentía mal por todo el esfuerzo que hacia por estar vomitando, y ya mi mamá le dijo el remedio que me hizo.

¿y consideras que te funciona más, lo homeópata o lo natural?

Yo creo que lo natural, y lo medio, del homeópata solamente una vez me funcionó, pero lo natural y la medicina si me han servido, je, las yerbitas si, los remedios caseros je.

¿Qué tienes, gastritis?

Si, incluso igual hasta cuando me va pero mal, si se me junta la gastritis con la colitis es horroroso, porque no sé cual es cual, imagínate, a mi cuando me duele por la gastritis me duele la boca del estómago, pero cuando se me junta, pues la colitis inflama los intestinos y luego no sé que es, je, je es un bombardeo

¿Y eso te pasa cuando comes mucho?

Cuando como chile, y cuando como las cosas que son inflamantes, entonces imagínate, luego combino chile, y las coliflores o las lentejas, los frijoles y no, que dolor, ah y los ayocotes je je. Es que mi mamá vivía en el pueblito y me daba eso.

¿Pero no tienes un alimento así como que te haga daño o te intoxique?

No, de alimentos no, ni medicamentos, bueno aunque de la piel soy alérgica a cualquier jabón, sea neutro, o de avena y eso.

¿Y entonces como le haces para bañarte?

Pues la verdad, me tengo que echar el shampoo del pelo, solamente así no se me reseca la piel, y es que por ejemplo, mi alergia es cuando me salgo de bañar, y los brazos rojos como si me hubiera rasguñado.

¿y siempre ha sido así, incluso de niña?

No, eso apenas es ahora ya de grande, y me dijo la doctora que cómo de di cuenta, y le dije que cuando me salía de bañar me salían ronchitas, pero luego ya las ronchitas me duraban un mes, y me di cuenta que es el jabón y me dijo que traigo Petequias y a parte tienes muy sensible la piel, entonces no te puedes bañar con cualquier jabón, el de avena me súper reseca la piel, entonces con el shampoo del pelo me baño, nada más soy alérgica a eso y al polvo.

¿te da rinitis?

Sí, y al frío, aunque suene extraño, sí, cuando hace mucho frío me siento mal, si me mormo, y dice una, hújole que achaques y una tan joven, ja, ja. Le digo a mi mamá, a ver si no me da demencia luego, je je.

En la participante 6, observamos que al acudir al médico, éste mismo le mencionó las emociones que presentaba, en éste caso el enojo, físicamente debían existir factores que propiciaron a que el especialista afirmara esa idea y que lo corroborara con su diagnóstico médico.

Participante 10. ¿Tu mamá tuvo alguna enfermedad durante su embarazo?

Sí, bueno a mi mamá la desahucieron desde los 18 años, ella tiene una enfermedad muy rara que se llama, siempre me acuerdo y se me olvido, es una enfermedad que los hombres transmiten y las mujeres lo portan, es un síndrome que ataca el sistema inmunológico, a mi mamá le afectó a los riñones, le atacó el sistema reumático, y todo el sistema cardiovascular, y cuando estaba con mi papá y eran novios, le dio una trombosis, entonces tenía varias lesiones de una mujer enferma, y cuando estaba embarazada de mí le dio otra trombosis, y dice que

tenía una pata de elefante, pero dice que yo le quite todos sus males, porque cuando estaba embarazada de mí, se empezó a normalizar y a estar bien, y ella sufrió mucho con el esto. También le detectaron cuando yo estaba en la secundaria cáncer de mama y endometrio, yo no me di cuenta porque viví 3 años con mi abuelita, entonces no nos llevábamos muy bien, porque siempre he sido una persona muy independiente, entonces si no están las cosas yo las hago, y mi hermano es el que jalaba mas con mi mamá, y cuando me fui con mi abuelita, bueno nosotros vivimos en departamentos. Mis abuelos arriba yo abajo, entonces me subo con mi abuelita a vivir, y me apego mucho a ella, entonces fallece mi abuelita y yo tengo un duelo patológico, que duro muchos años, y no me cae el veinte porque no me llevaba bien con mi mamá de que ella esta enferma, de hecho no me acuerdo en que momento me lo dijo, y nunca pase esa transición de las quimios y demás, ya hasta la prepa que nos empezamos a llevar mejor, ya la acompañaba a las quimios, y ya me caía el 20 de lo que tenía mi mamá. Y pues ahora, tiene colitis y quistes en las rodillas, le ha costado mucho trabajo, porque ya no ve bien, o le cuesta mucho trabajo caminar rápido, y yo me desespero cuando camino con ella, porque la tengo que esperar, me cuesta trabajo, porque a pesar de que no me lleve un tiempo con ella, para mi es una mujer que si yo me enfermo por una gripe, digo, soy una estúpida, porque mi mamá todo lo que tiene, y la señora se ve intacta, visiblemente , pues tiene una muleta y un parche en el ojo, pero siempre está arreglada, siempre tiene todo en orden, siempre está con una sonrisa, siempre ayuda, entonces si yo me enfermo digo, hay o sea no pues puedo, porque mi mamá no esta bien, y ella siempre sigue adelante, siempre ha sido como mi ejemplo a seguir, ha sido una mujer muy importante en mi vida, y a veces me cuesta trabajo pensar que está enferma y aceptar que está enferma, y llega el momento en el que digo, algún día tendré que aceptar que se tiene que ir por alguna enfermedad y es un tanto difícil, pero lo tengo que aceptar, sé que es un proceso, y ella lo ve tan normal que se que es normal, se llama síndrome de Behcet.

¿Ó sea cuando te enfermas no te lo permites?

No me gusta tomar mucho medicamento, me fastidia tomar tanto medicamento, no soy de tomarlo y mi mamá es mucho de medicina, y yo así de ah. Pues me permito enfermarme siempre y cuando si me sienta súper mal, si es una gripa, digo igual y ahorita se me quita, pero hay veces que si me lo permito y a veces no, cuando veo que es ligero, pues me da igual, cuando veo que es algo mas complicado pues si me lo permito pero por cuánto tiempo, porque tampoco me gusta estar enferma, sin hacer nada, o en la cama.

¿Y siempre has sido enfermiza o nunca lo has sido?

Pues no, de la familia soy la mas sana, tengo hipotiroidismo, me lo diagnosticaron hace como 7 años y ovarios poliquisticos, nunca he sido enfermiza. Cuando era niña de mucho me dio paperas, me dio varicela hasta los 21 años y eso porque mi hermano me la contagio, pero no soy una persona que se enferma, sólo del estómago me duele mucho la colitis y la gastritis porque soy muy aprehensiva, y muy enojona, pero tomando un té, se me quita, o respirando, pero no me enfermo, es muy difícil que me enferme.

También tuve otitis de niña, una gripa mal cuidada y me lastimó el oído, tenía como 7 años, y migraña, tengo migraña desde los 8 años.

¿Has estado en hospitales?

Sí, 3 veces, una de niña por la infección en el oído y estomacal, esa no sé como estuvo pero pare en una clínica, creo que comí un pastel en mal estado, igual que mi hermano.

En la preparatoria yo jugaba fut bol, y me lastimé y me operaron de una rodilla, y estuve como una semana en el hospital.

Y en la otra, iba en un carro y se volteó, me luxó el codo, y estuve en una clínica particular para que me lo pusieran en su lugar, solo estuve una noche pero fue difícil porque tome una mala decisión. Me subí a un carro de un chavo que no conocía, que era amigo de una amiga, el chavo estaba drogado y yo no me había dado cuenta, yo pensé que estaba tomado nada mas, y al final dio mal una vuelta, y el carro se volteó, dio como ocho mil vueltas, el carro queda hacia arriba y como traía mi bolsa, pues hizo como proyectil y se llevó mi brazo, y fue muy difícil, porque yo vi todo negro, y dije, ¡ay no!, ¿y mi luz donde está? Je, y ya

después dije mi mamá, que va a decir mi mamá, porque uno de mis tíos tuvo un accidente, y de la impresión a mi mamá le subió la presión arterial y le dio un infarto en el ojo, y pues dije mi mamá, pero ya cuando escuche la ambulancia dije, ah no, pues estoy viva, pero no sentía el brazo, y dije ay no mi brazo, y con ese escribo, y ya como pude me subí a la ambulancia, le hablan a mi hermano porque mi mamá no contestaba, pero el creyó que era una broma y tuve que volverle a hablar y ya le dije donde estaba, se armó la campal porque mi papá le dijo a mi mamá que era su culpa por dejarme salir a todos lados. Cuando me arreglan el brazo, yo estaba atacada de la risa, porque no me pusieron anestesia, entonces cuando algo me duele yo no lloro, yo me río. Eso fue en octubre, en julio me dicen que no había quedado bien con la rehabilitación y que tenía que intervenirme otra vez, y el brazo siguió sin quedar.

¿Cómo te la detectan (migraña)?

Pues me han hecho encefalogramas, tomografías y no sale nada, pero el doctor me dijo que me la tenían que hacer al momento, pero había dolores de cabeza que no soportaba, vomitaba, una vez no expuse porque me dolía mucho, y no supe incluso como llegué ese día a casa. En la universidad me empezaron a dar mas seguido, me llevan al neurólogo, pero no me detecta nada, y llega un punto en el que se me calmo, ya trabajando solo 2 veces me ha dado fuerte, y los medicamentos no me ayudaban mucho, la ergotamina no me hizo nada, solo el ibuprofeno con paracetamol.

¿Y la colitis o gastritis te da seguido?

En diciembre sí tuve que tomar medicamento, porque me dolía horrible, y cuando hago mucho coraje, se me inflama el colon, y hay momentos en los que estoy muy estresada.

¿Te consideras una persona muy enojona?

Si, creo que es mi mayor defecto, si me enojo, y me enojo muy seguido, no exploto, siempre como que me contengo, no expreso mucho mis emociones, lo que siento no lo verbalizo, soy una persona muy racional, entonces trato de racionalizar todo, porque para mi todo debe tener un por qué de ser y un para qué, y me dice mi mamá, es que no todo tiene una respuesta y yo digo, tal vez no

científica pero si te la esta dando ya tiene una respuesta, y ya, al no verbalizar mis emociones, llega un punto en le que me enojo, siento que me dicen estas enojada, si, y ya no me preguntan por qué, porque ya saben que voy a despepitar todo, entonces dejo 5 min y ya, pero si, no suelo explotar, y me guardo el enojo para mi, y hay pocos que se dan cuenta, siempre me dicen estas enojada, y yo digo no, pero me molesta que me pregunten eso porque no estoy enojada, pero si soy así, tengo un carácter un tanto difícil de entender, porque no soy alguien así que exprese lo que siente, es muy difícil entenderme.

En todos los participantes se encuentran problemas respiratorios y estomacales relacionados con la ansiedad y la melancolía que a su vez influyen en el sobrepeso u obesidad que padecen, la mayoría de los síntomas como dolores estomacales o catarros se presentan en situaciones tensas o incómodas, como cuando se sienten inconformes con su aspecto o sus acciones y en discusiones con personas cercanas. También presentan estos síntomas físicos cuando se encuentran bajo mucha presión debido al estrés laboral o escolar y en algunos casos la presión familiar o social debido a las expectativas que tienen los que les rodean sobre su preferencia sexual.

Movilidad

Social: Capacidad del individuo para moverse (trasladarse) en su medio, es necesaria para una vida satisfactoria e independiente.

Familia: Por medio de las historias de vida se encontró que la movilidad es una capacidad que se da por hecho y solo se le toma importancia cuando se carece de ella. Solo en 3 familias se inculcó desde la infancia la práctica de deportes o actividades físicas como una parte importante del desarrollo físico o como actividad recreativa, en el resto de las familias no se tomó en cuenta como algo importante y en otros casos no era posible dedicarle un tiempo adecuado debido a la situación económica.

Sujeto: La mayoría de las personas así como las que nos permitieron realizar su historia de vida ponen la movilidad debajo de la imagen corporal en orden de importancia y esto se refleja en las entrevistas que se realizaron, pues al preguntarles si se sentían

conformes con su cuerpo ellos respondían que querían cambiarlo físicamente y no mencionaban los problemas cotidianos que les ocasionaba el sobrepeso.

El participante número uno mencionó con anterioridad que tuvo una operación de rodilla porque tenía mal los meniscos debido a su peso, condición que empeoró por realizar ejercicios que no eran acorde a su edad, peso y fuerza, poniendo su físico por encima de su salud física ocasionando una deficiencia en su movilidad.

A pesar de que lo que se quiere cambiar principalmente es la apariencia también se mencionaron los efectos negativos sobre el cuerpo principalmente los participantes con mayor peso.

Participante 2. Antes de esta condición ¿cómo te sentías y ahora cómo te sientes respecto a tu cuerpo?

Pues precisamente como tenía más actividad física pues me sentía más ágil y la condición la tenía así supe al máximo, y cuando empecé a subir de peso y me cargo una vida sedentaria en la universidad pues me entró como mas hueva y antes era más activa y así. Y pues sigo siendo activa pero ya como que me da más hueva.

Participante 5. ¿Y te afecta a la hora de hacer lagunas actividades?

Mm, pues corro bien, cargo bien, subo bien, mm, solamente que sea, bueno creo que es toda una maraña, es lo que te dije, a partir de que me dio el torzón de meterme al agua fría me lastimé la espalda, luego cargue y ahora todos me culpan por el sobrepeso que me duele la espada, y a lo mejor sí, porque a veces cuando camino, que camino mucho, mucho, me empieza a doler la espalda, si estoy mucho tiempo en una posición, me duele, me imagino que puede ser eso, entonces, pero así ¿qué otro tipo de actividad?

¿Cómo te percibes a nivel corporal, antes y después de tu sobrepeso?

Huy si, antes cuando estaba yo más delgado, era como gacela, no eran como chango, yo subía, bajaba e iba para allá y para acá, no había limites para mi,

brincaba más alto que todos, corría mas alto que todos, te digo porque jugaba básquet bol, y nadie me ganaba al básquet, bueno por lo menos en la colonia en la que estuve nadie me podía ganar, entonces yo estaba muy ágil, tenía muchas fuerzas y pues ahora ya no es lo mismo, aunque ya no tengo las mismas actividades de deporte y nada, aun así no me estorba pero aun así ya cambio, ya es mas pasiva mi situación.

Participante 14. Bueno tienes que cargar bultos de costal, yo lloraba pero no me salía del trabajo jamás, tres costales eran la muerte era ir llorando pero era llorar, dije a la semana voy a salirme porque pagaban a la semana, pero no me salí ...ella no subía oficios y mi jefa dijo de ahora en adelante los dos van a subirlos porque yo diario, diario los subía y ella decía que tenía flojera y yo de así no me quita nada, hasta yo le decía a un compañero sirve que bajo mas de peso, sirve de que subo un rato, yo lo tomaba entre enojo y beneficio porque soy de los que sudan mucho y parezco regadera y no me gusta esa parte porque subo, subo y subo ya desde ahí acordamos, yo voy a prestar un libro y te voy a avisar para que no haya problemas, porque si estamos los 2 en el mismo horario no nos ponemos de acuerdo.

Participante 7: ¿Y éste problema que tienes te afecta físicamente en qué?

Cuando me siento fatigado, siempre he sudado mucho, hasta cuando era delgado, pero si la ropa no me empieza a quedar y digo ¡chin! Ya engorde otra vez, entonces no, tengo que volver a bajar, y hasta que me cierre la ropa, pero si me pega en eso de la ropa, porque ya no me cierran los pantalones, y también no tengo para estar comprando pantalones a cada ratito, entonces cuando me empiezan a apretar, tengo que utilizarlos sin abrocharles el botón, y atorarlos con el cinturón, y entonces eso es incómodo, siempre sales con la preocupación de que la gente te este viendo, entonces usas el suéter hasta abajo para que no se vea que traes el pantalón desabrochado y nada mas abrochado con el cinturón.

Participante 8:

¿Y consideras que tienes o has tenido algún problema con tu sobrepeso respecto a tu condición física o para transportarte, algo con lo que te sientas incomoda?

Pues no tengo condición, porque nunca me ha gustado hacer ejercicio, si bailo ya es mucho.

¿Y por ejemplo, cómo has vivido esas experiencias en grupos de danza, y con tu condición, te ha afectado, te han hecho bulling?

No, pero yo digo que si han de decir, no, nunca, aunque el director de esta compañía me dijo que tenía que bajar de peso, y lo trate de hacer y a controlar mi alimentación, y baje un poquito, pero después te digo que con mis amigos es muy difícil, porque ellos siempre quieren comer o cosas así, o un helado, o algo así, entonces pues lo poquito que llegué a bajar, lo volví a subir, y ya me quede así.

Participante 6: ¿Y cómo te afecta tu sobrepeso a tu vida diaria, te cuesta trabajo hacer cosas?

Si, me costaba mucho porque me cansaba, me afectaba en eso y porque me sofocaba, entonces llego un momento en que se me subía o bajaba la presión, afecta la salud ante todo, en que no encuentras ropa, no puedes hacer ejercicio, en que los demás pueden correr 100 veces más y tu apenas vas al 1%, no los puedes alcanzar, es agotamiento físico, o el no poder hacer eso, o no me podía subir a la pirámide porque ya me mareaba, entonces si te afecta en la salud, creo que es lo peor tener sobrepeso, aunque mientras, ya lidiaste con el, je, je,

¿Y cómo te sentías con eso?

Me sentía mal, porque si te entraba la desesperación de que querías jugar a las atrapadas, y siempre eras el gordito al que iba a atrapar, entonces si era desesperante porque no podía correr más.

¿Y cuándo en la escuela que te ponían a hacer ejercicio?

Fíjate que eso si lo hacia, en cuestiones de correr si era pésima, pero en cuestiones físicas de ponerme a bailar, o a caminar de cangrejito, todo eso, si lo podía hacer, pero correr no, no podía correr porque me sofocaba y me cansaba mucho, yo creo que era lo único

¿Cuál es tu concepto de cuerpo, como te concibes con él, estás conforme?

Estoy de acuerdo con él, pues ya no me considero la gordita, ya estoy robusta, y me siento bien así, si me gustaría seguir bajando, y lo considero más porque cuando llegue a viejita, si no me puedo mover, que Dios no lo quiera, por lo menos que no pese tanto, je, je, para que me carguen, o así como mi abuela llegar a los 90 años erguida y aunque me ayude un bastón, entonces sí, yo creo que el cuerpo entre comillas es el ideal, pero me gustaría bajar más. Pero ya estoy conforme con el porque ya hay ropa de mi talla, ahora si hay pantalones con brillitos, o comprar jeans. De ser talla 44, ya soy 38, je, je, y se siente muy bien que me digan que hay de mi talla.

Se puede observar que el principal problema que se menciona es el cansancio continuo y la falta de agilidad en las actividades cotidianas, esto se puede deber a que los participantes son personas jóvenes, a pesar de esto se encuentra el caso de una operación de meniscos en un joven de 22 años debido a que peso acelero el desgaste, lo que es preocupante considerando su edad y la del resto de los entrevistados pues si continúan con sus hábitos alimenticios, procesos emocionales y actividades cotidianas a la larga no solo se presentarían problemas de movilidad sino también aumentará la probabilidad de que sufran padecimientos crónicos.

En otros participantes también observamos que la movilidad es primordial en su vida debido a su ritmo de trabajo o a las actividades que realicen, como en el caso de los participantes que tiene una actividad artística como la danza, condición por la cual les cuesta trabajo tener agilidad y esto afecta su estado emocional por las exigencias de la actividad, también a nivel físico por el sobrepeso y las consecuencias en rodillas, tobillos y otras articulaciones.

Familia

Social. Estructura sólida conformada por padres, hijos u otros parientes que fomentan la convivencia, educación, comunicación y apoyo que regularmente se une por lazos sanguíneos y dura toda la vida.

Familiar: Las relaciones entre las familias nucleares son buenas, pero distantes con los participantes, algunos de ellos tienen más confianza con otros miembros de su familia que con sus padres. Sin embargo varios participantes describieron que no se llevaban bien con su familia extensa, debido a problemas de índole económico o discriminatorio, que en determinado momento se vieron afectados por ello. La mayoría de las familias están conformadas por los dos padres.

Sujeto: Debido a que la mayoría de los padres trabajaban para aportar dinero a la familia, los participantes se quedaban bajo el cuidado de un familiar o en la guardería si es que sus madres no podían hacerse cargo de ellos, además en muchos casos la relación con la familia extensa no era muy buena.

Participante 2. ¿Cuando eras niña, quién te cuidaba, tus padres o estabas al cuidado de alguien más?

De mis papás, siempre al cuidado de los dos, de hecho diría que mas de mi papá.

¿Por qué?

Bueno es que los dos trabajaban, pero, siempre yo era más apegada a mi papá.

¿En qué cosas eras más apegada, al jugar, al platicar?

Si pues si, al jugar y platicar, también yo comía cuando el llegaba de trabajar, lo esperaba, si salíamos, y él iba yo iba si no pues no, casi no me separaba de él.

¿Bueno y la relación que llevas con tu mamá como la considerarías buena, mala, regular?

Regular

¿Te gustaría mejorarla?

Si

¿Cómo te sientes respecto a que tu relación no es muy buena?

Pues, tristeza no, pero si como que me gustaría que fuera mejor.

¿O sea que te sientes incomoda con esa relación?

Aja,

¿Y cómo consideras que es tu relación con tu papá?

Buena, muy buena, excelente

¿Supongo que con eso te sientes bien?

Si, feliz y tranquila.

¿Bueno, recuerdas alguna vez haber presenciado un problema en tu familia que pudiera haberte afectado de alguna forma?

mm.. pues si me afec...si ..si me pudo haber... si hubo un problema pero no me afecto al cien por ciento. Es de familia y yo fui la principal enredada, con respecto a mi mamá, ahí surge el problema con mi mamá, y fue precisamente cuando tenía como 15 años y fue con mi abuela, y mi abuela hizo todo un drama y todas mis tías hermanas de mi mamá, pues me fueron a querer hacer menos o no sé, y incluyendo a mi mamá, pues se me voltearon las 4 por defender a mi abuela cuando no le había hecho nada, y entonces y solita me tuve que defender entre 4 monstruas.

Participante 5. ¿Y estaba casada tu mamá?

Si,

¿Vivían juntos tus padres?

Si

¿y cómo estaban ellos en su relación, estaban bien?

No

¿Por qué?

Pues según la historia que yo sé, pues creo que mi padre era drogadicto y maltrataba a mi mamá

¿Y te ha contado tu mamá, como se sentía durante tu embarazo?

Pues siempre estuvo mal

¿Y cómo te llevas con tus hermanos?

mm. con mi hermana y hermano mayor si bien, pero con mi hermano menor si no, chocamos mucho.

¿y cómo se llevaba tu mamá en esa época con sus demás parientes?

Eh, mm, mal. Mira nosotros siempre fuimos los pobres de la familia, siempre, entonces por consiguiente pues siempre nos hacían a un lado, nos discriminaban o nos ponían como que.. –tu aparte y si alcanzas bien y si no pues te amueles-. Entonces al menos con mi familia, bueno con sus hermanos y todos ellos, pues como todos tenían sus problemas, todos haciendo su vida a parte y nadie se

preocupaba de mi madre. Con respecto a mis abuelos, pues mi abuelo se juntó con otra persona, que fue su madrastra de mi mamá y por consiguiente tenían sus propios hijos y no aceptaba a mi mamá tal cual, entonces eso te lleva a que pues aparte de que es su hijastra y tiene todavía a sus hijos, pues imagínate en qué lugar nos ponían. Y yo te lo digo porque ya hasta grande me lo hicieron, fue cuando decidí cortar con ellos, y pues si a lo mejor habré crecido con ustedes pero de eso, a que acepte como me traten, pues no.

¿Y cómo te trataban?

Muy despectivamente

¿Nada más por ser hijo de otra familia?

Si, por ser hijo de otra familia, bueno, mi abuelo es directo pero pues ella no porque no era mi abuelita, abuelita. Ella tuvo a sus hijos y siempre veía por ellos y luego ya con sus nietos, y aunque se suponía que nosotros éramos sus nietos también.. y luego sin dinero, y luego jodidos, mugrosos y todos jugando en la calle, ¡imagínate que cuadro!

¿Entonces consideras que su relación no era muy buena?

No, nunca, con ningún miembro de nuestra familia, y hasta la fecha, así que digamos ¡wow! No. A últimas fechas hemos tratado de unir lazos con unos tíos, pero no pasa de ahí.

¿Y el día que naciste, tu papá fue a verte?

No, este, creo que él iba pero luego iba mal y pues no le abrían la puerta y mi mamá pues se espantaba y yo no lo vi hasta como, si no mal recuerdo yo lo vi como al año y medio, parece que no pero si me acuerdo, año y medio o dos años.

¿Y de qué es lo que te acuerdas?

Pues esa vez llegó, gritó, porque tenían que gritar para que le abrieran, pero nadie le abrió pero como pues yo al fin niño, yo agarre y salí, porque yo siempre anduve bien despierto en la calle desde chiquito, y Salí y me vio, y yo recuerdo que agarró y me cargó y me dice – mi c.- y si me dijo así y que me carga de los brazos y me abrazó. Al respecto de con mi papá yo no le tengo rencor, nunca me ha hecho nada, nunca me ha dicho nada, le puedo tener rencor por el trato que le

dio a mi mamá, pero por lo menos a mi no, nunca me hizo nada. Y ese es el recuerdo que tengo de él la primera vez que lo vi.

¿Y luego, ya no lo volviste a ver?

Lo veía de lejos, y ya luego pasaba el tiempo los meses y no nos veíamos, y luego ya pasaban años, pero pues lógico mis familiares, mi mamá y mis tías me decían –ah, ahí viene tu papá, hay que no sé qué.. que te va a regañar y que te va a gritar – y lo veíamos de lejos , y yo decía pues no hace nada, por qué le tienen miedo, yo me preguntaba –por qué le debemos de tener miedo si no hace nada- y si lo veía de lejos nada más, o sea no tuve contacto así de cerca con él.

¿Y por ejemplo, ya de grande tú no trataste de buscarlo?

No te digo que ya lo di por muerto, je, je. Este no, la tripa me llamaba más que otras cosas, o sea yo siempre fue trabajo, fue escuela y fue buscar la comida. No había algo en mi mente de que – hay mi papá, hay me va a llevar, hay quiero verlo- no, nunca me llamó la atención y también por todo lo que te cuentan, y todos como te van diciendo es que tu papá esto y tu papá el otro pues no, pierdes el interés y no nunca me ha llamado la atención. Apenas si, un poco a últimas fechas cuando hablo con mi mamá de eso y le digo – oye, como estará aquel, que será de él – ella – pues ahí anda, o quien sabe- él - y que onda lo vemos?, es que nunca me hizo nada, ne que ahí se quede- y hasta ahí, no pasa de eso, no es de que diga – ah, pues vamos a buscarlo- nunca.

¿Ni tus hermanos tampoco?

No.

Participante14. Yo a mi papá lo conocí a los 5 años cuando me llevó mi primer día de reyes, lo vuelvo a ver a los 8 años cuando va por mí a la escuela, yo era un niño mimado por mi mamá y mi abuelita.

¿Cómo era tu relación con tu familia cuando eras chico?

Con mi papá pues hújole, mi papá se fue cuando yo tenía 3, estaban mi hermana y me hermano, con mi hermano muy autoritario. (Comenzó a respirar entrecortadamente)

¿Es más grande que ustedes?

Si, un año más grande que mi hermana

¿Supongo que es una persona muy difícil de tratar?

Aja, en su momento

Si en algún momento pregunto algo que te incomode puedes no contestar o podemos cambiar de tema

No, estoy hay que sacarlo y es que yo con ella nos llevamos muy bien y con mi hermano pues fue, ha sido difícil... él sus cosas... yo no me acercaba a el por miedo, me prohibía salir, me veía que me asomaba a la calle y mandaba a sus amigos con los que se juntaba para que me metieran a la casa, entonces pues yo me metía y me decía -no sé para que sales- y no sé que, yo que recuerde si me pegaba, ya hasta más grande cambió la relación creo que fue cuando se fue, dije por fin ya se fue, como que cuando llegaba enojado (porque se enojaba con alguna de sus novias) se enojaba con todos.

Participante 7:

¿Y cómo te llevas con tu papá, antes y ahora?

Antes era una cuestión muy pesada, cuando le dije que era gay, fueron casi 4 años en los que tiro por viaje eran peleas, él pensaba que cada que salía me iba yo a acostar con algún hombre, y así me lo dijo, es que tu de seguro te vas a revolcar con todos los hombres que puedas, y yo, hay papá perate, siempre es el mismo no, je, je, siempre es con el mismo, pero con mi papá siempre había sido una relación muy difícil, después como que me empecé a no sé si a madurar o a pensar mejor las cosas, porque cada que me regañaba, yo le contestaba, porque decía, pues es que él no tiene la razón, antes yo decía es que yo la tengo, pero tampoco con la tenía y dije bueno, pero para no tener ese tipo de problemas, le daba por su lado, me quedaba callado y asientes con la cabeza, dices que si y le das el avión, y te evitas problemas, gritos, que todos los demás se pelen por tu culpa, porque esa era otra, me regañaba mi papá, mi mamá me defendía, y se enojaban ellos 2 como siempre desde que yo era chico y ya después mi papá me decía que por mi culpa, y cuando te hable agacha la cabeza, y cuando te hable ahora veme a los ojos, y cuando bla, bla, entonces después me quede así con esa

idea, es que es mi culpa, yo tengo la culpa de todo, hasta que después me dijeron, no, tu estas mal, no te sientas culpable porque no es así, cuando me empezaron a decir, es que tú no eres el culpable, dije, bueno, si en parte a veces si tengo la culpa, lo que pasa es que es difícil aceptarlo, pero pues también para mi papá es difícil aceptar mi condición, no es tan fácil, tienes que entenderlo, muchas veces me dijeron, tienes que reeducarlos, y dije, pues si no es perro para reeducarlo, pero lo he escuchado en tanta gente que dije, tal vez no reeducarlo pero tratar de hacerle ver que ya no estoy tan chico, que ya tengo que hacer mi vida y esto ya es lo que yo quiero, lo que yo necesito, porque pues es lo que necesito. Hoy amanecí con ganas de una paleta de chocolate y me voy a comprarla, siempre lo he visto así, es algo así como, pues esa es mi naturaleza, como muchos me dicen, es que vas en contra de la naturaleza, pero para mi , lo natural es lo que mi cuerpo me pide, como tomar agua, tu cuerpo te pide tomar agua, y tomas agua, te pide tomar refresco, y no vas a ser antinatural por tomar refresco, tu cuerpo te lo esta pidiendo, que te hace daño, bueno pues probablemente, pero si ya después, los últimos como 3 ó 4 años ya ha sido mas llevadera la relación, llegó un momento en que yo ya me quería salir de mi casa, y todos me decían pues ya salte, pero pues tampoco soy tan comodino como para salirme de la casa, entonces pues la solución que le encontré fue pues darle en ocasiones el avión a mi papá, porque así te evitas muchos problemas.

¿Y de niño, cómo era, casi no lo veías?

Pues yo recuerdo más haber convivido con mi mamá que con mi papá, por eso cuando yo le comenté, le dijo a mi mamá que era su culpa porque ella me había afeminado, cosa que yo no creo, yo se que no fue así, pero de repente pues si por lo mismo mi papá pues, yo nunca fui de jugar futbol con mi papá, mí papá quería que yo fuera futbolista pero nunca me llamó la atención, entonces pues también yo siento que no conviví tanto con mi papá, porque pues él se la pasaba trabajando, y pues llegaba cansado, eso si siempre ha sido muy cariñoso de eso no me puedo quejar, pero pues así como tener mucha afinidad pues ahí si no, el es mas masculino que yo, entonces pues así como no.

¿Y cómo es la relación con tu mamá?

Ah, pues con ellas es mejor, es como a veces mi alcahueta, si me voy de paseo ella me cubre, si me quedo en Tultepec con mis amigos de danza, ella se avienta el paquete con mi papá, y siempre así ha sido, ella me cubrió, y luego mis hermanas le dicen, y es que por que a R. cubres y es que R. esto y el otro. Y es que a parte mi papá también cuando nos peleamos, es que R. nunca está, es que con qué derecho va a venir, es que tu cuando venga la repartición de la herencia tu que vas a decir, tu no vas a tener derecho a nada porque nunca haz estado aquí, y yo así como que coaccionaba a mis hermanas, pero mi mamá pues siempre me ha defendido, entonces pues a veces si se ponen celosas mis hermanas. Pero con mi mamá es muchísimo mejor la relación, de repente no convergen algunas de sus ideas con las mías, por ejemplo yo entiendo que no va a ir a sentarse a comer con toda la familia de mi papá, con la que no se ha llevado en años, pero pues a lo mejor que si deje a mi papá que si quiere ir vaya, pues es su familia, son su hermanos, y le digo, es que mira a poco tu sentirías bonito que cuando ya tuviéramos nuestra vida mis hermanas y yo, de repente quisiera ir a ver a LL. y su esposo no la dejara porque no me quiere ver a mi, porque no me traga por lo que sea, y pues yo sentiría feo porque es mi hermana, como no la voy a ver, o la visito y me ponen cara, pues bueno, yo preferiría que no ve vieran o que se escondieran, a soportar la cara, y mi mamá pues si, también me pongo en su lugar, también le hicieron muchas cosas, la trataron mal, también no la puedo hacer cambiar de opinión, pero con ella me llevo mucho mejor.

¿Y siempre ha sido así entonces?

Si, siempre he sido mas apegado a mi mamá que a mi papá.

Participante 8: Ok ¿Y entonces como consideras que es la relación con tu mamá, con tu papá, y con tu nana en una escala del 1 al 10?

Ah, con mi nana un 10 totalmente, con mi mamá un 7 o menos, y con mi papá todavía quizá un poquito menos,

¿Y tú a que crees que se deba eso?

Pues yo creo que por el tiempo que convivimos, con mi nana es muy fácil hablar pero con mis papás no tanto.

¿O sea por ejemplo, si algo te llega a pasar, tienes mas confianza de ir con tu nana que con tu mamá?

Aja, por ejemplo, la primera vez que me asaltaron, la primera vez que hice todo, llegaba y se lo contaba a mi nana, y a mis papás hasta la fecha no saben que me han asaltado.

Ok ¿Y consideras que la atención que te han dado tus papás es: mala, buena, regular, suficiente?

Yo digo que fue buena, porque siempre estuvieron al pendiente y preguntando por mi y cositas así.

Participante 6:

¿Dentro de tu familia, dices que tienes mas hermanos o medios hermanos?

Pues hermanos, hermanos de mi familia solo tengo 2 mas, una de 35 y una de 34, y yo de 23 soy la más chica.

¿Y cuántos medios hermanos tienes?

Uno, y me parece que el tiene 39.

¿Y cómo te llevas con tus hermanas?

Con mi hermana la mayor, la verdad no me llevo bien, con ella rozo mucho porque siempre queremos tener la razón, y aparte porque siendo francos, si le tenía rencor, porque mi hermana la mediana y yo , siempre hemos sido gorditas desde niñas, siempre hemos sido robustas, entonces ella siempre nos menospreciaba, y yo lo relaciono a que nos decía, ay a ti no te queda esto, estas gordita, yo estoy mas guapa que tu, a ti nunca se te va a ver así, entonces como que imagínate que te lo dijeran casi siempre, pues por eso no, a parte porque siempre queríamos tener la razón las 2, por eso no me llevo bien con ella, no tengo una relación al 100% buena, y ella es como muy desapegada de nosotros 4, incluso con mi mamá casi no le habla, le habla por teléfono, pero así que la venga a ver no, solamente si le dices que si quiere venir a la casa y le pagas los pasajes si va, si no, no, y en cambio con mi hermana la mediana es todo lo contrario, con ella me llevo bien, que nos vamos al cine, que nos vamos a bailar y mas a no poder, soy más unida con ella, la relación con ella es no al 100, si no al

1000% entonces con la mayor no pero con la mediana si, y esa fue la fricción, a parte no sé que problema tenga mi hermana pero yo creo que ella si necesita lo que le sigue de un psicólogo, ella si ha pasado por cosas fuertes y le digo que si ella no se ayuda, porque una ya le dio el apoyo emocional o el consejo, peor si ella no pone de su parte y no acepta el problema que tiene, nunca lo va a poder superar, nunca va a salir de ahí, siempre va a estar en el hoyo, pero si con ella es de lo que ella dice, entonces cambió mucho, antes si me llevaba bien pero ahora no, incluso hasta la familia dice que no le toquemos ese tema a ella, porque nos empieza a decir cosas. Con mi hermana la mediana ella igual tiene muchos roces con la grande, entonces le digo a mi hermana, pues la ayuda ya se le ofreció pero si ella no quiere, pues ya, ella es muy separada de la familia y con lo que le pasó pues tantito más, entonces en vez de cambiar para bien cambio para mal. Y ya, con la mediana, yo le digo maniguis y ella también y siempre vamos que aquí y que allá, o cuando mi mamá se enferma pues ya vemos, con ella es más el apoyo. O entre ella y yo repartimos los gastos de las cosas, y con mi hermana la grande ella nos dice, hay pues yo no tengo dinero, si lo quieren hacer háganlo ustedes, o si voy pero me pagan todo ustedes, y dices eh, y pues no, siempre queremos tener la razón, siéndote franca hasta apenas hace como 3 meses se me quitó, porque a ella le pasó lo que ella nos hacia a nosotros, ella siempre ha sido delgada, entonces haz de cuenta que se quedo sin trabajo, y empezó a subir de peso, se vino a mi casa, mi mamá le dijo que no se preocupara que ella le iba a echar la mano, le dijo que se pusiera a hacer el quehacer de la casa y que le iba a dar algo, no es mucho, pero sirve, entonces le decíamos que se cuidara, imagínate de ser una talla 36 y antes ser 9, imagínate, entonces siempre le decimos la flaca porque siempre ha sido la mas delgada de las 3, y le decíamos que se cuidara que no comiera esto y aquello, y luego es fritanguera a más no poder. Una vez en casa de mi tía le despreció su sopa de verduras, ella no come verduras, ella seria feliz comiéndose una res completa, ja, ja, es carnívora, entonces le paso lo que a nosotras, subió tanto de peso que llegó a ser talla 44, así, yo llegué a ser una talla 44, saliendo de la secundaria, entonces imagínate, fue tanto su trauma y a parte no la disponibilidad de nosotras de quererla ayudar, mi mamá le dijo un día que

le llevó una colación , una ensalada de verduras, y le dijo a mi mamá y eso para qué me sirve, y mi mamá se sintió tan mal que me lo dijo a mi llorando, y le digo que era una mal agradecida, que todavía de que le estaba ayudando, entonces mi tía le decía, oye B. como que ya te esponjaste ¿no?, o mi prima le decía , si ya te vemos bien esponjadita, y ya estás bien gordita y no, eso fue lo peor que le pudo haber pasado, y yo le dije a mi tía que ya no le dijera así, le digo mira, yo la verdad hasta agradezco que le haya pasado, y me dice mi tía, ay no seas así, y yo si tía, mira porque ella ahorita esta pasando lo que nos hizo a nosotras, ella siempre nos dijo, es que a ustedes no les queda, es que ustedes están gordas, es que ustedes como se les va a ver o quien se va a fijar en ti y bla, bla, bla, y le digo y ahora que ella ya lo vio, ahora ella se da cuenta de lo que nosotras pasamos por ella, y le digo, es que no hagas, lo que no hagas lo que no quieras que te hagan, y desgraciadamente ella ya tiene ese espejo y fue un trauma total, le digo a mi tía que yo si lo agradezco, para que se haya puesto en nuestros zapatos, y si muchas veces nos decía que a nosotras no nos querían por gordas, o como se van a fijar en ustedes, y yo decía que mala onda, incluso un novio que tuvo mi hermana le dijo, yo te lo voy a quitar, porque cómo se fue a fijar en ti, y yo decía, ay esto es como de juego, pero no, je. Pero yo si le decía a mi hermana que no se desesperara, que yo también un tiempo me menosprecie , y que si más esta pensando en que no va a bajar y no va a bajar, pues le dije que no iba a bajar, y le digo, mejor trata de tranquilizarte y veras que el día menos esperado, te lo digo porque yo lo vi en mi, y disculpa que te lo diga hermana pero eso que te pasó, es un reflejo de lo que tú nos hiciste a nostras un tiempo, y no te gustó, imagínate nosotras como nos sentimos todo ese tiempo, y ya como que se quedo pensando. Por eso no me llevo tan bien con ella.

¿Y la relación sigue igual?

Si, así rencor tenerle, ya no, ya la veo como lo que es, mi hermana, antes la veía como mi enemigo, pero ahora ya no, pues si nos seguimos llevando así como no muy bien, pero ya no está ese rencor

¿Y qué crees que cambió para que la vieras de esa forma?

Pues lo que le pasó, desgraciadamente.

¿Y con tu mamá y con tu papá cómo te llevas?

Pues con mi mamá se podría decir que bien, rozo también mucho con ella, pero rozo en el sentido de que igual quiero tener siempre la razón, y también porque luego mi mamá tiene unas ideas así como de la época de Porfirio Díaz, y le digo no mamá, ya no estamos en esos tiempos y tienes que venirte a la realidad, y rozo con ella porque sus ideas no están con las mías, ella todavía es de que con mi hermana, por esos siéndote franca, porque la edad que tiene y no ha sabido ser responsable, ella si se casa yo creo que lleva a su esposo a la ruina, entonces imagínate, yo le digo no se sabe administrar, le viene un problema fuerte emocional que no ha podido solucionar, y le digo mira mamá la edad que tiene mi hermana y la edad que tengo yo, yo no necesito vivir la vida que me pase o que lo quiera parar para darme cuenta de la realidad, la edad que tiene y es muy irresponsable, y todo el tiempo le tenemos que solucionar nosotros los problemas, que no tiene dinero y todos le damos, y el día de mañana que no estemos nosotros, a ver que hace, y mi mamá dice que le tenemos que echar la mano, pero yo le he dicho que no tiene que ser siempre, entonces no coincidimos mi mamá y yo con esas ideas, lo que a lo mejor te puedo decir que es que siempre me voy a estar peleando con mi mamá por eso, y porque yo siento que quiero tener siempre la razón, pero siempre estamos juntas.

Y con mi papá, pues si me llevo bien, con el igual tengo roces, la verdad es muy machista y eso no se lleva conmigo, incluso sin mentirte me he peleado con él hasta los golpes, es que yo si le he dicho tu siempre quieres tener la razón y no es así, y digo tu estas en tu idea, y te digo que si me he llegado a agarrar a los golpes, porque es de que porque me tardo 5 minutos ya piensa que hice de lo peor, yo si le digo, es que tu no sabes la clase de hija que tienes, si en verdad nosotras fuéramos como tu dices, ya desde cuando hubiéramos salido con un niño o algo, y no es así, y las veces que me he agarrado con él es porque siempre quiere tener la razón, y un día me dio un escobazo, ese día no sé, me dieron muchas ganas de regresárselo y lo primero que vi fue el martillo, y le digo a mi mamá que me disculpe Dios, pero la verdad no estoy arrepentida, porque yo se que esta mal que se lo regreses a tus padres porque es una rebeldía, lo dice la

biblia, pero no, mi papá siempre ha estado acostumbrado a humillarnos y eso no me gusta, porque imagínate si en tu casa te humillan, vas a ir con la demás gente con la cara agachada, pues como que no, a mi no me gusta eso, ahora tampoco sabe reconocer cuando esta mal entonces son, siempre ha quiere ser al principio él, después él y hasta el final él, entonces no esta bien, si luego a mi mamá se le pone y me enoja mucho, más con mis hermanas no conmigo, y no nada más es conmigo, mis hermanas me cuentan todo lo que han vivido, y pues yo no he pasado por tantas cosas, me dicen que yo no he vivido ni la mitad de lo que ellas vivieron con él, y yo les digo, pues ustedes porque se dejaron, y les digo, es que imagínense, el día que yo me case, no voy a saber ni como es la persona, porque dicen que una cosa es el noviazgo y otra el matrimonio, entonces no conoces 100% al que va a ser tu marido, entonces te cambia la carota y ¿si es un golpeador siempre lo vas a estar aguantando y agachando la cara?, yo no, y les digo es que yo si me valoro mucho y por eso no me dejo ni de mi papá, siéndote franca, yo no voy a dejar que nadie me pisotee, la verdad, entonces por eso he llegado a eso, y le digo a mi mamá que no se deje porque el siempre ha estado acostumbrado a humillarnos, y yo no lo tolero, y le digo que tal vez ella porque se sienta menos a lado de él, pero yo no.

¿Y qué te dice tu mamá cuando le contestas así?

Pues siempre me dice, acuérdate hija que está mal el contestarle a los padres y lo que haces, ya viste la carga que te echas, y yo le digo que si, pero yo se lo dije a mi mamá y mi tía, créemelo mamá que no me arrepiento de haberle regresado ese día, si me ha dado como unas 4 cachetadas en su vida, pero eso de regresármele, sólo la vez del martillo. Ese día creo que era tanto mi coraje que mi mamá y mi papá no me podían quitar el martillo, me dice mi mamá, imagínate que te hubieras ensuciado las manos, y yo le dije pues me las hubiera ensuciado pero ya no me dejé. Ya después me puse a reflexionar, y tenía razón, pero aún así no me gusta la forma en que nos trata, y a ver si mientras a si recapacita. Antes no reconocía yo mis errores, pero alguna vez alguien me dijo que se sentía bien tener la conciencia limpia y tranquila, entonces cuando empecé a aplicar eso, pues ya reconozco las cosas, antes me enojaba pero ahora ya no.

¿Y tu papá que opina de todo esto o qué te dice?

Pues mi papá se queda callado la verdad cuando se enoja conmigo, o a veces me grita y siento hasta los pelos de punta, entonces no me habla hasta que se le pasa el coraje, o se le baja, él si no te habla.

¿Y tu como te sientes con esa relación que llevas con tu papá, tu mamá y tus hermanas?

Pues la verdad bien, yo creo que como en toda familia tenemos altos y bajos, se puede decir que si me dijeras que es buena, mala o regular, pues yo pienso que es buena con mi mamá, con mi hermana y hasta con mi papá, pero si regular con mi hermana la mayor. Entonces me siento cómoda, solamente cuando pasa algo pues no es nada cómodo.

¿Y a parte de ellos tienes más familia con la que frecuentes o quieras mucho?

Si mi tía M. mis primos J, y E, mis sobrinos I. I. otra prima que es mi hermana, bueno yo les digo a mis primos que son mis hermanos porque somos como uña y mugre, mi tía R, J, y con ellos somos lo que estamos mas unidos, mi mamá tiene más hermanos pero con ellos casi no, por la distancia.

¿Y cómo te llevas con ellos?

Pues con mi tía M. me llevo bien, lo único que no me gusta de ella, es que no te sabe decir las cosas con tacto, es yo creo que igual que yo, agarra te las dice, pero te da el consejo y te hace recapacitar, pero no me gusta a veces su forma de ser, porque yo creo que lo que sacamos de esta familia, es que todos queremos tener la razón. O luego como que se suben un poco los ánimos, pero la relación es buena.

Con E. también es buena, porque siempre que le pido un consejo, me jala las orejas, te da el consejo y te hace pensar en lo que hice y en lo que estas haciendo. Con mi hermana M, también pero luego le dices es que me pasó esto y ella si como que no tiene tacto, y digo a veces quiero un consejo, no que me hundas más en el lodo.

Mi tía R, es igual siempre, es el consejo y reflexión, siempre me ha echado la mano, te digo que la familia de mi mamá es muy unida, siempre es la que nos apoya.

Con J. no era buena la relación, un tiempo viví con ellos y terminé detestando hasta cierto punto a mi tía R. y no sabía como me había ido ahí, con un mes tuve, y ya me quería regresar a mi casa, porque la conocí tal y como es, me sentí con ella, y pasó como medio año para que se me quitara el coraje que le tenía. Ya después se caso y ya todo bien.

Con J, todo bien, él igual cuando hay necesidad de que me eche la mano, lo hace, y así, en pocos términos, si somos muy unidos.

Participante 10.

¿Cómo es la relación con tus papás?

Pues cuando viví con mi abuela, la relación casi no existía, mi papá llegaba de trabajar en la noche y casi no lo veía, con mi mamá era así de, tu no me quieres, déjame en paz, cuando mi abuela fallece, pues casi lo mismo, porque yo estaba metida en lo de mi depresión, ya cuando empiezo a sacar el duelo, le digo a mi mamá ella no es mi amiga, es mi mamá, porque hay cosas que no le voy a contar y como que no. Y ahora es así como mi todos, y mi papá, tenemos muchas fricciones, me cuesta mucho trabajo relacionarme con él, en parte porque nos parecemos y porque él impone que cuando trabajamos tenemos que darle algo, cosa que a mi no me parece, y mi mamá le dice que no debe obligarnos, que debe nacernos a nosotros porque el día de mañana que tengamos una relación, se nos va a hacer difícil todo eso, pero con él no me puedo comunicar, con él y es muy difícil que el también llegue a pedir un abrazo o un beso, él es muy machista en cierto punto, y como que siempre quiso mantenerme protegida, pero yo era rebelde, entonces cuando mi hermano salía, yo decía, ya me voy, porque siempre dejaba que mi hermano tuviera más holgura y no me parece, a veces tiene ideas muy machistas que a mi no me parecen, y hasta la fecha sigue siendo igual o peor. Entonces cuando estaba trabajando, yo soy de avisarle y no de pedirle permiso, y llega un punto en que empiezo a darle dinero, y a él se le hace fácil ya no ir a trabajar, ya no hacer lo que le corresponde y ahora nos toca a nosotros, entonces dónde quedo eso de apoyarnos como familia para salir adelante, entonces si le dije sus cosas, si peleaba más , pero no entendía, y al fin y al cabo

es para un fin común, entonces opte por no saber de él. Entonces en enero le deje de hablar, porque en diciembre no cenó con nosotros, y le dije hazle lo que él quiera de comer, yo te doy la mitad mi hermano la otra mitad y entre nosotros comemos, y yo no lo quiero ver en la mesa porque su actitud no me gustó, y durante un mes no le hablé, bueno, mi mamá siempre me enseñó a respetarlo, pero quererlo fue mi decisión, y hasta cierto punto lo respeto, creo que el quererlo, pues no sé deja, entonces el respeto que siempre me enseñó mi mamá, es un hola que tal, y ya, pero hablar como antes de fut bol, no. Y si es incomodo a veces vivir así, pero no se deja, no deja mejorar la relación es muy cerrado y muy machista, y no es flexible. Incluso una vez, cuando le pegaba a mi mamá y eso, la última vez que le pegó a mi hermano yo le hablé a una patrulla y se lo llevaron al ministerio, con mi hermano, pero mi hermano si lo iba a dejar dormir un día ahí, pero mi mamá dijo que no, que se iba a arrepentir luego, entonces desde ahí mi papá se calmó, y desde ahí no le levanta la mano, un día que empujó a mi mamá, si me le puse, y le dije tu vuelves a tocar a mi mamá, y tu no me conoces.

¿Y con tu hermano cómo es tu relación?

De niños nos llevábamos muy bien, porque nada mas somos 2, mi mamá nos enseñó a ser muy compartidos, así que siempre ha sido así, de niños yo lo cuidaba mucho y me llegué a pelear muchas veces por él, porque era muy fácil de que pelearan con él y siempre lo defendí, hubo un momento en que en la casa había violencia, mi papá le pegaba a mi mamá y a mi hermano, y yo no le podía pegar a mi papá, y si molestaban a mi hermano pues era una forma de proyectar, y siempre lo defendía a golpes y no me importaba que fuera hombre o mujer. En la adolescencia fue difícil por eso de la rebeldía, y como el tiene hiperactividad agotó mi paciencia, nos contrapunteábamos porque íbamos en la misma escuela. Pero siempre me ha apoyado, de hecho el me pagó la graduación y mi operación de un accidente automovilístico, se endeudó y es algo que le agradezco mucho, y cuando el cayó en la drogadicción pues yo le apoyaba, yo era la única que sabia, y luego le dije a mi mamá, yo me sentía muy mal porque era el pacto de hermanos que no se podía romper pero las 2 lo sacamos adelante. Y aunque

digamos que cuando se muera mi mamá no nos vamos a volver a ver, pero siempre vamos a estar ahí.

Se puede observar que algunos de los participantes tienen un desapego con sus familias o conflictos, que surgen en determinados momentos de su vida, sin embargo esto les ha traído como consecuencia desequilibrios emocionales que a su vez afectan con el ámbito de la salud. Algunos de ellos por la soledad que pueden llegar a experimentar por estos desapegos o falta de comunicación, tratan de llenar esas carencias con comida.

Por otra parte, pocos participantes llevan una buena relación y comunicación con la mayoría de los miembros de su familia, y éstos presentan un mejor ánimo y autoestima, ya que tienen a sus pares que los apoyan y les prestan la atención suficiente.

Se pueden observar los distintos métodos de crianza así como diversos tipos de familias, donde en muchas ocasiones existen problemas graves como el machismo o la violencia intrafamiliar, pero a pesar de todo en la mayoría de los casos se observa un apego hacia la madre o algún familiar con el que se convive regularmente, así mismo muchos de los valores o características comportamentales de éstos son rasgos que presentan los participantes a lo largo de su vida, a veces inconscientemente y otras ellos mismos manifiestan querer parecerse a esos familiares. También a diferencia de la madre, pueden encontrarse más casos donde los participantes pueden tener problemas o rechazos hacia sus padres, por el cambio de ideas durante el crecimiento, abandono, falta de apego, entre otras.

Amistades

Social: Modo de convivencia que por lo regular se da entre personas de la misma edad, con gustos e ideas similares, que ayudan a crear lazos emocionales que pueden llegar a perdurar toda la vida.

Familiar: Se menciona muy poco acerca de las relaciones que los padres y sus amistades, en algunos casos se menciona que los amigos de los participantes no son bien recibidos por sus familiares debido a que los consideran una mala influencia para sus hijos.

Sujeto: La mayoría de los participantes muestran tener relaciones sólidas con sus amigos y mayor confianza en contarles a ellos sus problemas que a su familia o padres, en otros casos algunos afirman no tener amigos o relaciones de amistad cercanas como en la infancia o adolescencia.

Participante 2. ¿Y en la prepa o la universidad?

Pues en la prepa tuve mis amigas, las que siguen siendo mis amigas, y ya, en la universidad tuve muchas amigas de reventón pero ninguna para hacerlas así mis amigochas.

Participante 5. ¿O sea que todavía consideras que es..?

No, y no es porque no quiera, son cosas tan intangibles, los sentimientos no los puedes meter en una caja, pero quien sabe, siempre están presentes, entonces te digo era un sitio desconocido para mí, a mí se me había dado todo tal cual y yo había entregado todo en sus oportunidades, y pues si no había funcionado, bueno, pues se intentó y ya, pero esta vez no se pudo y así está, y ahora hay que encontrar la línea de la salida y de seguir, yo así veo las cosas, entonces por esa razón, yo busque un lado espiritual porque era lo que me hacía falta, y como persona, ya luego con mis amigos yo empecé a ver lo que me decían , algunas eran cosas buenas de apoyo y otras aunque querían como apoyarte, pues también eran burlas. Este, de otro lado pues decía bueno, pues solamente puedo confiar en esas personas y contarles a estas personas lo que sucede, opte porque tampoco sé callarme todas las cosas, y ya jeje

¿Y cómo te llevas con tus amigos?

Amigos, mm, bueno cuando en mi época de amigos, tenía yo amigos a montones, kilos de amigos y amigas, íbamos a fiestas, o sea salíamos aquí y allá, no había día que no saliéramos, nos decíamos cosas y nos confiábamos cosas, pero por mi trabajo, por mi manera de ser he tratado de cortar con todos, más bien creo que he cortado con todos, aparte pues que la vida te va poniendo en caminos diferentes, se casan, tienen sus hijos, y ya tienen sus ocupaciones propias, o sea cada quien agarra su patín, y mi trabajo no se da mucho a tener amistades, ve cuanto tiempo trabajo. o sea no da tiempo, y si lo da, el tipo de amigos, a lo

mejor me voy a escuchar muy grosero o no sé, pero como el tipo de amistades que puedo conseguir en mi trabajo pues no me llenan, siento que no son aptos para lo que yo quisiera como un amigo, porque pues tienen diferentes maneras de pensar y pues no los critico, pero o sea no veo que tengan un nivel para que me entiendan ni yo los entienda, y no me siento capaz de confiarle las cosas, entonces pues por mi trabajo he perdido la mayoría, bueno si no es que todos mis amigos. Amigos puedo contarlos con los dedos, bien poquitos.

Participante 14. M. fue una persona muy importante en el sentido de que me dice -tranquilo vamos a hablar con ella no te alteres, en el momento que veo que empiezas a enojarte voy a pegarte en el pie-, entonces ya que siento el golpe en el pie me detengo, entonces ella dice estás de acuerdo conmigo y yo le digo sí, ya salíamos y discutía con M. o sea me desquitaba con ella pero me dice es que tú en vez de pensar las cosas actúas, piénsalo, tranquilízate y luego actúas, pero primero gritas.

Participante 11. ¿Cómo eras en el preescolar, te llevabas bien con tus compañeros?

Si me llevaba bien pero desde chico he sido muy reservado, como que muy huraño no era de muchos amigos, mis amigos siempre han sido cinco, seis.

Participante 7: ¿Entonces cuándo fue cuando en verdad empezaste o consideraste que llegaste a tener amigos?

En la prepa.

¿Y en la secundaria?

Bueno en la secundaria, me engañaron, fui utilizado, quede traumatado y deprimido, me volví gay por eso, je, je, bueno tuve una novia en la secundaria que me utilizó para darle celos a un vecino, hasta que unos amigos me dijeron, oye ella te está utilizando y entonces yo la terminé y ese día me golpeó una de sus amigas, y la pobrecita sufrió tanto que hasta reprobó su examen de evaluación intermedia.

Je je, no, en la secundaria, pues no, es que luego confundes a los amigos con los compañeros, y a los compañeros con los conocidos, considero que cuando ya tienes un amigo a pesar de no frecuentarse, a pesar de no verse en persona, mantienen comunicación, por teléfono, mensaje ahora ya con tanta red social pues por ahí se puede, y este, o sea conocí mucha gente maravillosa en la secundaria, gente con la que compartir grandes experiencias, vivencias, pero en la prepa fue cuando conocí a mi primera amiga, y fue una historia muy como decirlo, singular porque cuando yo le empecé a hablar a ella, le caía mal, dice que le caí mal porque le hable, después ella me lo confesó, que ella decía, “éste que se cree para venir a hablarme, pero después te vi bien, me caíste bien y fue cuando te llevé una paleta”, y entonces fue a partir de ahí que nos hablábamos, salíamos, nos íbamos de pinta juntos, a pesar de que es más grande que yo, entonces ahí la conocí y seguimos la relación y ya cuantos años, como 8 años y a pesar de que ahorita anda en Rumania, le sigo hablando, y el día que nos peleamos, sabemos como chantajearnos, sabemos todo, todo, apenas estábamos hablando sobre un tema un tanto comprometedor. Entonces en la secundaria si conocí gente muy buena pero pues como dejé de frecuentarnos y buscarnos, pues pocos son los que he vuelto a frecuentar, y que por entornos que compartimos, pues ahora si ya digo es mi amiga. Te digo, poca gente que luego he encontrado de la primaria o hasta del kínder, que nos hemos vuelto a poner en contacto, es poca la gente con la que considero esa afinidad, pero si es como, un proceso, un poco largo en el que te das cuenta con quien puedes contar y con quien no.

¿Y supongo que sigues en contacto con las personas a quien consideras tus amigas, y cuando tú empiezas a hablare a alguien, en qué basas todas tus relaciones, confianza, intriga u otras?

Ah pues siempre es como con honestidad, algo que tengo y que me critica y me regaña mucho mi papá, es que soy muy abierto, yo conozco a alguien y casi, casi le digo a que hora nací, que estudio, a donde voy, o sea le doy santo y seña de todo lo que hago, cosa que ahorita esta súper mal, en cualquier momento te secuestran, saben donde encontrarte, saben que haces, donde vives, conocen a tus papás, pueden ir tus ex novios locos psicópatas a hablar con ellos je je, y es algo

que tengo y que sé que esta mal pero yo siento que así es mi naturaleza, llego y por querer encajar y querer tener así como el decir, "ah ya le hablo", pues intento comprarlo con un secreto, o con información mía, como que, pues si, tratar de ganarme su atención, contándole algo muy personal, decirle yo la verdad estoy aquí, y me dedico a esto , y etc., antes hablaba mucho, o sea comentaba muchas cosas de mi casa, hablaba mucho así de no es que mi papá y mi mamá, hasta que un día mi papá me escuchó hablando por teléfono y me dijo, bueno a tus conocidos que les importa que estoy haciendo, por qué das información mía, y a de ahí ya no me quedaron ganas de dar información de cosas que no fueran mías, de repente me llegaba a regañar mi papá cuando me hablaban y me decían, oye que estas haciendo, y yo contestaba, pues así sentado comiéndome una paleta, y mi papá me decía, por qué les das información de que estas haciendo, o sea que les importa, y pues así soy yo, que problema hay, y a mi papá no le gusta que sea así, entonces supongo que eso te referías, lo baso en mi vida, yo doy a conocer mi vida, antes de conocer la de los demás.

¿Y siempre has sido así de abierto?

Soy muy poco desconfiado, al primero que veo digo ah si, estoy aquí, vivo acá, me dedico a esto, sin pensar que puede ser un psicópata, un asaltante, o un político, un infiltrado, que se yo, así es mi naturaleza, yo llego y por tratar de querer tener un tema de conversación con alguien, yo le digo si me dedico a esto yo podría ayudarte, o yo doy clases, yo bailo y así, con la gente que sea, la conozca o no, y me gusta hacer platica en le transporte, mal hecho, pero así lo hago.

Participante 8:

¿Y ahora que sigues en la escuela, has entablado una relación afectiva fuerte o alguna vez lo has hecho, ya sea con un amigo, un maestro?

Pues con mis amigos.

¿Nada más? ¿Dices que aún estas en contacto con una amiga de la primaria no?

Aja, de hecho yo me considero una persona de muy pocos amigos, en si nada mas puedo decir que tengo 3 amigos, mi amiga de la primaria, y dos de mis

amigos que me fueron a ver un día bailar, ellos dos son como todo para mi, es que somos tan... Unidos, no le hablamos a nadie, somos tan solos.

¿O sea que no te gusta tener como un amplio círculo?

No, je, je.

¿Tú aplicas la de calidad en vez de calidad?

Je, je algo así, puedo hablar con toda la gente, pero puedo considerar a muy pocos mis amigos, y con profesores, pues nada mas con mi maestra de la prepa, si de física y química, la lleve, y ella como que si le cuento muchas cosas y como me va, le digo que si tiene un hijo que me lo presente que quiero que sea mi suegra, je, je, aunque su hijo tiene 10 años.

Los amigos cumplen la función de entretenimiento en todos los casos, mientras en los que se mencionan como amigochos o amigos cercanos también cumplen en rol de confidentes y/o el principal apoyo de los participantes, también se observa que a mayor edad el número de amigos se reduce debido a las ocupaciones o a las preferencias de cada quien, y que el concepto de amigo cambia de una persona con quien ir a fiestas a alguien con quien puedes hablar de diferentes temas.

La mayoría de los participantes, tienen relaciones amistosas fuertes y longevas., factor que estimula su autoestima y las relaciones filiales. Por lo regular tienen mayor confianza y facilidad para hablar con ellos sobre sus problemas emocionales o de autoestima que a diferencia de su familia o alguna otra persona.

Sin embargo algunos participantes mencionaron no tener este tipo de relaciones, y que les cuesta trabajo emprender relaciones de éste tipo por los daños que otros “amigos” ocasionaron en el pasado.

Por otro lado también hay participantes que mencionan tener muy pocos amigos y que les cuesta trabajo abrirse con las personas para emprender relaciones similares. Estos factores contribuyen al estado emocional en que se encuentran, ya que no tienen pares con quien desenvolverse socialmente, compartir experiencias, gustos y ser escuchados.

Autoestima

Social: Es la forma en la que se autoperciben las personas y estiman, en la que se demuestra el amor propio y que complementa la confianza, seguridad y la toma de decisiones en la vida.

Familiar: No se menciona que en la familia se fomentara la autoestima directamente, pero en algunas familias se les hacía saber a sus hijas principalmente que debían valorarse, mientras que en la mayoría de los casos se hace referencia a que existían comentarios negativos acerca de su comportamiento, principalmente el escolar.

Sujeto: La mayoría de los participantes presenta una autoestima baja, debido a la falta de cuidado en su persona, su percepción ante los demás y la pena por el sobrepeso que tienen. Sin embargo esta percepción que tienen ellos de mismos, pareciera no afectar a su entorno familiar.

Participante 2. ¿Pero si lo consideras un problema?

Lo que pasa es que no ha sido de que siempre he sido así y ya me conformo, no porque nunca, así como estoy, no era así antes, por ejemplo cuando yo estaba en la prepa, tiempo atrás, más que en la prepa, pues tenía muchos galanes, estaba yo así como bien buenona por decirlo así, y entonces y jugaba mucho volei vol, pero mucho, mucho, así como bien exagerada jugando volei vol. Y a parte iba mucho a la bici y hacia como mucho ejercicio, luego salgo de la prepa y entro a la universidad y fue así como de 4 horas que iba diario a la universidad y me despertaba bien temprano, no desayunaba y entonces salía como a las 11 y llegaba a mi casa y llegaba a dormir, bueno primero a desayunar y luego a dormir, ya me levantaba como a las 12 de la tarde y mi mamá me llamaba para comer, luego comía hacia mi tarea y como ya no andaba con mi novio, pues pierdo actividad física, empiezo así como a la hueva, comía y dormía y ahí fue cuando empecé a subir de peso. Y pues todos me dijeron -no manches, cómo crees no te dejes y que no sé qué y no sé cuánto- Y estuve los 4 años de universidad así, de ahí surge que subí de peso, luego estás de acuerdo que cuesta trabajo bajarlo otra vez. Pero si estaba bien flaquita, yo me acuerdo que y te lo juro que luego ni quiero ver mis fotos de la prepa, porque usábamos unas

lickritas así bien chiquitas y estaba bien flaquita y se veía así bien la bubi y la pompa, y digo no manches.

Y luego en la universidad me da hepatitis y vuelvo a bajar a mi peso por la enfermedad, pero yo creo que como baje así de sopetón, los viví a subir peor, el famoso rebote y luego ya pesaba mucho más.

¿Esta condición que tienes consideras que puede afectar a tu familia o la afecta en algún momento?

No, pero siempre mi familia como es bien carrilluda, entonces siempre me dicen, no pues ya bájale a la tortilla y así siempre pus me echaban bulling, porque te digo que todo mundo me conoció así delgada, y me decían hay estas bien bonita y cosas así, pues como que te levantaban el ego y pues me decían que le bajara a la tortilla y que estas bien cachetona y cosas así, entonces yo les decía, ya déjenme de estar fregando, yo me las como y no les pido o algo así.

Y me enojaba de momento pero ya después se me pasaba, como que soy muy de ay ya me vale.

¿Antes de esta condición cómo te sentías y ahora cómo te sientes respecto a tu cuerpo?

Pues precisamente como tenía mas actividad física pues me sentía más ágil y la condición la tenía así súper al máximo, y cuando empecé a subir de peso y me cargo una vida sedentaria en la universidad, pues me entro como mas hueva y antes era más activa y así. Y pues sigo siendo activa pero ya como que me da más hueva.

Participante 5. ¿Pues algo que afecte tu vida diaria, o que te sientas triste porque no te queda algo?

Pues este, es que ya tiene mucho tiempo que no cambio de talla.

¿Qué talla eres?

36, bueno, pues lógico, los chistes de cuando vas a la tienda a comprar y te dicen -ay ese cuarenta y oso- je, je, y hay que te pusiste la playera del big mama, y que dices chale, total, pero bueno esos son cotorreos.

¿Y cómo experimentas tu cuerpo, como te sientes con él?

Pues, es lo que te decía, pues con respecto a mí, fijate que yo me siento bien, o sea, yo sé que a lo mejor tengo sobrepeso, y que pues hay veces que luego si me siento cansado, y digo hay ya no puedo caminar, pero no, o sea en realidad yo me siento bien, sé que hay que aplicarse un poco más y todo, y pues si de repente le echo la hueva, y digo – ay, voy a hacer lo que se me antoje y voy a comer lo que yo quiero- o sea no me importa, y hay veces que si trato de cuidarme más, pero eso no me afecta, así si estoy bien o estoy mal, o con mis amigos aunque me digan, hay gordo, pues no lo tomo a pecho, nada de eso, yo me siento bien.

¿Y por qué dices que no eres guapo?

Pues porque no, pues trato de no pensar así porque luego puedes creértelo que no es y luego cuando te dice alguien -hay es que tú te crees mucho y estoy el otro-, pues chale te da el bajón así, y dices pues sí, estoy haciendo el ridículo, y ya no lo voy a hacer. Me llegó a pasar una vez, cuando estaba más chavo, mm tenía como 15 o 16 años, y decía estoy re-guapísimo, pero pues llega quien te pone un estate quieto y al menos yo si lo sentí así, y dije hijoles, pero pues si tiene razón, entonces ya, poco a poco lo fui olvidando y pues no es que no me considere guapo, si no que para mí no es primordial estar guapo, simple y sencillamente pues ya, soy como soy, así soy y me tengo que aceptar tal cual.

Ahora mi concepto de belleza de la mujer, mm físicamente, pues simple y sencillamente igual como yo percibo las cosas, que ni este gordita ni este flaquita, que tenga , más bien que no esté imposibilitada a decirles que hay me da flojera, o es que la lonjita o es que me canso o esto, no, o sea, ágil, normal, que tenga fuerzas, energías, o sea su optimismo, eso es lo único que yo pediría ver en una muchacha, y o sea físicamente pues no hay problema.

Participante 14. Yo le pregunte que qué le gustó de mí, si soy moreno, soy chaparro pelos necios y él me decía esto (se agarra el estómago) y yo decía no es cierto él es alto, delgado, güero, como así una persona así va a estar conmigo

Participante 7: ¿Y para qué otras cosas te ha sido no funcional estar así?

Pues en la cuestión sentimental, es más atractivo un hombre delgado, musculoso, con un cuerpo mas estético, que un gordito chistoso y a parte moreno, que te ven y dicen ay que chistoso, un umpalumpa, así, gordo, moreno y chaparro, esos son otros complejos, que creo que me estas estudiando, pero cuando se combinan, son mala combinación.

¿Y has tenido algún otro problema por tu sobrepeso?

Pues me canso mucho a veces, y creo que si alguna vez por mi gordura no entre en algún lado, ay si ya, en un elevador, no me acuerdo a donde fue y a la hora que me subí sonó, digo a lo mejor igual y hubiera sonado aunque estuviera más delgado por la capacidad, pero como estaba más gordito, me sentí mal, y me tuve que ir por las escaleras.

¿Y cómo consideras que es un hombre atractivo?

Alto, delgado, marcado, no musculoso, moreno, güero no, le falta como color siempre he pensado que los morenos somos mas atractivos que los güeros

¿Y crees que cumples con estos cánones de belleza?

No

¿O sea que te consideras un hombre feo?

Si

¿Alguien alguna vez te ha dicho que eres feo?

Si, mis hermanas.

¿A parte de tus hermanas?

Sí, creo que si, alguien alguna vez en la prepa, quise salir con ella en la prepa y me dijeron, m, es que eres como rarito, y yo ¿Cómo rarito? Si no soy bicho, y entonces si, pues aparte sales con tus compañeros que son mas atractivos que tu, porque ves el pegue que traen, y tu eres así como de, ay ya se porque salen conmigo, no que por qué, pues por qué salen contigo, y ya cuando volteas a ver pues los otros son más feos que tú.

¿Y en una escala del uno al 10, qué tan conforme estas con tu cuerpo?

8, porque afortunadamente tengo todas mis extremidades, puedo desplazarme, valerme por mi mismo, y pues creo que en general eso, a lo mejor me gustaría ser más delgado, más alto, por eso, no me calificaría con 10, porque bueno eso es en

cuestión de satisfacción personal, pero al final me sirve para desplazarme y me siento bien.

¿Y consideras que esta satisfacción que tienes con tu cuerpo, influye para disfrutar tu sexualidad?

Pues yo creo que sí, porque cuando ves a alguien desnudo y con la panza hasta las rodillas como que no es atractivo.

¿Y en tus encuentros sexuales, alguna vez te has sentido muy mal por tu físico?

Sí, porque ves a una persona más estética que tú y dices “manta madre”, y así como que te inhibes y ya no funcionas, te bloqueas, entonces así como, bueno está bien.

¿Y cuántas veces te ha pasado eso?

2, creo, no 3, sí, así de mí, bueno pues si mejor vemos la tele, je, je.

¿Crees que la relación con los demás puede llegarse a ver afectada por tu sobrepeso?

Sí me hacen bullying sí.

¿Y nunca te han hecho eso?

Por el peso no, ah que crees, que sí, en la compañía, llegaba y el director me decía, hola gordito como estas, y aunque yo ya no estaba gordito me quedo eso, y hola gordito, y me quede con el gordito.

¿Y te sentías mal por eso?

Sí, me decía gordito, yo me sentía igual de gordo y ya había bajado de peso

Participante 6:

Desde tu punto de vista ¿Cómo concibes tu sobrepeso, como un castigo, responsabilidad o genética?

Pues no, yo creo que como mi amigo se puede decir, je, je, pues no sé al principio igual y decía que por castigo divino porque Dios así lo quiso, antes sí lo veía así y me menospreciaba porque decía, ay Dios mío, nada me queda, y mi papá y mi hermana me decían que no se me veía bonito, al principio por castigo divino, y ahora digo que podría ser por una enfermedad y por los malos hábitos alimenticios que me inculcaron en la casa, pero puede ser una enfermedad porque

mi mamá tiene hipotiroidismo, entonces imagínate mi hermana la mayor ha sido delgada y nosotras gorditas, pero igual y puede ser eso, aunque quien sabe, y que si lo veo como una carga, al principio si, porque también uno tiene la culpa por no cuidarse, no nada mas echarle la culpa a la mamá y el papá, porque bueno, tus papás te llevaron por ese camino, pero si tú empiezas a tener conciencia, entonces lo pudiste haber corregido desde años atrás, y apenas hace 4 años empecé a corregirlo y no tanto por verme bien, si no por salud, por ejemplo yo veo a mi mamá y a sus 55 años, mi mamá tiene una y mil enfermedades, tiene hipotiroidismo, osteoartritis, alérgica al polen, perros, hernia ya tal, reflujo, hipertensión, esta operada del corazón, entonces imagínate, antes no ha llegado a la diabetes, aunque si la ves, no parece que está enferma. Entonces ahí empecé a tomar conciencia, y si en mí está poder no tener esas enfermedades o si la tengo pues controlarla, pues hay que hacerlo. El cuerpo es como una casa, tiene una fisura y hay que tapparla, y curarlas, o que se le botan las cosas hay que componerlas, es una casa que Dios nos ha dado, y desgraciadamente uno la descuida por malpasarse y entrarle duro, entonces si. No lo veo como una carga, estoy gordita, pero en unos 2 o 3 años igual y se me quite, y lo veo así como una meta en mi mismo, de pesar 100 k a pesar setenta y tantos, pues esta bien.

¿Llegaste a pesar 100 kl?

Si, a los 15 años era una talla 44 de una persona adulta, no había ropa de mi talla, me llegué a decir hasta lo que no, era desesperante, decía yo, por qué esa señora de allá tiene un pantalón de brillitos, y yo no, porque era la moda, o por qué la señora de allá tiene un vestido así y yo no puedo, era frustrante, mi mamá me decía que el día menos pensado que me dejara de presionar y menospreciar, porque el sistema nervioso se altera y por esos no bajas, el día que menos lo sientas vas a estar delgada, aún estoy robusta pero voy de gane. Entonces ya no lo vi como el enemigo, más bien como en una meta que estaba en mí.

¿Y qué te llegabas a decir?

No, pues me decía, ahora si te pasaste de choriza, o es que parezco cochinito, vaca, decía mi mamá ya cállate, me voy a poner un bozal, y lo que tienes es la autoestima hasta el suelo, y luego la gente que te decía, estas gorda, pareces vaca,

tu familia no te quiere, ay no, es que si el gordito es la comidilla de todo, al no aceptarte tal y como eres no llegas a ninguna parte, cuando te aceptas, encuentras la felicidad, llegas a pensar que te quieres morir, te entra la depresión

¿Tú llegaste a pensar eso?

Si, yo no debí haber nacido, estoy gordita, mi familia no me quiere, pero me dolía lo que me decía mi papa, pero mi mamá me decía que no, que si me querían, y mi abuela detesta a los gorditos, tanto los detesta, bueno, no, tal vez no tanto, pero tengo una prima que esta gordita, y es su adoración, pero a nosotros no nos quiere. Por ejemplo, ayer le dijo a mi mamá, como que te veo mas gorda que otras veces, y yo sentí que me jalaban los pelos, y no, le dije pues es que usted ve gorda a mi mamá , pero no sabe la cantidad de enfermedades que se carga y por lo cual esta así, dele gracias a Dios que a usted le dio diabetes hasta los 90,y que esta flaca, pero no, mi sobrinita nació con hipotiroidismo congénito, y no sabemos si va a estar gordita o flaquita, no se sabe, entonces eso le digo a mi abuela, no tenga nada contra los gorditos, y me dio coraje, digo mi abuela tan juzgona. Me dice que debería de ponerme a hacer ejercicio, me dice, yo me echaba a correr al cerro por la leña, y yo decía, pues es que usted vivía en el cerro, yo no, vivo en la ciudad y vivo de garnachas, je, je,. Y eso digo, tienes la autoestima hasta abajo y luego mis comentarios y los de los demás, pues llega uno a flaquear, lo fui superando cuando empecé a bajar de peso, dije ya va un kilo, van 2, y ya luego tenía 20 kl abajo y ya encontraba ropa de mi talla, y dije ah no, le voy a seguir, entonces eso es lo principal, tener la autoestima arriba, así como estés, manco o bizco, si no, no vas a hacer nada.

¿Y cómo consideras que andas en autoestima?

Dirían por ahí, ya no eres fea mucho menos prieta, je, je, bonita, yo creo que si, no hay mujeres feas, si no, mal envueltas, je, je, es la realidad, yo creo que todas las mujeres son bonitas, y mal envueltas pues si, por ej. Y. de esa chica de la secundaria que se arreglaba muy bien, y ahora anda toda fodonga, yo creo que la fodonguez nos afea a todas, pero yo creo que no somos feas, sí me considero bonita, y sé reconocer cuando hay alguien más bonita que yo, me siento bonita y me siento bien conmigo misma, diría que mi autoestima si la tengo más arriba, y

le doy gracias a mi problema que me hizo ver muchas cosas, y de eso aprendes, se aprende hasta de la enfermedad, a quererte y a valórate a ti misma, ni modo, yo quisiera ser delgadita, pero me toco vivir así, entonces en mi está.

¿Y cómo consideras que es una mujer bella, así súper guapa?

Pues no tanto lo físico, sino lo que tiene en el corazón, la forma, los pensamientos que tiene, porque físicamente la belleza se te acaba, pero lo que tienes en el corazón, los sentimientos, los pensamientos, eso no se acaba, y dirían, ahora si que todo tiene una factura y el cuerpo lo va a tener, la belleza se acabara físicamente, pero los sentimientos no, yo creo que nunca se va a acabar.

¿Y un hombre?

Pues yo creo que igual, los valores que les inculquen, porque luego dices, ay, estas muy guapo pero tienes unos valores del horror, entonces no, yo creo que no son los mas adecuados y te tratan con la punta del zapato, y también el como trate a los demás, a sus hermanas, a su familia, también eso tiene mucho que ver, igual de la forma en que les hables, luego ellos te dicen que les hablas muy golpeado, y eso también tiene que ver en ellos.

¿Y consideras que tienes las características para ser bella, conforme a lo que me dijiste?

Sí, yo creo que tengo bondad, y cariño a más no poder, todo mundo me cae bien, y yo creo que si soy buena en eso y más escuchando a la gente, y van y se desahogan conmigo, como que les doy la confianza para que me cuenten y me digan, por ejemplo si eres comerciante vas a encontrar de todo, pero no cualquiera se abre, yo creo que no cualquiera tiene el don de escuchar a la gente, y saber escucharla y guardar lo que te dicen, la intimidad para no andar contándolo, y si se puede darles un consejo o algo material, creo que si tengo esas virtudes.

A pesar de que la mayoría expresa tener una autoestima baja e inconformidad con su apariencia física, mencionan que esto no es un problema en percepción física aunque les cause problemas cotidianos.

Participante 11. ¿Siempre has estado conforme, nunca has tenido problema con tu cuerpo?

Si tengo problema en cuanto a que no encuentro tallas, más ahora como que redujeron las tallas porque la XL ahora es talla L entonces tengo amigos en EU y tengo que pedir allá mi ropa porque si me cuesta trabajo aquí buscar, pero yo... no me siento inconforme conmigo mismo.

¿Cuál sería tu concepto de cuerpo?

Es un envase porque realmente la esencia eres tú, tú eres, tú le vas a agradar a la gente por lo que eres, no porque te veas bien le vas a agradar a todos.

Participante 9: ¿Y esto te afecta a nivel emocional o físico?

Más o menos porque busco ropa que me quede, y hay ropa que veo bonita y digo. Ah, no me queda, o veo chicas en la calle y digo quisiera estar como ella, pero luego hay otra morra mas flaca y digo, esa morra ha de decir que quiere estar como ella, y no, como que no realmente no es tan problemática, por ej, con base de la autoestima pues he tenido muchos chicos, y así como que no he tenido consecuencias negativas que me hagan emocionalmente sentirme mal, en todo caso será porque yo me veo y digo, ay mi pinche panza, o mi lonja de atrás, y digo chale A. Eres un puerquito, pero así se queda, así me digo en serio, y luego le digo a mi mamá , mira mamá mi panza, parezco un puerco, y ya, pero no es algo que me haga sufrir y digo luego, y ya.

¿O sea que no te espantas, no lloras?

No.

Participante 8.

¿Cómo consideras tu autoestima?

M, ah, ja, ja.

¿Qué es eso, no, je, je?

No, pues yo digo, que trato de echarme porras a mi misma aunque sea, si no quien me las va a echar.

¿Alguna vez cuando llegas a verte al espejo, como te percibes?

Gorda je, je..

¿Pero...?

Bueno dependiendo, porque algunas veces digo, hay si estoy bien bonita y me arreglo y cosas así, pero como hoy, no tuve ganas ni de arreglarme ni nada, y siento que estoy bien fea y no me gusta como me veo

¿Y de qué forma reaccionas cuando algo no te queda, o algo que no te guste?

Ah, pues siempre le digo a mi mamá que estoy muy gorda y me enoja conmigo, y ya nos vamos a otra tienda o algo así, pero si me queda soy muy feliz, ahorita trato de comprar ropa muy holgada para que todo me quede.

¿Te sientes cómoda con tu cuerpo?

Me gustaría ser muy delgada

¿En una escala del 1, al 10, que tan satisfecha estás?

Ay, como un 5. Tengo más defectos que lo que me gusta

¿A ver dime 5 de tus defectos?

Mi cara es muy grande, estoy muy gorda, no tengo bubis, tengo los ojos muy pequeños, mi cabello es un desastre.

¿Ahora dime 5 de tus habilidades?

Habilidades, m, soy.. m, ¿también de mi cuerpo puedo decir algo?

Sí.

Mis ojos, aunque son muy pequeños, me gusta el color, me gusta porque a veces soy como muy feliz, siento que le caigo bien a la gente, mm, ¿Aferrada no es una virtud verdad?

M, depende

Pues cuando yo digo quiero hacer esto, lo hago de verdad, no me importa mm, y ya ¿No?

Todavía te falta

Ja, ja,

¿Por qué te gusta tanto bailar?

Lo mismo me he preguntado toda la vida, por qué me gusta, pues es que me siento muy bien bailando, me siento feliz, y es muy divertida, los vestuarios son preciosos, puedes decir que haces cosas que la gente no hace normalmente,

puedes presumir, je, además a los chicos les gustan las bailarinas, puedes bailar cualquier cosa, en las fiestas no te quedas sentada porque le pierdes como el miedo a bailar. Bailando me siento como muy segura, porque puedes sentirte como más bonita.

¿Expresarte como eres?

Aja, o por lo menos aparentar alguien que no eres, je , no sé.

¿O sea que como de cierta forma te proteges de las demás personas?

Aja. Je, je no pues esa palabra ahorita je, je

La autoestima se muestra principalmente baja debido a la apariencia física, son muy pocos los participantes que mencionan tenerla debido a que dudan de sus capacidades en el trabajo o la escuela, la mayoría de ellos menciona querer tener un peso menor y una mejor apariencia, tomando como referencia a los cánones sociales difícilmente accesibles para la sociedad mexicana debido a la complejidad regular, algunos de ellos siguen queriendo cambiar su apariencia a pesar de que sus parejas les han mencionado que les gusta justo como están.

Sin embargo la mayoría de los factores mencionados anteriormente repercuten positivamente o negativamente a ésta categoría, como el lado de las relaciones emocionales, familiares, laborales y escolares. A pesar de todo esto la mayoría de los participantes presentan autoestima baja, debido a los desequilibrios que presentan y las repercusiones físicas por su problema de sobrepeso u obesidad, reflejado en que todos han hecho algo para cambiar su estado físico y emocional, porque no se sienten a gusto con ellos mismos.

Estrés /ansiedad

Social: Estado de desequilibrio de la persona en el que se presenta un aumento de presión emocional, debido a factores que acontecen en su entorno, que le provocan una decaída física y emocional que afecta cotidianamente la vida.

Familiar: La respuesta ante el estrés y la ansiedad en las familias fue de aislamiento principalmente en los padres, ya que cuando los participantes se acercaban a estos después del trabajo, casi siempre se les mencionaba que se alejaran y los dejaran

descansar, también mencionan que cuando los padres estaban muy estresados y llegaban a una casa desordenada había explosiones de ira, donde ocasionalmente eran golpeados por no tener orden en su hogar, por lo que se puede observar una respuesta inadecuada hacia los elementos estresantes que a la larga repercutió en su organismo, respuesta que se transmitió a los hijos.

Sujeto: Los participantes presentan un alto grado de ansiedad, donde se ve afectado su estado anímico y su salud, repercutiendo la mayoría de ellos en su sobrepeso y su falta de control a la hora de ingerir alimentos. Ésta ansiedad ha sido fomentada a lo largo de su educación, ya que la familia presenta similitudes físicas y emocionales, así como el aprendizaje de malos hábitos alimenticios e información incorrecta que se trasmite de generación a generación.

Participante 2. ¿Y con quienes convivías comías también, qué recuerdas que comías?

Si a veces, pero cuando mi papá llegaba a la hora pues si comíamos todos, pero si él llegaba tarde y no comía, y me esperaba a que llegara mi papá.

¿Recuerdas que era lo que más comías y que te gustaba comer?

De todo, mi mamá siempre ha metido frutas, verduras, carne, pescado, pollo, o sea siempre así.

Participante 5. ¿y por ejemplo, cómo es tu forma de comer, lento, rápido?

Pues fíjate que fue por etapas, antes comía muy rápido,

¿Como en qué etapa?

Pues mi juventud escolar comía yo muy rápido. A más llevar, ahora sí que entre más comía mas llenabas, después, pues comía más lento pero comía demasiado, ya cuando estuvo más tranquila la situación, y últimamente como más lento, pero como de todo, o sea le voy comiendo aquí, comiendo allá, ahora como más variado, en pocas cantidades pero como más variado.

¿Y qué te dice tu familia respecto a tu sobrepeso?

Sabes que es lo que pasa con ellos, que me dicen estás enflacando, tienes problemas verdad y yo digo si, o me dicen estas engordando, ya estas mejor, y yo si, pero o sea si luego mi mamá es la que me dice principalmente, hay S. ya vete a hacer ejercicio, o me dice hay que estás haciendo aquí, y yo digo no pues

lavando o planchando y me dice, pues mejor vete a correr o ponte a hacer ejercicio en la zotehuela, haz algo y quítate tu estrés, por eso. Pero así que me diga no pues te estás poniendo así o que a lo mejor te da diabetes, nunca. Yo creo que porque estamos en las mismas circunstancias.

Otros más manifiestan tener diversos síntomas físicos como respiración acelerada, sudoración, palpitaciones o falta de aire en momentos de estrés o ansiedad.

Participante 11. También comentaste que te enfermas de la gripa seguido ¿Identificas cada cuando pasa y que tan seguido ocurre es estacional o más seguido?

Ja ja ja, como cada mes.

¿Cada mes, por qué crees que ocurre, es por un virus o causas emocionales?

Cuando me presiono, cuando tengo mucha presión.

¿Cómo en que momentos?

Primero lo detecte por mi trabajo ah, cuando un maestro le dio dinero a un magistrado para que se arreglara el asunto según, cuando fui a Mexicali me dijeron que el trabajo estaba bien hecho pero no se pudo, con mis papás a veces siento que me estreso, siento que todo lo que hago está mal para ellos y bueno con mi papá no puedo tener un detalle, porque piensa que es una razón de que necesito o quiero algo, siento que no es suficiente para ellos, que no puedo tener un acto desinteresado, en la vida cotidiana la escuela que si tengo tarea y no la he hecho, un día llegó un momento que dije ya no puedo y sentía que se me salían las lágrimas y me aguante las lágrimas y le seguí pero si me sentía muy mal, mal, mal, mal.

Participante 14. Dices que el tema del estrés es muy recurrente en tu vida, ¿Qué haces para divertirte o distraerte, lees, sales, películas?

Películas yo no soy tanto de ir al cine, antes sí pero a veces las veo en la tele, sí leo pero leo y me pierdo así que lo dejo a la mitad, entonces o me pongo a

platicar o ahorita que están mis sobrinitos juego con ellos, o sea mi distracción es estar con ellos o el facebook.

¿Si te sirve para desestresarte? porque otras personas se frustran más.

Sí, pero mi marido se enoja porque llego, ya me cambio la ropa del trabajo y me pongo más cómodo, saco el celular o a veces comiendo veo que hay de nuevo, qué publicaron o jugando el candy crush, él me mando un video de que el celular aleja a la familia y creo que si me sentí mucho.

Participante 7: Ok ¿y cuando comes, puedes detectar alguna emoción?

¡Ay!, estrés, ansiedad, a veces no tengo tanta hambre, a veces por ejemplo con el sistema en el que estoy que casi no como nada, el día que puedo comer algo, ¡ay!, no sabes que feliz soy, me sabe tan rico, hasta un churro, por ejemplo el cuernito éste, que yo no soy tan fan de los cuernitos, porque a mi me gustan los panes con mucho dulce, con relleno y todo, me saben deliciosos, cuando como es una sensación tan rica, que luego hasta me enojo si no como, luego le digo a D. vamos por una gordita, y me dice no, que no sé qué, y osh, tan rico que es sentir la grasa como escurre.

¿Y has detectado otra emoción a parte de ansiedad?

Alegría, este, pues es que en general es alegría cuando como, sólo en general cuando estoy muy cansado y tengo hambre, osh, estoy comiendo ya nada más como por inercia, pero no sé, pero en general cuando como me siento tan feliz.

Esta categoría es la que se encuentra más relacionada con el sobrepeso y la obesidad, debido a que la mayoría de nuestros participantes manifiesta que aumenta su ingesta de comida cuando se encuentra en momentos de ansiedad o de estrés, así mismo algunos mencionan tener conductas compulsivas como revisar el celular o reacciones negativas en su organismo, que van desde el pulso acelerado, hiperventilación momentánea, hasta gripas constantes.

El estrés y ansiedad, son una de las emociones que mas afecta a los participantes, debido a su acelerado ritmo de vida y a las exigencias sociales que cada uno tiene. También es una de las emociones que más repercusiones a nivel físico presentan, como los

problemas gastrointestinales que ha llegado a terminar en fuertes dolores de colitis o gastritis, desestabilizando el aspecto de la salud y por ende el emocional.

Sin embargo todos los participantes han tratado de combatir esto sólo con el aspecto farmacológico, pero ninguno ha tenido una perspectiva diferente al tratar de realizar cambios de conducta, ritmo de vida, u otros.

Emociones

Social: Sensaciones percibidas a nivel químico y mental, que propician la toma de decisiones y provocan estados de bienestar o malestar mental, físico y emocional.

Familiar: Las expresión de emociones en las familias es muy variada, las principales emociones que se expresaban eran la ira y ansiedad situaciones que aprendieron los participantes, mientras que la alegría y la tristeza eran emociones que se les permitían a las mujeres, a los hombres desde su infancia se les encaminó a reprimirlas al igual que el miedo, lo que trajo consecuencias físicas a los padres de los participantes y a los mismos entrevistados.

Sujeto: Los participantes presentan un desequilibrio en sus emociones, siendo las predominantes, ansiedad y enojo, factores que corresponden a la educación y aprendizaje inculcados por la familia, así como otros factores que promovieron la sobreprotección, falta de atención ó abandono de los padres.

Participante 2. Y cuando tienes estas relaciones ¿Cómo expresas tu afecto o no lo expresas?

Si, por ejemplo con mis amigas soy así de que las abrazo y hay... si o sea .

¿Nada más las abrazas?

Si pues sí, los abrazo o el coscorrón, me llevo bien con ellos.

¿Tú consideras que la forma en la que das afecto es como cualquiera, o es un poco más ruda o cursi?

Normal, de hecho nada cursi, de hecho soy carrilluda con ellas, les hecho carrilla

¿Y alguna vez les has dicho de palabra, oye te quiero o algo?

Si

¿Y te cuesta trabajo expresarlo?

No

Participante5. ¿Y cuando comes, puedes llegar a percibir alguna emoción como ansiedad, enojo o algo similar?

Mm ¿has visto ratatuil?

Si

¿Has visto cuando le enseña a su hermano a comer, al gordito?

Si

Ah, pues así, para mí comer es una experiencia muy agradable y son sensaciones que yo trato de percibir el sabor, y sentirlo en mi boca.

¿Entonces sería como un placer?

Si, placer, siento placer al comer.

¿Y después de que comes mucho, no sientes alguna emoción?

Alguna emoción, si de lleno je je, este sabes cuándo siento eso, así culpa, cuando como 3 piezas de pan, nada más y eso porque se me antojo demasiado el pan, por eso cuando como 3 y digo ¡hijoles!, te tragaste 3 piezas, maldito!- jeje y con otras cosas no. Soy muy fresco.

Participante 13. ¿Expresas tus emociones fácilmente?

No

¿Es lo mismo con las positivas o las negativas?

No, creo que las positivas si las expreso, las negativas son las que me cuestan.

¿Es lo mismo con tu familia tus amigos o tu pareja?

Si, es muy diferente con mi pareja expreso todas las emociones todo el tiempo, con mi familia pues si es igual, pero con los amigos sólo es felicidad y alegría todo el tiempo las otras me cuestan.

¿Por qué?

Porque no quiero causar problemas o decirles todo.

Participante 11. Me acabas de decir -me siento muy mal, pero no me voy a dar el gusto de llorar- ¿Por qué no te das el gusto?

Es que siento que ver llorar a la gente o hacerla llorar es un signo de debilidad.

¿Siempre has pensado así?

Si

¿Entonces qué haces?

Me aguanto

¿Lloras en tu cuarto o en un momento que estés solo?

No

¿Y los demás sentimientos los reprimes o también los expresas?

Solo con la tristeza y es lo contrario con el enojo. De hecho una de mis amigas me dijo es que tu eres uno de los que ve a las personas en el piso y las terminas de pisar para que no se puedan levantar.

¿En cuanto a la alegría cómo la expresas? Con tu pareja me imagino que eres más explícito.

Sí, la verdad sí nos damos abrazos todo el tiempo, si yo no lo abrazo él me abraza.

¿Y puede hacerlo con tu papá?

Con él es más serio.

¿Siempre ha sido así, igual antes de que?

Aja

¿Por su carácter?

Sí, el es muy, muy seco, él no demuestra sus emociones.

¿Me imagino que tu mamá es diferente?

Igual.

Participante 14. ... y llorar me he aguantado muchas veces, rompía con alguien y era -no voy a llorar- incluso en la muerte de mi mamá no lloré mucho.

¿Te quedaste con el sentimiento?

Asentimiento

¿Ya lo lograste sacar o todavía lo tienes?

Lo tengo un poco, o sea te decía yo la parte te dicen los doctores ya no hay nada que hacer hay que darle una buena calidad de vida, yo el tiempo que Dios me la dé, sacarla adelante a ella. Lloraba en la escuela y los chavos me decían ¿qué tienes? y yo les decía ¡brujas! aquí en la escuela entonces era esa parte.

¿Sentías que no podías?

Aguantar no, y yo se lo había dicho a mi hermana es que no puedo, todo era estar bien, en parte ella iba al hospital a ver a mi mamá, las veces que la llegué a verla y era llorar en el elevador, ir al baño lavarse la cara y hacerla reír.

Querías que se sintiera mejor pero tú te lo guardabas todo.

Ella me decía ya me quiero ir pero le contestaba -mira esto-, y pues ya cuando se quedó en la casa la que la vio más fue mi hermana, ella la ayudaba y yo trate de meterme más al trabajo pero fue por no derrumbarme.

¿Pero fue por?

Porque ella jamás se derrumbó.

¿Crees que es tu deber comportarte igual que ella en éste sentido, el mantenerte fuerte?

Tal vez ser como ella, pues digo que mucho, mucho, luego estuvo el problema de mi hermano que la acabó muchísimo pero hasta yo le decía a mi marido que hasta fuera yo arrastrando iba a verla entonces yo decía si ella nos está demostrando que puede, yo estando bien le voy a demostrar que si puedo, entonces en esos momentos era así como que en unos si lloré con mi esposo pero no era así como que llorar, la verdad es que no quería, eh, mi mamá no me puede ver así, así yo este mal por dentro yo trato de parecer bien de poner mi escudo, o sea yo le decía a mi ex que había una canción de un payaso que tenía la cara pintada pero estaba llorando por dentro y que la gente sonreía por él y yo intentaba hacer eso, e intento hacerlo en todas mis relaciones pero luego hay chavos o chavas que se dan cuenta y me dicen es que a ti te pasa algo, y les digo ah, es que me peleé con mi esposo, son muy pocos con lo que me puedo desahogar, luego llega un alumno en el momento adecuado y pienso, ah, es que me llegó del cielo y el niño tiene chispa para hacerte sentir bien, entonces es de los .. me dice es que muchos alumnos te quieren y te tratan bien y le digo son

muchos pero tú eres de los pocos que los considero o les puedo decir amigo, pero independientemente de lo que me diga la directora que no sé que, qué no son mis amigos, que buscan algo de mí, pero sí trato de ir sacando cosas sobre mí mismo, mi mamá fue muy dura en demostrar los sentimientos yo la abrazaba con miedo, cuando empiezan a nacer los nietos mi mamá decía que no quería cargar bebés le daba miedo cargarlos, pero curiosamente a todos los nietos los cargó, con los bisnietos se abrió mucho más no, se abrió tanto que los abrazaba y permitía que la abrazaran, los consentía mucho, que los regañaba, si los regañaba, que se peleaba con ellos, hasta yo le decía hay mamá pareces niña chica, es que luego me decía es que él hizo esto y J. hizo esto y es que no sé qué, y ya después los veías abrazándola y así de ve y cómprale algo cuando ya no podía caminar, porque hubo una época en la que no podía caminar, luego unos se querían pegar y ella no, -vete y tú siéntate ahí y has esto-, entonces hasta la niña más chiquita que acaba de cumplir un año dos meses estaba preocupada porque no podía nacer -has esto-, estaba al pendiente, cuando nace me dijo que le dijera, sabíamos que no se iba a quedar en la casa por sus parientes (de su esposo), que ella quería conocer a la niña, pues si le dije y todo la llevamos y ella la conoció, sí la cargó tantito pero fue de -quítamela que la voy a tirar- fue así como no dejaba que viéramos sus sentimientos entonces yo creo que eso le aprendí, yo si quiero demostrarlos pero me cuesta, de repente le digo a mi esposo, ah, te quiero o estoy orgulloso de ti, es que era ... los sentimientos no se deben de expresar, no se llora porque llorar es de putos y cosas así, era mi conflicto pues si yo lo soy porque no puedo hacerlo, si me gusta llorar a solas pero te digo o utilizo las películas, o sea veo películas, veo una escena triste y si tengo ganas de llorar lloro, o luego últimamente de venida para la casa del trabajo, escuchamos a Rocío Brauer con sus poemas y todo, pone canciones y demás y me suelto a llorar, es como mi desahogo es como, como mi herramienta para llorar entonces algún tiempo escribí, no sé escribir bien pero servía decía que feo escribo pero lo hacía.

Participante 7: ¿Y siempre eres así hasta para expresar tus emociones?

No, para expresar mis emociones, con mi papá ha sido muy difícil, obviamente por la condición en la que me encuentro, si me hablan por teléfono no puedo ser abierto, mi papá de tanto que me regañaba, no sé si decir que me traumó, o me acostumbró, o me quede yo con la idea de que cada que sonaba mi celular, mi papá ya me volteaba a ver bien feo, y me decía, por qué te están hablando, qué horas son estas de que te hablen, quien se creen. Entonces yo me acostumbré a trabajar, a tener mi teléfono y mi computadora en silencio, no me gusta que se escuche, entonces si me hablan ya vibra y me retiro a contestar, para poder decir lo que siento, me lo tengo que tragar, si estoy enojado digo hijole, me callo, y le digo sí tú tienes toda la razón, porque antes le contestaba a mi papá y se ponía peor, a mi mamá ni pensarlo, porque a mi mamá nunca le contestaría ni tampoco le puedo contar todo lo que siento, a mis hermanas pues menos, al principio ellas me decían que si me podían apoyar en todo lo que fuera pero cuando quieres hablar con ellas, dicen, hay no tengo tiempo, o luego, entonces en ese momento cuando yo intentaba ser expresivo y expresar no sé mi depresión o que me habían terminado o algo pasa, tenía que recurrir a mi amiga de la prepa, por eso fue con la que mas hice afinidad, porque ella me escuchaba, y como yo le empecé a contar, ella después se empezó a abrir conmigo, y fue por eso que empezamos a conocer mas uno de otro, y luego mi papá se enojaba y decía, es que por qué te sales -si te vas a buscar cariño, aquí tienes amor, comprensión, por qué vas a buscarlo a la calle- y yo le decía a mi amiga cómo me dice eso, cuando yo le quiero contar algo, pues no puedo porque reacciona explosivamente, y con qué confianza le voy a decir hay papá mira me paso esto, si se va a enojar, si todo lo que hago le enoja -no amigo- que -mira tranquilo-, entonces cuando ando deprimido , o tristón prefiero quedarme, no ir a ningún lado o andar yo solito, y como que ponerme a pensar, a respirar, porque no me gusta tampoco que la gente me vea triste, no me gusta que me vean deprimido.

¿Por qué?

Porque me siento vulnerable, siento que toda esa imagen de que siempre ando sonriendo o cotorreando, y va a ser de ¡ay pobrecito!, como que les doy lastima, entonces por eso no me gusta que me vean así, si no me voy yo solo a donde la

gente no me conozca y me deprimó, eso ya es cuando de plano la olla exprés estalla, y ya toda la presión por algún lado tiene que salir.

¿Y es la única forma en la que canalizas tus emociones, o tienes otra forma?

Bailando, cuando voy a bailar, honestamente no hay otra cosa. Yo cuando estaba en la prepa conocí a una persona que me dijo, ¿te gusta bailar?, y yo sí, me encanta, amo bailar, ¿a eso te quieres dedicar?, sí porque me encanta, me apasiona, porque me hace sentir tan feliz, y me decía, pero es que eso no es tu pasión, tú no sirves para eso, la danza solamente es tu escape, tu medio de salida de todo lo que vives en tu casa, tú no eres bueno para eso, entonces pues boom, me estrellé y dije cómo mi pasión va a ser algo a lo que no voy a poder dedicarme porque nada más es mi hobby y mi escape, mi válvula de escape, entonces me puse a pensar acerca de eso, y dije bueno pues sí, realmente sí es como un escape donde te olvidas de ... como los actores se meten en su papel y se olvidan de la realidad, y puedes ser lo que quieras, puedes ser un dragón, puedes ser un príncipe, puedes ser un caracol, y realmente haces una realidad alternativa y te olvidas de tus problemas, y así yo creo que es como canalizo todo lo que ando cargando, aparte la gente con la que convivo es tan chistosa, le hacemos bulling a una chica ahí que anda sola y todo, que se siente Niurka porque se hace el amor solita, je, je, así es como canalizo mis emociones.

¿Pero nada más las negativas no, y las positivas?

Ah sí, también en ocasiones me cuesta por miedo al rechazo, el miedo al como reacciona la otra persona, pero eso era como cuando estaba en la prepa, después ya como que me volví un poquito más extrovertido, y ya era más fácil decir un te quiero, dar un abrazo, vas agarrando mañas para poder abrazar a la gente que quieres.

¿Y empezaste a hacer ese cambio por que dijiste ya es hora, o porque agarraste más confianza?

Pues creo que agarré más confianza, fíjate que cuando estaba en la prepa tenía más confianza que ahora, no sé porque te das cuenta de que realmente hay muchos riesgos en la vida, antes yo era así como de... pues no sé llegar, ay pero pregunto, no pasa nada, o me mandaban a alguna dependencia allá en la oficina,

y yo, ay pues nada mas pregunto y sigo las indicaciones y no pasa nada, yo decía preguntando se llega a Roma, y cuando entré a la facultad como que me empezó a dar pena, van a decir que soy un ignorante y que no sé, y empecé a hacerme mas como, más inseguro, y dije no a ver, ya después ya fue como cargo de conciencia, eres bailarín, te paras en escenarios, y no te intimida un público grande o chico, y te intimida un pobre individuo atrás de un escritorio, qué puede hacer, pues nada mas pensar que te equivocaste, pero no nada mas tú te equivocas, mucha gente se equivoca, y chingue su madre, tengo que agarrar confianza, fue cuando dije ya, la gente que no se pone viva no logra nada, por eso fue que volví a tomar como valor otra vez, obviamente ahora ya como con más reservas, de vez en cuando si me doy mis resbalones como con V. uno nunca sabe.

(je, je ya me dolió la espalda, ya llevo 4, ¿Cuántos tienes que hacer? 10, y me faltan 7 de Veracruz 6 de Tamaulipas y 8 de Nayarit, ah pero es lo que les decía, cuando te gusta, aunque te duela la espalda o te duermas a las 4 de la mañana, con decirte que prefiero faltar a la escuela para hacer esto que me apasiona, que dejarlo así ya y como se vayan, e irme a la escuela, a parte mi carrera, así como que digas, huy me apasiona, pues no, a mi me dijeran sabes que te vamos a pagar porque bailes, órale va, y a parte me encanta hacer manualidades, dicen que soy como muy curioso, hasta en el trabajo me dicen que soy así, hasta luego me piden de favor, -oye que crees es que a mi hija le dejaron hacer esto, no nos puedes ayudar?- y yo si, , me gusta hacer este tipo de cosas, prefiero esto a actividades de trabajo rudo, no me gustan, siento como que es como mucha mas responsabilidad, como una instalación de gas, una de agua, eléctrica, un trabajo de carpintería, no, me da miedo el fracaso, el no poder cumplir con la empresa que me encarguen ¿ y por qué te gusta hacer manualidades, porque te relaja? Es que me encanta así como ver mucho material, y tomarlo todo y juntarlo y crear algo nuevo, es relajante, es cansado, pero yo siento que mido mi satisfacción, cuando veo el trabajo terminado, cuando veo que tiene una muy buena utilidad y cuando recibo los halagos de que me quedó padre o cosas así, y es cuando dices no cualquiera lo puede hacer y no cualquiera tiene la paciencia de hacerlo,

entonces es cuando digo, sí soy bueno en esto, y sí es en parte por relajarme y porque me encanta, siento tan bonito hacer nuevas creaciones. ok)

Participante 9: ¿Cómo expresas tus sentimientos hacia las personas?

Depende a que personas, a mis amigos sí, pero por ejemplo con mi mamá a veces le digo te quiero, y ella me dice yo también, y le digo no te creo, porque ella no es mucho de hacer eso, incluso solamente las veces que me deja abrazarla es cuando son nuestros cumpleaños, porque apenas fue su cumple en abril y le dije en la mañana te puedo abrazar y me dijo no, y ya no la abraza, y ya en la noche me dijo que la abrazara y le dije que no, porque eso era en la mañana, y ya de tanto si la abraza pero pues así.

Participante 8: ¿Por lo regular, cómo expresas tus emociones negativas?

La envidia lloro, porque no quiero odiar a las personas entonces me lo guardo para mí, por ejemplo, cuando llegó mi amiga ahorita, yo no la quería porque sentía que me iba a quitar a mi mejor amigo, y la odiaba, y me guardaba todo para mí, ya hasta ahorita le solté todo lo que sentía por ella y ya, ahora nos llevamos muy bien y somos inseparables ahorita.

¿Y el enojo?

Si grito, soy muy enojona, yo digo que no mido con quien estoy diciendo, con quien estoy peleando, soy muy peleonera o muy contestona, no me importa si es mi mamá, o mi papá, mi nana o mi maestro, me pelee con un montón de maestros, pero literal

¿Pero si sacas todo o no?

No. Lo único que me guardo es como los celos

¿Los celos, la tristeza?

La tristeza también como que me la trato de guardar, pero siempre se lo comento todo a mi nana.

¿Dices que eres una persona envidiosa o que sientes envidia muy seguido, como que cosas te causan envidia?

M, por ejemplo, cuando mi amiga llegó, yo pensé, ay todos los que se le acercan a mi amigo, me dan mucha envidia, porque siento que me lo quitan, no me gusta ni nada de eso, lo quiero como amigo, pero cuando yo los quiero, no quiero que nadie más los quiera.

¿Consideras que eres como muy posesiva?

No, no, se, por ej., ella y yo, cuando veía yo que se reían, yo decía -es que, qué le pasa-, no, se, sentía que me lo quitaba y que me iban a dejar a mi sola, o algo así, o igual con su novia de mi amigo, hasta la fecha la odio, una porque no me dejaba juntarme con él, y cuando por ejemplo, cuando íbamos en la prepa era él y yo, todo el tiempo andábamos juntos desde la mañana hasta la noche, entonces todo nos lo contábamos, entonces empezó a salir con su novia y yo me quede solita, y no tenía más amigas, y cosas así. Entonces la odiaba por eso, y nos peleamos como 3, días, lo más que duramos peleados, y como que el se dio cuenta y todo eso, y él trató de nivelarse y todo eso.

¿Y qué otras cosas te causan envidia?

M, por ejemplo, mi amiga es muy bonita, y eso me da mucha envidia, me gusta su color, me gusta muchas cosas de ella, aunque ella dice que está horrible y todo eso.

Ok, y cuando sientes un tipo de cariño por algún miembro de tu familia o tus amigos ¿tiendes a expresarlo fácilmente o te cuesta trabajo, o no se los dices?

M, me cuesta trabajo, es que es dependiendo de que tanta confianza tenga, siento que le tengo más confianza a mis amigos que a mi mamá, entonces puedo contarles más cosas a ellos y convivir con ellos, y con mi mamá si es como más cuidadoso lo que le tenga que decir.

Participante 6:

¿Y también mencionabas que eres muy corajuda?

Sí, hasta hace como 2 años se me quitó lo corajuda, desgraciadamente aprendí a reír de mi dolor de vesícula, y de mis vías biliares. Je, je

¿Y ya no has tenido problemas con eso?

No, y pues de repente yo creo que como todo, aprendes a tranquilizarte, por ti misma, ay, sí me enojo en el momento, pero ya después como de 1 ó 2 horas se me baja, y ya al otro día ando normalmente.

¿y no observas si cuando tienes como estos aumentos de apetito, es porque tienes algún problema de ansiedad o problema familiar?

M, de ansiedad, sí creo que a veces es de ansiedad o familiar, a veces yo creo que es emocional, porque como yo sí sufrí desde niña, como te decía de la depresión, pues antes me daba por comer mucho, ahora ya no, me da por estar de que quería llorar hasta porque pasaba la mosca, y sí en cuestiones de lo familiar, pues cuando los nervios se te empiezan a alterar pues a meterle a la comida, esa es la realidad. Entonces sí, yo creo que sí, más de la comida, así siéndote franca cuando estoy en algún problema o algo, es cuando más le entro, es como para llenar se puede decir la preocupación o el vacío que siente uno.

¿Y cuando comes mucho, no percibes alguna emoción la hora de ingerir?

Sí, la desesperación, así como de es que no me llena esto, o como muy rápido, siento que ni mastico, sino que me lo trago, je je.

¿Y siempre dices lo que piensas, e igual eres con tus emociones, puedes expresarlas fácilmente?

Ay, no, cuando algo me pasa soy bien chillona, y todo lo que me pasa se me refleja en la cara, dice mi hermano que no puedo ocultar que me siento mal porque se me refleja en los ojos y en la cara, dice que si quiero ocultar algo no puedo, entonces sí con las emociones sí, y chillona a más no poder.

¿Pero así como expresas las emociones negativas, también las positivas?

Con mi mamá casi no, como que me da pena, pero con mis hermanas sí, les digo que no se vayan, o que no me abandonen, o que los extraño. Y con mis tías igual, y ya me dicen que me quieren mucho, aunque con unos me cuesta más trabajo, y me trabo.

Participante 10:

¿Y cómo manejas la emoción del enojo?

Respirando, hace mucho que tomé terapia, y me enseñaron canalizar mis emociones, y si no las quería canalizar, por lo menos las escribía, y meditar, y respirando, y respirando y meditando y escuchando música, escucho mucho jazz, y música clásica, y eso como que me relaja, mi cabeza da muchas vueltas, por ejemplo, cuando me enojo, no digo las cosas, pero en mi cabeza ya las estoy diciendo, pero digo, pues no voy a estar peleando, prefiero pelearme con mi cabeza, y sacarlo yo, y ya cuando lo saco algunas veces lo escribo, otras no, y se me va calmando, llega un momento en el que si es algo mas fuerte sí lo tengo que decir, más con mi papá, él y yo tenemos un carácter muy similar y chocamos mucho, o entonces platicando también con mi mamá, ella me escucha mucho y me da como otras alternativas. Me intenta decir que todo tiene solución, me dice que no me enfrasque.

¿Y por qué te consideras una persona difícil? ¿Y te gusta ser así?

A veces no, porque he perdido muchas oportunidades, por ejemplo estar con una pareja, me es muy difícil estar con una pareja, no puedo demostrar el cariño, nunca me he permitido llorar, no me gusta llorar frente a las personas, de hecho, nunca me he permitido llorar frente a las personas, pocas personas me han visto, y es chistoso porque en mi familia son unos chillones, mi papá llora por todo, mi mamá también, mi hermano a veces, entonces yo no me permito hacerlo frente a las personas, no sé de donde tengo esa idea, no puedo entenderla, pero para mí llorar enfrente de las personas es una debilidad, es algo muy débil para mí llorar. No me gusta mostrar mis debilidades, para mí es mas fácil que me vean enojada o seria, con carácter fuerte a que me vean débil, entonces me cuesta trabajo y me ha sido difícil porque no puedo expresar mis emociones, entonces el hecho de que me abracen, es como, m , no bochorno pero mi familia es muy empalagosa, entonces no me gusta, me abrazan y los quito, y eso cuando he intentado tener pareja, pues les cuesta mucho trabajo, porque no soy alguien que demuestre mucho las emociones, y me dice mi mamá a lo mejor si eres muy tierna, pero no has encontrado a alguien que explote esa ternura, pero se terminan por desesperar y se van, y en la casa también, mis amigos saben que no soy tan empalagosa y entonces es mejor darle un ratito.

¿Y siempre has sido así?

No, de niña decían que era yo muy tierna, creo que todo se da a raíz de que fallece mi abuelita, ella muere cuando tenía 8 años. Y mi abuelo, era muy osco pero conmigo no, el fallece y fue muy difícil, luego fallece mi abuelita y fue difícil, entonces fui haciéndome más cómo de mi caparazón, más dura, para que otra pérdida no me lastimara tanto como me lastimó su pérdida.

A veces me gustaría abrazar a mis amigos o a mi familia, pero no sé como, me quedo así como paralizada, para mí me es sumamente mas fácil escribirlo, les puedo hacer una cartita o un detalle, pero decirlo verbalmente me cuesta mucho trabajo.

¿Hasta las positivas?

La mayoría que son positivas las reprimo, las negativas no, las digo y suelo herir a la gente, pero las positivas me las reprimo.

La mayoría de las emociones están presentes en todas las historias de vida sin embargo las que más predominan son: el enojo, ansiedad y melancolía, los cuales se ven reflejados en los múltiples padecimientos físicos que corresponden a cada emoción y al problema de sobrepeso u obesidad que presentan.

También se observa que a la mayoría de los participantes les cuesta trabajo expresar las emociones positivas y las negativas, casi siempre guardan toda la energía que conllevan las emociones sin tener una saludable forma de expresión, lo cual afecta su salud de múltiples maneras.

Se puede observar que el ambiente familiar es uno de los factores que influyen sobre la categoría de las emociones, ya que por las normas presentadas en casa o la influencia de los padres los participantes expresan inadecuadamente sus emociones porque imitan lo que ven en casa, en otros casos se encuentra que a pesar de tener una mala relación familiar los participantes logran mantener relaciones fuertes fuera de este círculo, donde manifiestan lo que sienten y piensan libremente.

Sabores

Social: Elemento identificado y percibido por las pailas gustativas ubicadas en la lengua, enfocado a producir placer del degustante, quien debería de comer en sus comidas alimentos que contengan todos sabores.

Familia: Debido a la cultura y gastronomía mexicana la mayoría de los participantes al igual que sus padres desde su infancia se acostumbraron a llevar una alimentación variada en sabores, pero a pesar del estado económico siempre se procuró que hubiera sabores picantes como la salsa o dulces como el pan.

Sujeto: La mayoría de los participantes describió tener un sabor predominante, que fue el dulce y el picante, sabores que corresponden con las emociones aprendidas a lo largo de su educación.

Participante 2. ¿Y a ti algo que te gustara mucho o alguna preferencia que tuvieras?

De comer, las enchiladas, las verdes.

¿Actualmente cuáles son tus sabores favoritos?

El chile con limón, y siempre ha sido así, el dulce no.

Participante 5. Bueno, y cuando eras niño ¿Qué era lo que más se te antojaba de comer?

El pan.

¿Pan dulce?

Son, las donas, y los besitos,

¿Y qué era lo que no te gustaba?

Los hígados, y el huevo con arroz, je, je, eso si no, te lo juro.

¿Y ya de adolescente que se te antojaba?

Pues la carne, yo siempre he sido muy carnívoro, la carne de res en todas sus variaciones. La carne de puerco pero carne, las carnes rojas.

¿Y que no te gustaba?

No, pues fijate que no, nada más los hígados, pero pues ya lo aceptas como siempre, es lo que más veía así con recelo pero pues ya.

¿Y ya ahorita de grande?

Pues lo que se me antoja mucho es la fruta, ahora me gusta la fruta así mucho fría, y verla en un coctel, ay je, je.

¿Y que no te gusta?

Pues los embutidos como que ya no, ya no me agradan mucho, el jamón el queso de puerco, todo eso ya no, ni las salchichas.

¿Y has tenido algún sabor así que digas, pues me gusta mucho lo dulce o me gusta mucho lo picoso, lo salado?

Lo picoso, yo siempre desde niño, si la comida no pica o no tengo un chile en la mano, no me sabe igual la comida. Desde niño. O sea yo comía chiles a diestra y siniestra, a lo mejor yo agarre esa costumbre para darle un aderezo a las tortillas o a la poca comida que había. Siempre comía chile, para que me picara y me supiera a algo, entonces yo creo que desde ahí, agarre esa onda.

¿Y a la fecha?

No, pues si a la fecha ya le entro a todo,

¿Nada más?

Sí, yo para la comida no soy muy remilgoso

¿Y ahorita te hace daño algún tipo de alimento?

No

¿Y antes?

No, tampoco. Antes me decían que era yo alérgico a la carne de puerco, pero yo que recuerde siempre he comido carne de puerco y no me pasa nada.

Participante 7: Ok ¿Alguna vez has notado si después de alguna situación decepcionante, tristeza o enojo, empezaste a consumir ciertos alimentos?

Dulces cuando me enojo.

¿Y cuando estás triste?

Dulces

¿Siempre han sido dulces?

Es que me gusta más lo dulce, si estoy triste como que intento comer dulce a ver si me siento mejor, pero mentira, lo salado casi no, yo creo que solamente cuando estoy ansioso como que si se me antojan unas papas, o se me antoja fumarme un

cigarro, o se me antoja algo como salado, y si cuando estoy en la facultad así como con estrés o ansiedad, salgo con la de los dulces, y me dice , ahora qué te vas a llevar, y yo le digo , ay pues no sé, tengo ganas de algo como salado, y si ahorita que me lo dices, siempre que salgo así, se me antoja algo salado, así como cuando estoy ansioso o cansado, y cuando me siento así como triste, pues le digo, a ver dame un chocolate, y eso que a mi casi no me gusta el chocolate, busco el chocolate sólo cuando estoy así como bajoneado, porque a mí en realidad no me gusta el chocolate, muy pocas veces es cuando se me antoja.

Y es raro porque el chocolate es dulce.

Pero a mi no me gusta.

¿Y cuando comes, comes muy rápido o lento?

Ah, ese es otro problema que tengo, que no como, trago, y creo que también por ahí que mi estómago empezó a tener mas problemas, porque no molía bien la comida, entonces cada que yo masticaba, haz de cuenta, 1, 2 y me lo pasaba, y me decía mi mamá -oye tranquilo, te va a hacer daño, te va a dar indigestión, mastica, tienes que masticar-, sí, y ... ya acabe, me sirves más, porque también era de ansiedad, luego pedía más, y mi mamá -pero te acabo de servir- y yo -pero quiero más, por que me limitas-, y entonces me volví muy mamoncito, terminaba de comer, y por lo mismo de que comía muy rápido, me quedaba así como, m, ¡tengo hambre! y se iban a la sala y yo me iba a la cocina a ver que encontraba, y estaba en la alacena como loco así como los perros buscando, y decía ¿granola?, mm, no, no quiero granola, ¿arroz?, hijoles me da flojera prepararlos, quiero galletas, quiero pan, y me empecé a hacer panero y galletero, voy a la tienda, quieren galletas, y mi papá si, y de ahí ve volví galletero, y engorde, entonces, ¡ay, tráete unas galletitas!, y me empecé a llenar de galletas, y combínalo con el refresco, porque eso era lo que a mí después me dejaba lleno, ya no luego las papas o la fritura, era el pan el que me saciaba a mi, y decía no, yo quiero pan, y no comía pan y me veías de malas, yo quiero mi pan, e iba a la tienda por pan.

¿Actualmente que sabores son tus favoritos?

Ah, pues me sigue gustando lo dulce, las fresas, y los quesos.

¿La grasa no te gusta?

Fíjate que me encantaba, pero después de que empecé a destoxificarme, me da asco, o sea si se me antoja, se me antojan los tacos de canasta, las gorditas, las quesadillas a si bañaditas en aceite, pero cuando me como una me cae bien pesada, y se me quitan las ganas de comérmela, pero si es así, de que las huelo y que rico, y como que se me antoja una gordita de sudadero, deliciosas, si consumía mucho cuando estaba en la prepa, empezando la carrera también.

¿Y hay algún alimento al que seas alérgico?

Pues, enrocharme no, pero por ejemplo la longaniza no la como casi porque cuando la como me la paso todo el día eruptandolo y siento como agruras, entonces prefiero no comerla, porque me pone mal, y la sardina no me gusta.

¿Pero sabe como a atún, los mariscos no te gustan?

Si los mariscos si me gustan, pero no sardina es la única que no me gusta, y no sé por qué, en la casa la preparan muy bien y la comen en semana santa, pero a mi me tienen que hacer atún u otra cosa, porque no me la como de ningún modo.

¿y es el único alimento?

El mango, consumo poco, pero prefiero no consumirlo, y los tamales fritos no me gustan ni el pollo en barbacoa. Sabes por qué lo deje de consumir, porque cuando estaba chico , ves que comía mucho el fin de semana, entonces un día mi papá dijo, pues vamos a comprar gorditas y de esas cosas feítas, y las compró y yo me las comí, y en la madrugada me cayeron pesadas, y en la madrugada me levanté a vomitar, esa fue con los tamales fritos, y una vez mi mamá (de hecho fue cuando mis abuelitos vivían en casa y comían cosas con mucha manteca), entonces yo lo comía y me sentía pesado, entonces me quede con esas sensaciones con los tamales y el pollo en barbacoa, y tenía la idea de que siempre que los comiera me iban a hacer mal, entonces desde ahí, no los consumo, los veo y me alejo porque siento que me vana enfermar.

Participante 9:

¿Entonces que alimentos consideras que son los que mas te gustan, o que sabor te gusta más, el dulce o amargo?

M, no sé si es dulce, porque por ejemplo del bistec asado me gusta pero con cebolla, porque como que el bistec suelta un juguito y la cebolla se revuelve y es como dulce, y me encanta, y me puedo comer todas las cebollas, pero no sé si sea dulce, pues dulce también.

¿Pero en realidad no te gusta comer como muchos caramelos o chocolates, paletas?

No, si como pero no muy seguido, incluso tenía unos dulces ahí en mi casa que se me habían echado a perder, de esos que se derriten o escurren, porque no me los como. Me gustan los chocolates, m, pero me como, m, por ejemplo conoces los kit kat, son unos así como cuadraditos, mi mamá me trae luego de la merced, le digo que me traiga tres, abro uno y como son 4 barritas, me como una barrita o 2 ese día, y dejo las otras dos y me las vuelvo a comer y me las termino 3 días después, o así, porque los dejo en el refri y así se quedan, pero sí los chocolates me agradan, m, las paletitas de chamoy, pero tampoco muy seguido.

¿Alguna vez has empezado consumir alimentos después de alguna ocasión especial, que antes no comías o algo así?

No, la vez que te conté de mi novio de los 15 años, pues me fui con mi amigo a echarme unas chelas, pero fue la única vez que lo hice, pero así como socialmente, por estereotipo, porque dicen que cuando tiene una tristeza tomas, y ya, ni siquiera me puse borracha, sólo fueron 2, fue como el impulso, pero si, cuando estoy así como triste, se me antoja echarme unas chelas, pero si me las llevo a tomar, me la tomo pero no espero ponerme peda, en realidad la sensación de estar ebria no me gusta, porque me da vueltas la cabeza y lo odio, no me gusta, cerrar los ojos y sentir que todo gira lo odio, por eso procuro tomar con moderación.

¿Pero si te gusta el alcohol?

Si, cuando estoy tristonada si digo, pues una chela, pero si, ándale ahí sí, por ejemplo recientemente un compañero que por ahí me desilusionó, pues ya después dije vamos por unas chelas y si, pero eso es lo único, pero no como para ponerme briaga, pero tiene que ver con el estereotipo de que las tristezas te las quitas con alcohol como las películas de Pedro infante, que lo dejaba su mujer y

se ponía pedo, porque crecí con esas películas, entonces así eso sí puede ser, o cuando igual estas feliz, pues a brindar.

¿Y sólo cerveza u otro licor?

Pues he probado así licores en sí como en una escala de gustos, prefiero el brandy con coca, porque en casa en las fiestas eso tomaba mi abuelo, una cuba libre me gusta, el tequila el vodka con jugo, el whisky es de los que menos me gustan, pero así de que salgo con mis amigos los viernes, pues chela oscura, nada de que clara, solo oscura, pero así primero la cerveza y luego los vinos.

Se puede observar que todos los participantes tienen preferencia por determinado sabor en cada época de su vida, a veces es constante y otras cambia, esto depende del estado de sus relaciones y sus emociones, así mismo el gusto excesivo por determinado sabor es un indicador de padecimientos tanto emocionales como físicos, como ejemplo de esto tenemos que muchos participantes afirman tener gusto por lo dulce y lo picante que se encuentran relacionados a los pulmones y estómago, órganos afectados en gripas y gastritis que son las enfermedades más recurrentes.

Los sabores, predominan de acuerdo a las emociones, en este caso es el dulce, lo salado y el picante, que se relacionan con los alimentos que consumen en exceso, sobre todo en periodos de desequilibrios o crisis.

La preferencia de estos sabores contribuye a la ingesta excesiva de alimentos chatarra que contienen este tipo de contenido, lo cual se vuelve un círculo vicioso correspondiente a la obesidad y sobrepeso.

Participante 8. ¿Y de los 15 a los 18?

Hay si ya no como carne.

¿Y por qué no comes carne?

Porque siento feo por los animales, je, je

Ah ¿Y eso surgió por qué?

Porque empecé a investigar sobre los alimentos y todo eso, porque yo decía, pues de que se trata química de alimentos, porque la verdad no tengo ni la menor idea de cómo decidí estudiar eso, y empecé, me compraban libros mis papás, les pedí

el de Rius, es el que más me gusta, de los alimentos que comemos, y ahí decía que, bueno, empecé con el asquito del que el pollo tenía clembuterol, que esto y que el otro y que la carne de res, es esto, que las gomitas están hechas de los animales, entonces me empezó a dar como mucho asco y empecé a dejar muchísimas cosas en ese tiempo, lo primero que dejé fue la gelatina, las gomitas, los cheetos, porque había leído que había un colorante número 5 y los cheetos estaban llenos de eso, entonces si eras alérgica al #5, te podía dar desde una migraña hasta dejarte en coma, entonces me dio como mucho miedo eso, también dejé de comer huevo, porque me daba también asco.

¿Pero era asco por las sustancias o porque ya no te gustaba?

Por las sustancias, y ya lo de la carne apenas empecé el semestre pasado, lo fui dejando poquito a poquito, porque mi mamá me llevó con una nutrióloga, porque le dije que quería dejar de comer carne, y mi mamá me llevó y me dijo que no podía dejar de comer carne nada mas así porque si, y me fue quitando poco a poco el pollo, luego fue la res, y nada mas así llego a comer muy de vez en cuando porque salgo con mis amigos, jamón o salchichas y ya.

¿Y nada más, otro alimento que no consumas?

M, se escuchara raro que no me gusten mucho las verduras y no coma carne.

¿Algo je, je?

Me alimento sólo de arroz, frijoles y lácteos

¿O sea que por ejemplo como es tu alimentación, descríbeme un día de tu vida, que desayunas?

Corn flakes, con mango o uvas si hay, luego me voy a la escuela y me llego a comer, a veces me como unas sincronizadas, pero la mayoría del tiempo como dulces , un pastel o algo así, o papas.

¿Cosas dulces?

Aja, y ya en la noche llego y me como otros corn flakes, y ya por ejemplo los fines de semana, ya es cuando me como mi arroz, un tlacoyo, una quesadilla de queso.

¿Entonces verduras casi no consumes?

No

¿Y de las frutas ni hablamos?

No, si frutas si como,

¿Pero como las consumes, no sé por ejemplo una diaria?

Mm, pues es que si tengo hambre y hay comida, lo que haya me lo como, por ejemplo ahí en mi comedor, hay naranjas y manzanas, puede que al rato me de hambre y no hay nada de comer y voy y me las como, y ya, no las veo hasta dentro de mucho.

¿Entonces verduras si de repente, de vez en cuando, o nada mas los fines de semana?

Es que mas que nada si como ahorita verduras los fines de semana porque mi mamá hace, como comida especial vegetariana, por ejemplo albóndigas, vegetarianas, o si quieren comer hamburguesas mis papás me llevan, hay un lugar especialmente que venden tanto como de avestruz y como comida vegetariana, entonces me compro una hamburguesa vegetariana, un hot dog de trigo, y sabe idéntico, te lo juro, yo me acuerdo de la carne y sabe igualito.

Ok ¿bueno empezaste a consumir algunos alimentos después de alguna ocasión triste o difícil, que recuerdes?

Mm, pues cuando estoy triste como muchos chocolates, mucho dulce, no como picante, trato de comer puro dulce, y cuando estoy feliz como mas picante, me he dado cuenta, no sé por qué, o sea lo dulce lo dejo como para cuando estoy triste.

¿y no te gustan los sabores amargos, como la espinaca o algo así?

No, odio las espinacas, si me preguntas algo que odio de los alimentos, te digo que las espinacas.

¿Actualmente que sabores son tus favoritos?

El picante y el dulce

Interpretación:

En esta investigación, observamos que existen muchos factores que pueden contribuir al sobrepeso u obesidad en las personas, uno de ellos es el desequilibrio emocional en los participantes, el cual se ve recalado en las múltiples enfermedades o

trastornos que padecen a sus cortas edades, los cuales tienen que ver con la historia del embarazo de sus madres y su historia familiar.

Otros factores que se encontraron es que existen asociaciones con personas o situaciones que hicieron agradables ciertos momentos, en el que existieron sabores o alimentos que propiciaron el consumo constante de los mismos, dato que corresponde al sabor de cada emoción revisado en la literatura. Al ingerir frecuentemente estos alimentos la persona revive una sensación placentera que resulta paliativa en momentos de incomodidad, pero debido a la constancia de su consumo trae consigo efectos nocivos para la salud.

Las formas de relacionarse con los alimentos reflejan el estado emocional y social de las personas, por medio de este proyecto de tesis hemos encontrado que los individuos que padecen obesidad o sobrepeso no tienen métodos saludables de expresar sus emociones, debido a esto sus relaciones interpersonales en muchos casos son conflictivas debido a que no logran comunicar que es lo que sienten o piensan dejándose llevar por lo que los demás creen correcto, a pesar de que vaya en contra de sus valores y creencias personales, toda esta energía que guardan afecta órganos como pulmones y estómago trayendo consigo padecimientos crónicos a largo plazo y una alimentación acelerada e inadecuada a corto plazo, situaciones que en vez de aminorar la incomodidad de la situación agravan la baja autoestima y deterioran la salud de los participantes.

DISCUSIÓN

Se han encontrado similitudes entre la presente investigación y la literatura revisada en diferentes áreas relacionadas con el sobrepeso, en primer punto con la familia, pues al ser esta la base de la educación así como el principal ejemplo de las relaciones sociales influye principalmente en la formación de la autoestima, personalidad, costumbres y hábitos de todas las personas, Remesal (2002) y Torres (2013) mencionan que los padres son los que enseñan a los niños los hábitos alimenticios pues son los que los introducen y transmiten los conocimientos sobre su cultura, nosotros encontramos por medio de las historias de vida que todos los participantes adquirieron gustos alimenticios y algunas particularidades de carácter de sus padres (Santamaría, 2005).

Uno de los elementos relacionados con el sobrepeso son la ansiedad y el estrés, Silvestri y Stavile en el 2005 mencionaron que el estrés causado por bajar de peso crea un círculo vicioso que no permite que las personas logren bajar de peso, por su parte Solis (2007) afirma que el peso no solo se encuentra relacionado con la alimentación sino también con decepciones, coraje, frustraciones y pérdidas, por esto la pareja fue tomada en cuenta como una categoría pues se encontró mencionada como causante de estrés o ansiedad por los entrevistados debido a las emociones que les provoca mantener una relación. Sólo tres participantes manifiestan tener relaciones de pareja estables y sentirse felices con la forma en la que se desarrollaron éstas. Otra menciona ser soltera por situaciones externas aunque su última relación fue muy estable, mientras que el resto comenta que la mayoría de sus relaciones han sido conflictivas o ha existido infidelidad debido a la personalidad de los entrevistados y a sus historias de vida. La pareja llega a tomar un rol preponderante en su vida por la cual dejan amigos, trabajo, se alejan de familiares o actividades que disfrutaban con anterioridad por dedicarle tiempo a su persona amada, la cual vuelven la causa y el fin de su felicidad, cuando las cosas comienzan a ir mal en esta relación que consideran perfecta no saben cómo reaccionar así que le perdonan todo a su pareja y no ponen límites, como no se sabe qué hacer con esta ansiedad y en muchos casos es calmada con comida. Castro (2010) y Silvestri (2005) también encontraron esto pues mencionan que el comer tranquiliza a las personas. Otro de los elementos considerados como causantes de ansiedad o estrés es la orientación sexual, cuatro de nuestros participantes mencionan ser homosexuales, todos ellos afirman que notaron su preferencia sexual en la infancia temprana entre los 5 y 7 años y el hecho de comentárselo a sus familias conllevó miedo y ansiedad al no saber la reacción que presentarían, así mismo el trabajo y la escuela son lugares donde la ansiedad se presenta al no lograr cubrir los cánones sociales. Gago (2012), Macías y cols. (2004) encontraron que los estudiantes con sobrepeso son criticados por sus pares, así mismo Fernández-Ramírez y cols. (2011), tienen datos donde se encuentra que 1 de cada 4 jefes varones rechaza a una persona por su peso por considerarla floja y poco capaz.

Al tocar el tema de la autoestima la mayoría de los entrevistados (7) declara que la suya es baja, aunque en ocasiones afirman lo contrario frente a otras personas pero en

realidad no se sienten seguros de cómo se desenvuelven en el trabajo o cómo reaccionan en situaciones sociales nuevas, ámbitos sexuales y principalmente mencionan como causante de esto su estado físico o su imagen corporal, esto lo menciona Remesal (2002) pues cree que los adultos con sobrepeso tienen una percepción negativa sobre ellos mismos por su peso, en contraposición 4 mencionan que es alta, lo que se puede observar en su forma de desenvolverse y contestar las preguntas durante la historia de vida, a pesar de que en algunos casos les gustaría cambiar algo de su físico se sienten conformes con él y no les impide desarrollarse socialmente, ellos se comunican de manera fluida, hacen respetar y valer sus opiniones o acciones en la mayoría de los casos de manera asertiva, aunque unos mencionan que se les considera agresivos algunas veces por defender arduamente sus opiniones. Solo dos participantes pueden ser consideradas con una autoestima media, pues aunque son percibidas como personas seguras de sí mismas se sienten inconformes con su cuerpo el cual no dudarían en cambiar.

En base a la teoría de los cinco elementos las emociones básicas son alegría, ansiedad, tristeza-melancolía, ira-enojo y pánico-miedo, estas cinco deben de encontrarse en equilibrio en el ser humano, en caso de que ocurra un desequilibrio y una de las emociones predomine sobre las demás se producen efectos negativos tanto en el comportamiento como en la salud de la persona (López 2002), esto lo encontramos en todos los participantes los cuales mencionan presentar principalmente enojo y ansiedad, mismos que padecen problemas en el hígado y estómago, esto se encuentra relacionado con los sabores, López (2002) Santamaría (2005) afirman que los sabores predominantes son el síntoma de un desequilibrio en la persona, ellos dan una referencia directa hacia la emoción que domina en determinado momento la vida de una persona aunque ésta logre disimularlo socialmente el gusto excesivo por alimentos con determinado sabor es un indicador de una emoción estancada y predominante.

A pesar de que tomamos a la enfermedad como la última categoría no es la menos importante ya que es considerada la más relevante no solo para esta investigación sino para la calidad de vida del ser humano en general, debido a la dualidad salud/enfermedad bajo la que nos regimos y por la cual la enfermedad es considerada una situación incapacitante que

merma el desarrollo adecuado de la persona, en este caso nos centramos en la obesidad y el sobrepeso a los cuales tomaremos como producto de un proceso emocional, aunque también encontramos otros padecimientos mencionados por los participantes con la historia de vida que surgen a raíz del sobrepeso o se desarrollan a su par como son gastritis, colitis e hipertensión entre otras. López (2002,) Santamaría (2005) y Remesal (2002) afirman que esto se debe al desequilibrio del organismo, pues si se afecta un órgano los otros sufrirán las consecuencias si no se trata a tiempo.

Alvares (2004), propone formas comunes de defenderse ante la sociedad, al saber que son diferentes frente al medio y que no son aceptados estéticamente, categorías que se identificaron con algunos participantes, como el oculto (participantes 5,8,6) y el bondadoso (9, 7), situaciones que los ayudan a seguir en sociedad simulando una aceptación sobre el medio.

Finalmente Castro en el 2000 dice que la movilidad se encuentra fuertemente ligada con el concepto de enfermedad, pues no se toman en cuenta hasta que se carece de ella, esto lo encontramos en nuestra investigación pues los participantes mencionan que su problemas de cansancio agilidad o dolor muscular son a causa de su peso.

CONCLUSIONES

Infortunadamente en la actualidad, las campañas contra la obesidad incluyen solo el factor médico y de ingesta de calorías, y pocos contemplan la parte psicológica de este proceso.

Conforme fueron analizadas las historias de vida de los participantes, observamos y constatamos que la educación, las creencias, las personas que les rodean, el afecto demostrado y el apoyo, son factores importantes que contribuyen a tener una estructura emocional estable o inestable, lo cual desencadena asociaciones equivocadas hacia la comida.

El sobrepeso y la obesidad son padecimientos que se presentan frecuentemente debido al sedentarismo y a una alimentación inadecuada, ya que afectan a un gran porcentaje en la población son un tema de gran importancia en el sector salud pues diferentes ramas de la medicina y la psicología desarrollan tratamientos para prevenir, tratar y erradicar estos padecimientos que afectan la salud de miles de mexicanos.

Los diferentes medios de comunicación juegan un papel importante dentro de la satisfacción sobre su imagen corporal, ya que la mayoría afirmó no estar conforme con su cuerpo y que han intentado cambiarlo de muchas maneras e intentado dietas para adelgazarlo, sin mucho éxito, ya que sus emociones siguen en desbalance, y podemos atribuir que principalmente tratan de bajar su peso por una cuestión estética influenciada por la información que los medios de comunicación han presentado como el “ideal” de una imagen corporal, y no necesariamente por estar saludables. Si podemos comparar el único caso que presenta esta investigación, donde la participante 6, ha logrado bajar de peso, ella misma comenta que se debe a una estabilidad en su vida, ya que ha aprendido a reaccionar de forma adecuada ante los eventos de su vida, lo cual incrementó su autoestima, fuerza de voluntad y fortaleza.

Aunado a los problemas médicos causados por el padecimiento se suman los problemas psicológicos debidos principalmente por los cánones estéticos, donde la delgadez es sinónimo de belleza, éxito y dinero, lo cual hace que mientras no exista esa

aparición física, una persona no se sentirá a gusto con su cuerpo, lo cual aumenta la ansiedad en las personas volviéndose un círculo que difícilmente se rompe, trayendo consigo otros problemas, por ejemplo, la carencia de satisfacción sexual, inseguridad, bullying, problemas de socialización y baja autoestima.

Mientras el sobrepeso es considerado indeseable por gran parte de las personas, creando una barrera social entre quien la presenta y el medio quien la rodea, esta situación ha sido aprovechada por diferentes empresas que prometen resultados rápidos y fáciles para la pérdida de peso, que en muchas ocasiones producen efectos adversos en la salud, así mismo tanto los sistemas de salud como las instituciones educativas trabajan campañas donde se promueve una alimentación sana aunada a ejercicio diario para controlar o disminuir el peso de la población, a pesar que muchas veces los esfuerzos son conjuntos no se ha logrado alcanzar el objetivo.

Existen diversos factores que propician el desarrollo del sobrepeso y si estos se presentan en conjunto aumentan las probabilidades de que aparezca, entre estos se encuentran los biológicos, sociales y afectivos, los biológicos son propios del organismo como problemas de tiroides la cual es una glándula encargada del metabolismo que cuando no funciona como debe produce el aumento de peso, los sociales entre los que se encuentran los hábitos alimenticios, de esparcimiento y de ejercicio de la población a la que pertenece el individuo, los medios de comunicación que le dicen que debe de comer y como debe de lucir así como las costumbres y valores familiares que influyen en la manera en que reaccionan los individuos hacia los elementos de la sociedad, finalmente se encuentran los afectivos ya que el estado de ánimo influye directamente en el comportamiento del ser humano.

Dentro de los elementos sociales, observamos que un gran número de participantes sufrió algún tipo de acoso escolar, o discriminación por su condición, lo cual habla de la falta de información, tolerancia e injusticia del medio en el que viven, acuñado a que las campañas que se emplean, siguen siendo de poca funcionalidad, y a la educación y valores que los padres inculcan a los hijos es precaria y de mala calidad. Lo cual también vemos

reflejado en 2 participantes, que recibieron una educación de índole machista, y muchos de sus problemas se deben a la sumisión que aprendieron, más siendo mujeres, lo que aprendieron es a callar y a “comerse sus emociones, sentimientos e ideas”. Es ahora que ya siendo mujeres adultas, pueden confrontarse con esas ideas y ese tipo de educación, que repelen a sus mismos padres y aprenden a zafarse de ese medio para sentirse bien y estables, y por ende, se refleja en que puedan reducir sus niveles de ansiedad así como de otras emociones y su peso.

Debido a que nuestro tema de investigación se encuentra directamente relacionado con las emociones hemos considerado adecuado incluir la teoría de los cinco elementos, pues esta considera al ser humano como una entidad íntegra en la cual existe una relación órgano-emoción, al tomar esta como referencia se encuentra que la obesidad y el sobrepeso son padecimientos producidos por procesos emocionales a lo largo del tiempo, para comprobar esto nos dimos a la tarea de realizar una historia de vida a 14 personas 6 hombres y 8 mujeres de entre 18 y 35 años de edad, las preguntas giraron en torno a su alimentación, relaciones afectivas, escolares y laborales así como los padecimientos que se presentaron a lo largo de su vida.

Al preguntar cuáles son los alimentos y sabores que han preferido a lo largo de su vida se encontró que los sabores picantes y dulces son los predominantes, los picantes en salsa para chicharrones, gorditas, quesadillas tacos entre otras frituras, chile en polvo para fruta o en caramelos, el sabor dulce en caramelos, postres y en alimentos con mucha grasa como antojitos, estos alimentos se encuentran relacionados con el medio que los rodean pues el picante es uno de los principales ingredientes en la gastronomía mexicana, este se puede encontrar en el menú diario en presentación de salsa, además este sabor se encuentra relacionado con el carácter nacional pues tiene un nexo con las emociones tristeza – melancolía, la melancolía es una característica presente en la identidad nacional, pues somos un pueblo que fue conquistado al que se le quitaron sus creencias y costumbres para imponerle otras, en la que la mayoría de la población está inconforme con sus gobernantes y constantemente reprimido, esto se manifiesta en expresiones cotidianas donde se recuerda el pasado como una época mejor, en letras de canciones, constantes suspiros y la

gastronomía, el sabor dulce lo encontramos en todos los escaparates de las tiendas así como en los anuncios publicitarios, en televisión, revistas y espectaculares donde se promocionan caramelos o pan dulce, mismos que se consumen a todas horas del día por su fácil acceso, hoy en día su popularidad se puede atribuir a que se relaciona con la ansiedad, las personas que la presentan consumen mayores cantidades de productos dulces para calmarla y en esta época donde la globalización requiere que las personas trabajen más horas y produzcan más en tiempos cada vez más cortos, se le suma el hecho de que deben consumir nuevos productos constantemente para mantenerse actualizados pues la tecnología de un teléfono celular se vuelve obsoleta a los pocos meses de comprarlo, esta presión social aunada a familiar, laboral y de pareja propicia que las personas sufran mayor ansiedad que se calma consumiendo productos dulces pues no saben expresarla.

Las emociones que manifiestan tener son ansiedad y enojo, la primera se corrobora por la preferencia por alimentos dulces aun que en contraste solo 2 participantes mencionan tener gusto por el sabor ácido relacionado con la ira, por medio de las entrevistas se encuentran con mucha frecuencia el miedo y tristeza, que se hacen evidentes por la mención de los sabores salado y picante respectivamente, lo que en algún punto de la entrevista mencionan tener miedo o tristeza por la reacción de su familia ante sus preferencias o acciones, situaciones mencionadas por personas con preferencias homosexuales o en ocasiones donde se teme perder a la pareja sentimental, con las historias de vida también se observa que la alegría se encuentra relacionada con momentos de la vida donde el sobrepeso no esta presente como es el caso del participante 11, donde con seguridad afirmó que los primeros años de su vida fueron felices y era un niño delgado, en contraste los momentos de ansiedad y tristeza suceden cuando la persona se siente inconforme consigo misma por padecer sobrepeso.

Un dato muy importante, es que todos los participantes, mencionaron presentar colitis o gastritis, factor aunado al estilo de vida de las grandes ciudades, donde existe una gran carencia de ambientes naturales y un ambiente sano, infortunadamente el smog, las fábricas, el ruido, generan un ambiente tóxico y ansioso para las personas que también propicia la aparición de otras enfermedades.

Por medio de las historias de vida se encontró que la mayoría de los participantes se sienten renuentes a expresar sus emociones principalmente las llamadas negativas como son enojo, miedo o tristeza, la participante 13 comentó que con sus amigos todo es felicidad y no les menciona cuando este molesta o triste, esto se debe a creencias populares como son “los hombres no lloran” “a mal tiempo buena cara” o “calladita te ves más bonita”, así como la imitación de comportamientos característicos de personas cercanas un ejemplo, de esto es el participante 14 quien menciona hacerse el fuerte como su madre pues ella nunca se mostro decaída o derrotada por mal que estuvieran las cosas, también dijo que ella no dejaba que la abrazaran sus hijos, a él también le cuesta mostrar su afecto hacia su marido “me cuesta decir que lo quiero o que estoy orgulloso de él”.

La forma en que han sido educados puede interferir bastante en los hábitos alimenticios y estructura emocional, ya que aquellos participantes que recibieron diferentes formas de educación por las personas que los criaron desde niños, tienen conflictos debido a lo que deben comer y no, con cada uno de ellos, así como la generación de asociaciones de sabores con cada persona, evento que futuramente trajo el incremento del consumo de estos sabores, y por ende el aumento de peso.

La teoría de los cinco elementos nos dice que las emociones se encuentran relacionadas con órganos específicos del cuerpo y si se rompe el equilibrio como podría ser un estancamiento de emociones todo el organismo presentara repercusiones, si llevamos esta idea hacia el sobrepeso u obesidad encontramos que son un proceso debido a un mal manejo de las emociones ocasionado por aprendizajes sociales, aunado a costumbres de recreo y alimenticias poco saludables, que a lo largo del tiempo aumentan la probabilidad de padecer enfermedades crónicas, situación que las instituciones de salud intentan evitar pero no han logrado frenar a pesar de numerosas campañas.

Con los resultados encontrados podemos afirmar que la obesidad y el sobrepeso no solo son causados por una mala alimentación y una vida sedentaria, son padecimientos que se encuentran relacionados con el medio que rodea a la persona y como reacciona ésta ante él, así mismo las emociones son una variable importante en el desarrollo de las mismas

pues un manejo inadecuado de las mismas produce efectos adversos en el cuerpo, es importante expresar los sentimientos y ser coherentes con lo que se hace se piensa y se siente pues de no hacerlo trae consigo diversos padecimientos como la obesidad y el sobrepeso que además de generar enfermedades crónicas que traen riesgos económicos emocionales y físicos, por eso es importante que la psicología sea incluida tanto en el tratamiento como en la prevención de esta enfermedad ya que es evidente que las campañas actuales que tratan de evitarlas no están surtiendo efecto, pues el enfoque médico no es suficiente para tratar estas enfermedades. A pesar de ser una ente indivisible, aún se trata a la persona desde un enfoque dualista donde el cuerpo es el protagonista, dejando a la mente y emociones de lado siendo estas las que propician, mantienen y muchas veces causan los padecimientos corporales.

Esta generación de participantes ha demostrado que debido a las creencias arcaicas de los padres en la que gordura es igual a salud, desencadena una serie de mitificaciones por la falta de información en la época en la que sus padres fueron criados. Sería interesante revisar a futuro las creencias y la educación de esta generación de padres, respecto a la obesidad, para poder observar una evolución o constancia en estas creencias, y saber si las campañas generadas en estos años han sido funcionales o no, para poder seguir estudiando el caso y encontrar soluciones adecuadas al problema. También sería interesante comparar el tipo de factores que afectan a un obeso en una ciudad, y en un lugar rural para ampliar el campo de entendimiento emocional, de esta enfermedad.

REFLEXIONES

La obesidad en México, se debe a una falta de información y educación desde los padres a los hijos, infortunadamente la sociedad mexicana tiene inculcada la frase “el niño gordito es sano”, donde no dejan levantarse a los niños de la mesa si no han terminado completamente el plato de comida, aunque el niño ya este saciado, son tendencias, y aprendizaje que deben de terminar, ya que se trasmite de generación en generación.

El problema va creciendo y las campañas actualmente van en aumento sin conseguir muchos resultados, por ejemplo algunas instituciones académicas como Justo Sierra, pide a nivel licenciatura que los alumnos cumplan con ciertas horas de actividades físicas al semestre para ayudar a combatir el problema, sin embargo a pesar de todo esto ¿por qué el nivel de obesidad no reduce significativamente en México?, comenzaremos explicando que nuestra gastronomía ha sufrido muchos cambios a lo largo de la historia, sobre todo en los últimos años influenciada por la sociedad estadounidense, que era el país número uno en obesidad hasta hace unos años. La envidia del mexicano por tratar de copiar hábitos, modernidad, vestimenta y otras tradiciones extranjeras lo ha llevado a ser fanático de la gastronomía Estadounidense, entre ella la aparición de la comida rápida que se convirtió en un Plus y un símbolo de modernidad en México, así como el crecimiento de las grandes tiendas departamentales que vinieron a desterrar a los mercados locales de algunas colonias, donde los alimentos que manejan tienen baja calidad, grandes cantidades de conservadores, y sobre todo alimentos chatarra.

Ésta ansiedad del mexicano por querer ser superior, por estar a un nivel de vanguardia y tratar de dejar de ser un mexicano tercermundista, lo ha llevado a generar una estructura emocional basada en la ansiedad y el enojo, y esas emociones las hemos enfocado hacia otros aspectos, como la envidia, el superar a otros países, el enojo hacia el mismo gobierno, hacia la impunidad, la corrupción, el robo de votos, la falta de democracia, es un hecho que hoy en día el mexicano vive con miedo, miedo a la pobreza, a la delincuencia, a la violencia, esa es la historia del México actual y de la estructuración emocional de sus ciudadanos. Ahora aunado al cambio gastronómico que ha sufrido en los últimos años, el problema de obesidad va en aumento, y si las campañas de salud no han funcionado, es porque su enfoque no es el apropiado, no sólo se trata de una ingesta y quema de calorías, sino de un balance emocional.

Es también notorio que los ciudadanos enfrentan rechazo de los mismos mexicanos. La envidia que ha ocasionado la influencia de otros países, incluso en nuestras facciones, nuestro color de piel, llevan a las personas a tener una lucha constante consigo misma por su apariencia física, ésta generación llamada por algunas personas, la generación de la “Selfie”, ha incrementado el lado narcisista de las personas y el repudio hacia su físico, en México siendo morenos y de estatura baja o caderonas, lleva a una lucha interna que no termina cada día debido a los cánones sociales y a que las exigencias aumentan. Es cierto que los extranjeros cometen racismo, pero es más el racismo que los mexicanos se hacen entre ellos mismos, es notorio cómo este rechazo propicia ansiedad, tristeza y enojo, emociones que afectan psicológica y físicamente a la persona debido a que no son expresadas correctamente, pues al ser consideradas negativas son reprimidas a diferencia de las consideradas positivas como la alegría, a raíz de esta concepción de las emociones se considera al mexicano una persona cálida y cariñosa, pero también melancólica y sentida, características que se reflejan en el modo de alimentación actual en el que se consumen diariamente alimentos dulces (pan dulce) y picantes (salsas).

Por otra parte, la violencia y el bullying en la escuelas ha aumentado significativamente a lo largo del tiempo, antes poner papelitos en la espalda era bullying, ahora se ha degenerado al grado de golpear, asfixiar, mutilar y matar, acoso que no solo se limita a la escuela sino que sigue a la víctima hasta su propio hogar debido a las redes sociales. La escuela es uno de los medios sociales donde los niños aprenden a convivir con los demás, pero en México esto se ha transformado en o bulleas o eres bulleado, así es como los niños con sobrepeso tienen una mayor susceptibilidad a ser bulleados por su apariencia física. Es interesante observar que un participante mencionó que los apodosos que le ponían en la primaria si le bajaban su autoestima, luego lo negó, y terminó afirmándolo otra vez pero entre letras, eso significa que la mayoría de las burlas y agresiones, no son aceptadas, tal vez por vergüenza o miedo de ser lastimados, así que todo eso no es bien digerido emocionalmente, y como otra participante mencionaba, “ese era mi refugio, comer más, ahora, ¡para que se les quite!”, eso habla de un enojo mal enfocado, en vez de hacerlo hacia la persona que afecta lo hace hacia si misma, caso que no sólo ocurre en esta participante, sino en muchas personas que pueden no estar conscientes de ello.

Por su parte, otro factor que contribuye a la obesidad es la conformidad, pues se vive en el México donde no pasa nada, lo que puede llevar a un estancamiento emocional, es decir, si alguien se siente afectado de alguna manera emocionalmente, trata de no darle importancia a ello como si no le afectara, como si no pasara nada, esa emoción se queda estancada mucho tiempo, incluso años y la única forma de aliviar la presión de la emoción no digerida es tapanla con comida, al fin, total no pasa nada. Incluso algunos negocios de comida típica mexicana como son los famosos tacos, propician el consumo con una frase que últimamente se escucha por muchos lados “vida solo hay una, tallas hay muchas”, que de alguna manera siguen fomentando la obesidad y el consumo, sobre todo de ese tipo de alimentos que contiene mucha grasa relacionada a la ansiedad, estos alimentos se pueden encontrar en todos los horarios y en todos los lugares.

Sin embargo, es un hecho que el capitalismo concibe al cuerpo como una máquina, concepción afirmada por uno de los participantes donde especifica que ve a su cuerpo como una máquina para vivir y desplazarse en sociedad, como se manejó a lo largo de la investigación, al momento de hacer una comparación con una máquina desentendiende a todas las demás partes de un individuo, es claro como la estructura con la que ha crecido influye notablemente en su concepción y es así que desde niños se enseña el valor de las cosas, de las emociones y se aprenden éstas de acuerdo a lo que se ve de los padres, si para él el afecto fue igual a comida, es notorio que tenga conflictos para controlar esa parte de su vida. Desde niños los padres mal educan la concepción de las emociones, cuando un niño se siente mal y llora, lo primero que hacen los padres es reprimir esa emoción, diciéndole en el caso de los varones “no llores, los hombres no lloran”, o frases similares que incitan al la supresión de las emociones, lo mismo sucede con las niñas “las niñas bonitas no lloran” o “calladita te ves mas bonita”, frases que no son desconocidas para ninguna persona. El miedo del rechazo de la expresión de la emociones por parte de los hombres por el qué dirán sus amigos y por parte de las mujeres que son silenciadas en este México que sigue siendo machista, llevan a las personas a llenan sus vacios emocionales con comida o a comer en lugar de hablar y expresarse.

Por otro lado, algo que contribuye a este problema es el ritmo de vida de los mexicanos, que debido a ello no se permiten enfermarse ya que enfermedad conlleva una gran cantidad de cosas, como el no tener ingreso económico, debilidad ante los demás, el

tener que faltar a trabajar, el perderse de algunas actividades, entre otras cosas. La enfermedad se percibe como mala, nunca se le ha dado la importancia que debe y no solo a nivel físico, sino a nivel emocional la enfermedad es una representación de lo que el cuerpo quiere decir, si hay un desbalance emocional, lo hay físico, pero pocas personas se toman el tiempo para escuchar al síntoma la mayoría lo evita, lo tapa, lo evade y lo ignora, es más sencillo de esa forma.

Por ejemplo, hoy en día en el 2015, existe un comercial televisivo muy preponderante a esto, un anuncio de Sabritas que dice: osh, se supone que ya leyeron tu mensaje ¿no?, se siente un vacío (refiriéndose a las palomas azules de whatsapp), ¿vacío? cuando hay un vacío sólo tienes que llenarlo, Fritos te llena. La publicidad ha rebasado muchas fronteras con tal de vender su producto como éste anuncio, es claro que el capitalismo gobernará siempre y se refleja en todo, hasta en la publicidad. Éste tipo de anuncios sólo fomentan el consumo de productos chatarra, que llenan el vacío ya sea emocional o físico.

También es muy notable que en los últimos años la tecnología ha avanzado rápidamente pero el uso de aparatos para la comunicación aparte de ser útil es muy perjudicial para la salud física y sobre todo la emocional.

Entre estos avances, existen programas, o medios que han decrementado el trato personal con el otro, por ejemplo las redes sociales como facebook, twitter o whatsapp, ayudan a mantenerse en comunicación, sin embargo se ha excluido el trato personal. Es verdad que hoy en día tanto jóvenes como adultos se han hecho dependientes de éstos aparatos de comunicación y redes que han acoplado a su vida como necesarias, y que en estudios recientes se ha demostrado que el no estar cerca de aparatos de comunicación como el celular o la tablet, pueden generar un estrés considerable. Todo esto influye enormemente en la expresión de emociones y por ende contribuye a la obesidad, independientemente de que la sofisticada tecnología acorte distancias y tiempo, propicia la falta de habilidades sociales y personales, a parte de los problemas físicos por el uso excesivo de los aparatos, como lesiones en las muñecas, dedos, espalda, cadera, vista, entre otras. Es así como en la actualidad, la obesidad adquirió más que un simple título de un problema de salud pública, para pasar a ser un problema de índole biopsicosocial, es

importante tener en cuenta que no existe un factor único de la obesidad y que cada caso es diferente por la construcción social y personal de cada individuo, tengamos en mente que la obesidad es un problema que tiene solución, pero esa solución empezará desde un cambio de pensamiento de cada una de las personas y un cambio en sus rutinas, dejemos claro que para obtener resultados diferentes, las cosas deben de hacerse de diferente manera, y la medicina y los aspectos de índole biológica han tenido siempre prioridad, pero es momento de que se le preste atención a lo emocional, ya que esto llevará un beneficio en todos los aspectos de la vida.

Se ha dejado claro que la obesidad es una construcción biopsicosocial, que más que ser una enfermedad, es el resultado de un manejo inadecuado de la información que se recibe del exterior así como del carácter nacional que se ha formado en el país a lo largo del tiempo, debido a su origen multifactorial y a las exigencias actuales que se presentan, todos estamos expuestos a desarrollar sobrepeso e incluso obesidad pero el lector puede preguntarse, dado que los factores que los causan se presentan cotidianamente ¿Es irremediable desarrollar estos padecimientos? la respuesta es no, ya que como se ha descrito anteriormente la mayoría de los casos de obesidad y sobrepeso son de origen psicosomático, lo cual significa que su prevención o tratamiento se encuentran al alcance de la mano siempre y cuando se esté dispuesto a trabajar en ello.

Al tratar el tema de la obesidad la primer pregunta que surge es ¿Cómo evitarla? Lamentablemente esta pregunta se hace en primer lugar al miedo a tener una apariencia física fuera de las normas establecidas, seguida por motivos de salud física y finalmente se piensa en el bienestar emocional que es el principal afectado al presentarse estos padecimientos, para evitarlos primero que nada es necesario conocerse así mismo, cuáles situaciones causan desagrado, miedo, enojo o ira, a continuación se identificar las reacciones que se tienen a causa de estas emociones como hablar, gritar, aislarse, comer, hacer ejercicio o dormir, si se elige comer también se tiene que identificar que sabores son los predominantes en la dieta o cuáles son los antojos más regulares. A continuación se reconocen cuáles reacciones “negativas” que se tienen al presentarse estas emociones, estas reacciones están caracterizadas por causar más daño que beneficio a largo plazo como

llenar el vacío con alimentos, guardar las emociones conflictivas o evitar las confrontaciones, este paso es uno de los más complicados pues reconocer los propios errores sin martirizarse requiere aceptar que no sé es perfecto y que en ocasiones se está equivocado. Por último se tienen que cambiar las reacciones que afectan tanto física como emocionalmente, este paso puede ser el más complicado debido a que estas acciones generalmente se repiten a lo largo de la vida generando hábitos y costumbres fuertemente arraigadas, pero no imposibles de cambiar.

Si ya se presenta el sobrepeso la resignación no es una opción viable ya que aunado a los cambios físicos a la larga se afectan órganos vitales que merman la calidad de vida, para cambiar la situación es necesario reconectarse con el propio cuerpo y las emociones que evidentemente son ignoradas por la persona, debido a la incomodidad que le producen, la terapia psicológica o los grupos de ayuda son una opción viable para lograr este objetivo los cuales deben de recibirse a la par del tratamiento médico, pues el factor emocional es tan importante como el físico ya que el ser humano es una entidad integral y no fragmentada como se maneja en la actualidad, por este motivo es que gran cantidad de las enfermedades y en este caso la obesidad no logran mejorar con un tratamiento regular pues no se trata todo el problema sólo el síntoma.

Hay que recordar que el ser humano es por naturaleza social, aunque resulta evidente que las ideas y exigencias sociales son uno de los factores generadores de estos padecimientos y también sirven como factores de protección hacia los padecimientos crónicos, los amigos y la familia pueden servir como motivación, apoyo o simplemente ayudan debido a que escuchan las preocupaciones o problemas que se presentan en la vida, ellos pueden ser un factor decisivo para mantener, frenar o incluso ocasionar la obesidad.

Finalmente es importante recalcar que los padecimientos psicosomáticos son una situación real, que por desgracia no se crean de la noche a la mañana sino se desarrollan a lo largo de la vida de la persona, estos padecimientos traen consigo problemas físicos y mentales causados por un pobre autoconocimiento así como un mal de las emociones, situación generada por una historia nacional y creencias fuertemente arraigadas que han

afectado la salud pública desde generaciones anteriores, a pesar de que esto puede sonar avasallador y fuera de nuestro alcance nuestra salud mental está en nuestras manos así como la de las futuras generaciones, es necesario que dejemos de ser observadores de la situación actual del medio que nos rodea, seamos participes activos en los cambios que nos conciernen aunque no nos afecten, empezando evidentemente con nosotros mismos, es momento que escuchemos a nuestro cuerpo y prestemos atención a las señales que nos indican que algo no está funcionando correctamente, así como aceptar y expresar las emociones que se nos presentan, si esto resulta un reto o una meta difícil de alcanzar el trabajo psicológico es una opción que no solo sirve para remediar los problemas actuales, sino que proporciona herramientas que pueden ser utilizadas en otros ámbitos mejorando la calidad de vida.

REFERENCIAS

- Álvarez C. R. (2004). ¡Me caes gordo! La discriminación light. España: Plaza y Valdes. 193.
- Barría P., R. M., Amigo C. H. (2006) Transición nutricional: una revisión del perfil latinoamericano. Archivos Latinoamericanos de Nutrición (ALAN) Vol.56: (1).
- Behar, A. R. (2010, octubre). Funcionamiento psicosocial en los trastornos de la conducta alimentaria: ansiedad social, alexitimia y falta de asertividad. **Revista Mexicana de Trastornos Alimentario Vol. 1: (1).** 90-101 Disponible en:<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3642090>
- Bender A.B. (1987). ¿Salud o fraude?. La verdad sobre los alimentos y las dietas. España: Labor. 210.
- Bourges, H., Casanueva, E. y Rosaldo, J. L (2008). Recomendaciones de Ingestión de Nutrimientos para la Población Mexicana. Bases Fisiológicas. México: Editorial Panamericana.
- Bross A. y Rodríguez A. (Productor) Bross, A. (Director). (2007). Malos hábitos (DVD) México. Zac Studio Template. Disponible en: <http://www.youtube.com/watch?v=tAgYYYTUkuk&list=PL2kJOKJ23X42R7X8sHfSiLWCxkQu3Cl6m&index=2>
- Calero, Y. F. (2005) Tratamiento higiénico-dietético de la obesidad. En: Calero, Y. F. Abordaje de la obesidad en y desde la educación. España: Serie Educación-Formación Alcalá pp. 151-176.
- Castro M.M.G., López B. J. (2000). Aspectos psicológicos de la paciente obesa en: Temas de medicina interna obesidad Asociación de medicina interna de México. México: MCGraw- Hill interamericana. Falta paginas
- Castro M.M.G., López B. J. (2000). Aspectos psicológicos de la paciente obesa en: Temas de medicina interna obesidad Asociación de medicina interna de México. México: MCGraw- Hill interamericana.
- Dill, S.W. (2008). Psicología de la publicidad de productos alimenticios. Pensar en Publicidad Vol. 2 (2) pp. 145-158.
- Duran , A.,N.,D. (2004). Cuerpo, intuición y razón. CEAPAC. Pp 142

- Fernández, C. J. y Edo, S. (1994). Emociones y salud. España: Anuario de psicología 61 pp. 25-32
- Fernández-Ramirez, B., Baleriola, E. y Esquirol, E. (2011) Desplazamiento y normalización del rechazo laboral hacia las mujeres por cuestiones de talla. Prisma social Diciembre Foz, M. y Formiguera, X. (1998). Obesidad. Madrid: Harcourt Brace de España, S.A.
- Gago, S. J., Tornero, Q. I., Carmona, M. J. y Sierra R. A. (2012). Actitudes de los estudiantes de Magisterio de la Universidad de Huelva. **Retos. Nuevas tendencias en Educación física, Deporte y Recreación. 22** (2) pp. 38-42
- García, A. M. (2002). Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España. Barcelona: Ariel antropología.
- H. A. M., Macías G. L. F., Gutiérrez M.R., Martínez H. C., Ojeda R. D. (2004). Trastornos alimentarios en jóvenes guanajuatenses. **Revista electrónica Acta Universitaria. Vol. 14:** (2),17-24. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41614203>
- Harris M. (2011). Bueno para comer. España: Alianza Editorial. 390.
- Jiménez-Cruz, B. E y Silva-Gutiérrez, C. (2010, enero). Riesgo para trastorno alimentario, ansiedad, depresión y otras emociones asociadas a la exposición de imágenes publicitarias. (51 párrafos). **Anales de Psicología. Vol.26:** (1), 11-17. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/167/16713758002.pdf>
- López, R. S. (2002). El aire y los cinco elementos. En: Historia del aire y otros olores en la ciudad de México 1840-1900. México, CEAPAC. 157-179.
- Mendez S. N. (2002). Aspectos psicológicos y psiquiátricos de la obesidad. En obesidad, epidemiología, fisiopatología y manifestaciones clínicas. México: Manual moderno. 253-265.
- Montero, M. (2011). Mujer publicidad y consumo en España. Una aproximación diacrónica. España: Anagramas Vol. 9 (18) pp.83-92
- Moral D.R.J., Ybarra S.J.L., Álvarez B.J., Zapata, S.J., González, T.J. (2011). Adolescentes escolarizados: sus hábitos de actividad física y alimentación un estudio comparativo en el noreste de México. México: Fontamara. P. 462
- Moreno L.A. y Toro Z L. (2009). La televisión, mediadora entre consumismo y obesidad. **Revista Chilena de Nutrición, Vol. 36:** (1). 46-52

- Paniagua M.I. tesis obesidad: una obra en construcción. 2013.pp. 127
- Paniagua M.I. tesis obesidad: una obra en construcción. 2013.pp. 127
- Peña, M. y Bacallao, J. (2000). La obesidad en la pobreza un nuevo reto para la salud pública. E.U.A: Organización panamericana de la salud. 3-25
- Peña, M. y Bacallao, J. (2000). La obesidad en la pobreza un nuevo reto para la salud pública. E.U.A: Organización panamericana de la salud. 3-25
- Remesal, C. R. (2002). Aspectos psicológicos de la obesidad infantil. Departamento de personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos. Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Saldaña G. C. (2001). Tratamientos psicológicos para la obesidad infantil y juvenil. En: Serra M. L. y A. Obesidad infantil y Juvenil. España: Estudio en kid mason. Pp. 155-165.
- Salvador, M., García-Gálvez, C. y De la Fuente M. (2010). Control de peso Imagen corporal y Autoestima. España: European Journal of Education and Psychology vol. 3 (2). Pp. 257-273.
- Santamaría, M. L. M. (2005). Obesidad como un padecimiento construido psicósomáticamente. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México, México.
- Serrano R. M. (2012). La obesidad la pandemia del siglo XXI. Una perspectiva epidemiológica desde Iberoamérica. España: Real academia nacional de medicina. Pp. 317
- Shiordia, P. J., Ugalde V. F., Cerón R. F., Vázquez G. A. (2012). Obesidad mórbida, síndrome metabólico y cirugía bariátrica: revisión de la literatura. **Revista Asociación Mexicana de Cirugía Endoscópica. Vol. 13 (2).** 85 – 94.
- Silvestri, E., Stavile A. E., (2005) Aspectos psicológicos de la obesidad. Importancia de su identificación y abordaje dentro de un enfoque interdisciplinario. 1-37
- Solis, F. A.L. (2007). La obesidad una enfermedad nutricional. Una mirada desde la alimentación balanceada en: **Construcción social de un cuerpo.** CEAPAC. 23-50
- Tesis: la obesidad como enfermedad psicósomática**
- Torres E.M.L. (2013). La obesidad a través de una historia de vida. Una aproximación a su construcción corporal. Tesis

ANEXO 1 FORMATO DE ENTREVISTA

EDAD:

SEXO:

PESO: (se preguntará en una parte intermedia de la entrevista, si el entrevistador cree que es pertinente)

ESTATURA:

Nacimiento:

A) Historia del embarazo. Incluir toda la información relativa a la concepción en la que se debe recopilar datos en relación con el tipo de alimentación de la madre, vigilancia médica (control periódico, si existió alguna enfermedad y los tratamientos administrados) y tipo de servicios médicos.

B) Situación de la madre durante el embarazo. Estuvo sola, en pareja (condiciones de vida de la madre y del padre en general hasta llegar al parto), con familiares, otros. Relaciones emocionales de los padres durante el mismo; embarazo deseado, planeado, por falla en el método anticonceptivo o impuesto.

C) Parto. Asistido por un médico (cesárea, fórceps o normal), una partera o sola.

D) Lactancia y cuidados posteriores. Fue amamantado por la madre o con leche de fórmula (tiempo); la edad de ablactación y tipos de alimentos.

Crianza y crecimiento:

Desde el nacimiento hasta la edad actual (la idea es detectar en lo posible los principios del padecimiento).

A) Estilo de crianza; de que manera era corregido, al cuidado de quién estuvo y con quienes convivía ya sea porque compartieran la casa o por que se frecuentaran.

B) Alimentación qué comía, con quién comía, cuántas veces al día, dónde come, cuáles son los alimentos que prefería y rechazaba, si considera que algunos alimentos le hacen daño (antes y ahora).

C) Salud, servicios médicos de que es usuario, formas en que atiende sus padecimientos, con qué frecuencia asiste, enfermedades más comunes que ha padecido y si puede identificar en que épocas, que tipo de tratamientos recibe o ha recibido, los medicamentos

así como su dosificación. Cuáles han sido los resultados obtenidos en la búsqueda de su salud, tratamientos alópatas, alternativos, pronóstico y expectativas.

Relaciones emocionales: familiares y extrafamiliares:

Quiénes integran su familia, qué lugar ocupa en ella, actividades, rutinas, rituales, que emociones experimenta y como las expresa, con cada uno de los miembros de su familia. Relaciones con otros: Indagar al respecto de cómo construye las relaciones emocionales: si se basan en el odio, resentimiento, tristeza, miedo, angustia, u otras, y sus expresiones como vínculos afectivos con mamá, papá, hermanos, maestros, amigos, parejas, hijos, jefes y compañeros de trabajo. ¿Recuerda si en esa etapa hubo algún problema dentro de su familia? ¿Con quien vivía en aquel entonces? ¿toda su familia tiene una complexión robusta?

Trabajo:

Qué necesita hacer para vivir, donde trabaja, horarios, que emociones experimenta con relación al trabajo, proyecto de vida, expectativas de la misma, relaciones emocionales laborales.

Escolaridad:

Qué nivel de estudios, escuelas en las que estuvo, como fue su desempeño, si entabla relaciones emocionales, de que tipo, con quienes y como las expresaba.

Tipo de vivienda:

Cómo es la casa donde vive, de que materiales está hecha, como es la distribución del espacio en la misma, desde cuando vive ahí, con qué servicios cuenta, ubicación geográfica (si es ciudad, área conurbada, zona rural, etc., oxigenación, altura).

Concepción de la enfermedad:

Tratar de entender cómo la persona vive la enfermedad, es decir si la considera castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico.

Crisis:

Tratamos de encontrar que hace cuando entra en crisis en su enfermedad, es decir si se deprime, se esconde, llora, se exhibe, se trata de suicidar, u otras, entender cómo afecta la enfermedad a su familia.

Concepto del cuerpo y de su cuerpo:

Antes y después de la enfermedad para saber si lo vive como un recurso, mercancía, ideal, medio o una posibilidad. Buscar su construcción personal respecto al género y su ideal de belleza, lo mismo que el ejercicio de su sexualidad.

Obesidad y sobrepeso

¿Cuántos años tenía cuando comenzó su problema de sobrepeso?

¿Cuál es su relación con el sobrepeso en la vida cotidiana?

¿Su relación con los otros se ve afectada por el sobrepeso?

¿Cree que el sobrepeso afecta su vida?

¿Tiene alguna enfermedad relacionada con el sobrepeso?

¿Cuál es su concepto de cuerpo (Se siente cómoda con su cuerpo)?

¿Ha realizado algo para reducir su peso? ¿Qué cosas ha hecho?

¿Cuándo usted come, podría describir alguna emoción dentro de la ingesta?

¿Usted empezó a consumir ciertos alimentos después de una ocasión especial o decepcionante?

¿Actualmente, que sabores son sus favoritos?

Creencia Religiosa:

Preguntar sobre la fe que profesa y cómo la práctica tratando de encontrar la relación con su enfermedad (castigo o bendición).

ANEXO 2 TABLA DE SABORES PREDOMINANTES Y EMOCIONES

Llene el siguiente cuadro respecto a su historia de vida

EDAD:

SEXO:

ESTATURA:

PESO:

EDAD	0-5	5-10	10-15	15-20	20-25	30-35
SABOR PREDOMINANTE						
EMOCIÓN						

(Alegría, ansiedad, miedo, tristeza e ira)

ANEXO

ENTREVISTA PARTICIANTE 6

EDAD: 23

PESO: 79.500

ESTATURA 1.57

¿Sabes a los cuántos años te tuvo tu mamá?

Mm, no sé a los cuantos años me tuvo, pero lo que si se es como fue su historia, cuando se embarazo mi mamá ella empezó con un dolor en el estómago, entonces el doctor le dijo que probablemente era un quiste, entonces le mandaron a hacer el ultrasonido, entonces para esto el doctor le había dicho a mi mamá que era probable que la tenía que operar, entonces mi mamá le dijo que no, porque -no creo que sea un quiste, porque a mi se me antojan cosas- y el, no, no tu estas mal a ti ya te dijeron que es un quiste y es un quiste, entonces mi mamá programó una cita para hacerse un ultrasonido, cuando ella se lo hace el doctor le dijo que por qué la habían mandado, y ella dijo no pues es que me mandaron por un quiste y el doctor dice que me tiene que abrir, entonces oh sorpresa, su quiste fui yo, yo fui su quiste, entonces mi mamá me cuanta que cuando le dijeron eso ella lloraba sus deseos siempre fueron tener un niño esa es la realidad, entonces ella un día dice, yo te pido de favor que no sea un quiste , yo no quiero que me abran y yo se que a lo mejor es un bebe, mándame lo que tu quieras si es un embarazo pero que no me abran, entonces esa fue la realidad su quiste fui yo. Y esa es la historia.

Bien ¿pero entonces no sabes a los cuántos años te tuvo?

Huy no, no sé

¿Aproximadamente?

Yo creo que fue como a los 28 o 29.

¿Y ella siempre ha tenido problemas con la matriz o algo así?

No

¿Y estuvo en vigilancia médica durante todo su embarazo?

Si todos los 9 meses estuvieron yendo al ginecólogo

¿Sabes si tuvo alguna enfermedad mientras estaba embarazada de ti?

No, solamente que esta operada del corazón

¿Después de que naciste?

No ella esta operada desde mucho antes, como desde los 8 años.

¿Y sabes que tiene?

Si, bueno se le tapo una arteria, por eso es que la operaron

¿La situación que vivía tu mamá como fue, estaba casada o en pareja, divorciada, separada?

Era juntada, bueno es juntada con mi papá, nunca se casaron, aunque es lo mismo nada mas que sin papel. Je je.

¿L siguen juntos?

Si

¿Cuántos años llevan de casados?

Llevan 34 años

¿Sabes como fue el apoyo que tu papá le dio a tu mamá durante su embarazo, o sea tuvo apoyo emocional o no le hacia caso, o se enojaban mucho?

Pues yo creo que fue mas económico porque de eso como que no habla mucho, y si llega a hablar como que muy espontaneo, pero yo creo que si lo ha de ver vivido junto con mi papá porque ellos se dedicaron a ser comerciantes en el centro, tenían un puesto de ropa, entonces era siempre estar juntos, entonces a lo mejor no tanto emocional, yo creo que mas el apoyo económico,

¿Y durante este apoyo, tu mamá siempre trabajo mientras estaba embarazada?

De mi si le seguía ayudando a mi papá, en esos locales que te digo que tenía, ya cuando se alivió, me parece que ya no siguió trabajando, y ya nada mas le daba mi papá el sustento diario

¿Y actualmente trabaja tu mamá?

Si, ella tiene igual, es comerciante tiene aquí en la Angela peralta a la salida de la escuela.

¿Y que vende?

Pues vende chicharrones, dulces, yogures y eso.

¿Y como se llevaba tu mamá con otros familiares durante tu embarazo, no sabes si tuvo alguna pelea?

No, pues al parecer no. Con la familia no, pero si me contó que con alguien de la calle si se peleó cuando estaba embarazada de mi, me cuenta que ellos iban a ver a una de mis tías,

entonces dice que en ese tiempo creo que era el ruta 100, uno de esos caminos chonchos, entonces dice que se subió y siempre ha usado batas holgadas, entonces mi mamá en ese entonces era muy delgada y no se le veía, entonces mi papá le compró unas ciruelas y le dijo súbete al camión, y había 2 lugares desocupados y dice que en uno puso sus ciruelas y llegó otra señora y que se sienta en las ciruelas, dice y no conforme con eso cuando íbamos a bajar dice mi mamá que la otra señora con la que iba con la que le aplasto las ciruelas le dijo que mi papá la había manoseado, y le dijo hay es que usted esta mal señora, entonces mi papá lo que hizo para desquitarse, fue que se sentó encima de la señora, de la otra, entonces ahí fue donde se empezó a hacer todo el mitote, entonces esa señora le pegó a mi mamá, y de ahí mi mamá agarro y le dijo no, no me voy a quedar con lo que me acaba de dar, entonces se iban a bajar del camión, y mi mamá se regreso y que se la agarra , y ahorita vamos a ir a la delegación y que quien sabe qué y quien sabe cuánto, y ella dijo si vamos, pero a la otra señora le rompió el dedo y me dijo mi mamá que si se la agarró muy feo dice sobre todo por las ciruelas es que se había sentado y luego la otra dijo que se la había manoseado, y no, y mucha de la gente que a mi mamá se lo cuenta se le hace sorprendente y cómo embarazada, y dice pues imagínense si yo estaba hecha una varita de nardo dice y yo con mi bata ni se me veía, y las otras no me bajaban de chile mole y moronga, la verdad, y no es que vámonos ahorita a la delegación y pues vámonos, entonces dice mi mamá imagínate llegas al ministerio publico y si yo les digo es que mi matriz esta ocupada pues te pasan con el doctor, dice y luego esta penado pegarle a una de lentes pues pero tantito, entonces esa es la historia jeje.

¿Y cómo cuántos meses tenía?

Pues creo que tenía entre 4 y 5 meses

¿Y fuiste planeada?

Je je no creo, te digo que le cayó de sorpresa, decían que era un quiste.

¿Y ella te cuenta como se sentía emocionalmente durante su embarazo?

Si, estaba triste, porque como pensaba que era un quiste, y le pedía a Dios que no, ella decía es que no siento que sea un quiste, pero le decían que no estuviera alimentando algo que no era, entonces mi tía me dice que en realidad ella lloro mucho por ti, porque ya todo el mundo le decía que era un bebe y ella lloraba por el quiste, entonces por eso así fue, y andaba triste.

¿Sabes si se cuidaba con algún método anticonceptivo o algo así?

No, eso si no sé

¿Cómo naciste en tu casa?

naci en el hospital de la mujer, y esa historia también es algo graciosa, has de cuanta que yo iba a nacer un primero de abril, pero mi mamá agarró y me dijo, no nazcas ese día, entonces naci a los 8 días, justamente un 8 de abril, entonces para esto mi mamá me parece que llegó a las 8 de la mañana ya con las contracciones, y cuando llegó el doctor le dijo –cuántos años tienes madre- y ya le dijo su edad y le dijo – es tu primer embarazo- no, y como llegó junto con otra señora al parejo, les dijo – vamos a ver si son muy mexicanas, esas señoras que están allá llevan desde el día de ayer y no se han querido aliviar, entonces les voy a proponer algo, ¿quieren aliviarse rápido?- y la otra señora, no pues que si, y mi mamá también, entonces mi mamá recordó que dijo el doctor .- a las 2, póngales el acelerador- entonces el acelerador pues imagínate, dice mi mamá las contracciones el dolor natural y cuando te ponen esa cosa que son provocados, dice que duele el doble dice de fuertes, entonces el doctor les dijo- a las 2 de la mañana ustedes ya van a estar listas- y dicho y hecho, la otra señora se alivio antes y mi mamá a las 9 de la mañana del 8 de abril, y dice mi mamá imagínate los dolores de parto naturales y luego esa cosa pues se intensifica más, y yo hay no pobrecita, entonces para esto cuando ella la internaron , todavía le decía mi primo con el que trabajo, no todavía dile que se esperen hasta mañana para que sea mi regalo de cumpleaños, pero no, entonces yo soy del 8 y el es del 9.

¿Y entonces naciste a término o te atrasaste una semana?

Pues si Salí a término, lo que me comenta mi mamá es que el doctor le dijo que eran los 9 meses y 15 días o algo así, entonces creo que si nací dentro de los 9 meses.

¿Y por qué tu mamá no quería que nacieras el 1ro de abril?

Porque tengo un medio hermano, y ese medio hermano es hijo de mi papá, entonces el nació ese día, el primero de abril, yo no lo sabía ya hasta más grande y yo así de pues ¿de donde salió este niño?, y el ya es mucho mas grande que mis hermanas, pero por eso mi mamá no quería, y dijo, ese niño nació el primero de abril y tu tenías que nacer después, o sea que desde chiquita ya me tupian por la panza , y si dice mi tía decía que desde niña me decían no vayas a nacer el día de hoy y por eso te esperaste.

¿Y naciste por parto natural?

Si.

¿Utilizaron fórceps o algo así?

No nada de eso.

Huy natural.

Si, pues imagínate a mi mamá era lo que mas raro se le hacia, y el doctor le decía que como era posible que estuviera operada del corazón y sus 3 hijas sean naturales.

¿Y te amamantaron?

Si

¿Cuánto tiempo?

Hay eso si no sé, supongo como 2 años, aunque para serte franca no sabría decirte

¿Y recuerdas que era lo que tu mamá te daba cuando eras bebe?

Si, me decía que me daba chayotes, calabacitas hervidas, caldo de pollo, aunque durante toda la infancia creo que le fue cambiando, entonces si eso era lo que me daba, aunque mi papá le decía que no me diera los típicos gerbers porque se los iba a aventar a la basura, entonces mi mamá si era muy natural

¿Entonces no consumiste alimentos digamos que mas artificiales?

No, todo más natural.

¿Bueno y de los 0 a los 5 años que alimentos te daba?

Pues lo principal fueron las papillas, a los 3 durante el día no me alimentaba, bueno me daban de comer pero en la guardería, porque tuve un duelo a los 3 años falleció mi abuelita, entonces en ese tiempo yo era muy unida a ella, pero muy unida

¿Por qué, ella te cuidaba?

No porque me cuidara sino porque vivía con nosotros, entonces a cualquier hora iba con mi abuelita, bueno con mis 2 abuelitos, incluso hasta le decía a mi mamá, dile a estos abuelos desobedientes que me den la mano, porque no me la dan, entonces cuando ella falleció, entre en estado de depresión, y la doctora le dijo, ¿sabes qué?, que vas a tener que meter a tu niña a algo con que se entretenga, porque si no ella si se nos va a morir de depresión, porque como era muy unida con tu mamá, cuando entré a la guardería ellos me daban pollo cocido en caldo de jitomate, salchichas con acelgas y papas, sopa de zanahoria, crema de chayote, crema de calabaza, tortas de papa o sea que variaba el menú, y ya llegando a mi casa pues ya me daba mi mamá que a sopa de verduras, que la pechuga asada, lo que si

repudiaba y sigo repudiando es el hígado, y eso si, siempre le decía que me preparara un huevo tibio, o un huevo hervido, eso era lo que me daban, y pues eso de los alimentos yo digo que casi no me acuerdo, lo que si también pedía mucho eran los pambazos como a los 5 años.

¿Ok, y de os 5 a los 10 años, que recuerdas mas o menos que te daba y te gustaba?

Los pambazos, las quesadillas, las gorditas, la col con carne de res, que mole de olla, que el cado de res, las calabazas, era muy variado, la sopa de fideo, lenteja, sopa de verduras, ahí si ya me acuerdo más

¿Y qué era lo que no te gustaba?

El hígado ni los frijoles, la verdad, yo creo que como todo niño repudiaba los frijoles. Ella hace una, se llaman malvas, eso tampoco y yo decía eso tampoco me gusta

¿Y qué son las malvas?

Son unas como hojitas, la verdad creo que esas se dan en los cerros si no mal sé, y esa las prepara mi mamá con calabazas y habas y les llaman ellos papalotipixa, y es así delgadito como si fuera pastito, y eso lo hace mi mamá en caldo, eso o las habas enzapatadas, esas son habas tostadas, las tuestan les ponen nopales cocidos es echan agua y su consomé y su cilantro, y esas son habas enzapatadas y eso tampoco me lo comía y le decía tu me das cada cosa, y tampoco me lo comía je, je.

Eso yo nunca lo había escuchado je, je

Si je, je, lo que sea de cada quien mi mamá tiene mucha traición de pueblo, ella nació aquí pero a los diez años se la levaron a Tlaxcala, entonces imagínate, ver a mi abuelita todo lo que hacia, pues ella si sufrió mucha carencia, dice que ella si llego a probar hasta las yerbas amargas dice que las guías de calabaza parece que se comen, o no sé si eran las de calabaza, pero mi abuelita como no había nada, dice que también hacia el chilacayote me parece, no sé bien no recuerdo, entonces imagínate, dice si el ajeno sabe amargo, eso sabia peor, entonces ella si fue de mucha carestía en general , por eso es que sabemos comer esas cosas porque mi abuelita que los quelites, los que jumiles, eso era lo que se daba allá.

¿y de los 10 a los 15 años, que comías y que no te gustaba comer?

Pico de gallo, que los sopes, ahí es donde creo que ya empieza, yo creo que desde chica traigo ya malos hábitos alimenticios je, je, para serte franca, entonces eran que las gorditas que los pambazos que el pico de gallo que el chicharrón, igual las calabazas, Los

chilacayotes, pollo en salsa verde con hongos, las verdolagas, las lentejas, los adobos, y no recuerdo que otras cosas, hay algunas cosas que son parecidas a los frijoles pero tienen otro nombre, no recuerdo cual, pero son unos más grandecitos, la sardina, los quentoniles, los quelites, carne de puerco en salsa verde, los mixiotes, los tamales, el atole, es que no muchas cosas que hace mi mamá pero luego se me olvida, el picadillo, las tortitas de pollo en salsa verde, las coliflores con ejotes y queso Oaxaca, papas con longaniza, la longaniza en chile rojo, o mole verde, mole rojo, o sea que hay una variedad de todo.

¿Y que no te gustaba comer?

No me gustaban las malvas

¿Ni el hígado?

No, ni la moronga

¿Y qué se te antojaba mucho en esa época?

Se me antojaban mucho los helados, los frutsis, también la fruta congelada con chocolate, en la secundaria había una señora que se ponía a vender y eso era lo que me gustaba, los dulces, los chocolates a más no poder.

Olvide preguntarte, de los 5 a los 10 ¿que era lo que más se te antojaba?

Pues yo creo que igual eran siempre los dulces, porque íbamos con la vecina de a lado, y me acuerdo que mi tío me compraba en ese entonces los coquitos de 2 colores, eran a 10 centavos, y me decía mira hija te compre \$5.00 de coquitos y que las cazuelitas, las ollitas, los huesitos, todo eso, la paleta de tarro, la paleta de mango, todo eso, imagínate mi casa a lado, pues terminando iba con la señora de a lado, y todo eso se me antojaba.

¿Y de los 15 a los 20?

¿Que comía?.. mm. Pues casi igual, bueno he comido surimi, chapulines, he comido el chito de esa carne seca, la cecina, la sopa de hongos de verdura ,arroz, birria, ensaladas a variar ahorita a más no poder, la lechuga con zanahoria, manzana, arándanos y amaranto, los tacos de canasta, alberjones, las alubias, las ensaladas de ejote con queso panela, las tortas de la esquina donde trabajo, también a esas le he entrado para ser franca, pues es que la verdad si hay comida en mi casa pero como que somos bien garnacheros nosotros, pero como que últimamente nosotros hemos cambiado ese ámbito, entonces ya como que a las garnachas no.

¿No?

No, ya las carnitas así como que no tolero y no proceso la grasa de las carnitas, hasta una semana tardo en digerirla.

¿O sea que ya no las consumes pero no porque no te gusten, o ya tampoco te gustan?

No como que ya no.

¿Qué más no te gusta ya actualmente a parte del hígado?

Ay si, el hígado no por favor.

¿Y por qué, o sea tuviste una mala experiencia?

No, pero es que sabe feo esa cosa, es como algo como desagradable.

¿Por la consistencia?

Si, no sé pero no me gusta, definitivamente no es lo mío, incluso he tenido problemas con eso porque me ha dado anemia, entonces la doctora me decía que comiera eso pero yo le decía, ¡ay no!, mándeme piquetes pero no me mande eso, y es que aparte yo tengo un amigo que es doctor que dice que toda la sustancia de los animales, bueno no la sustancia, si no el sacrificio que luego les hacen, todo se les va al hígado, entonces imagínate pobre marranito o lo que tu quieras, luego los están ahí torturando, y dice uno no sabe, dice yo si se porque yo lo he visto, entonces todo eso se va hacia el hígado entonces no. Ah, ya se que mas no me gusta, no me gusta el corazón del pollo, tampoco el hígado de pollo, no eso no me lo den a mi porque no me gusta, no me gustan las piernas del pollo definitivamente, ni el pollo, solamente las alitas, creo que me gustan mas los huesitos así como los huacales, las patitas, eso si me gusta, pero las piernas no.

¿Ni los muslos o las pechugas?

Los muslos si, la pechuga pues yo creo que si porque a todo el mundo le gusta pero las piernas no.

¿Y entonces qué si te gusta y se te antoja mucho ahora, bueno de los 20 a los 23?

Pues luego se me antojan mucho los chocolates, los helados.

¿Algún sabor en especial?

Si, de piñón, de nuez, de queso, eso es lo que más se me antoja, los pambazos son así como un delirio, bueno yo creo que eso ya es desde niña porque igual mi tía vendía aquí en la pana y me decía, que es lo que quieres, y yo le decía que un “bambazo”, yo no sabia pronunciar bien pambazo, pero así le decía, je, je, entonces me compraba mi pambazo. Mm

los yogures también se me antojan mucho, de manzana, durazno, ese yoplait de galleta oreo, el de coco, el de nuez también esta muy sabroso, ese activa fondo frutal de fresa, esos congelados también me gustan un buen, o esos dorilocos, sacaron esas cosas y yo decía “ay como esas cosas”, y el día que me los dieron a probar huy, ahora cada que veo quiero unos dorilocos, o el gomaboing.

¿Y eso qué es?

El gomaboing es el boing congelado, te lo ponen en un vaso de unicel, y te lo repletan de puras gomitas de chamoy, chile, de esos palitos de tamarindos, ay, ya hasta se me hizo agua la boca, luego le llega a poner hasta cueritos, y dices ¿hay como no?, pero sabe bueno je, je.

¿Y los dorilocos qué contienen?

Les ponen los doritos, zanahoria, pepinos, jícamas, los cueritos, las gomas, los cacahuates de los enchilados o de los que tú quieras, el chamoy, salsa valentina, salsa inglesa la maggi, el tajin, hay unos que les ponen piña o betabel, y todo eso, imagínate pues, je, je , yo creo que los que los que mas he comprado, pues son con cacahuates, no sé si porque tenga le revoltura de todos los sabores pero saben muy sabrosos, entonces es lo primero que me acabo, los cacahuates, luego ya todo lo demás, y todo eso.

¿Y te gusta mucho comer chile?

Si, yo creo que esa es la droga de todo el mundo, yo creo que nadie sabe comer sin chile, bueno los mexicanos, los gringos no comen, creo que no conocen ni que es el chile.

¿Entonces dirías que el chile es como uno de tus sabores predominantes en tu vida?

Si, a lo largo de mi vida. Aunque causa gastritis y uno ya la reciente, es que si no hay chile no sabe je, je.

¿Y cuando eras niña, siempre estuviste al cuidado de quien?

Al principio me cuidaba la mamá de mi hermano, mi tía M, hasta como a los 2 años y medio me cuidó ella.

¿Y tu mamá por que no te cuidaba?

Mm porque en ese entonces mi mamá era cuando empezó a vender en su negocio, en el de la escuela, entonces pues decía no que no me llevaba, por eso.

¿Pero estabas en la mañana a cargo de tu mamá y luego en la tarde de tu tía?

No, en la mañana si era completo de mi tía, y hasta como a la 1, ya de ahí mi mamá se hacia cargo de mi, incluso ya después los que me cuidaron fueron mis hermanos, y ellos me

daban de comer, entonces ellos también me cuidaban, mis hermanas también me cuidaban, cuando mi mamá tenía que ir a otro lado pues no nos podía llevar, imagínate, entre mis mismas tías se echaban la mano, cuando una entraba a trabajar y otra no, pues cuidaban a los hijos de la otra, entonces nos cuidaban mutuamente, entonces así fue el proceso. Entonces imagínate, una en la primaria, la otra ya estaba en la secundaria, mis otros dos primos igual uno en la primaria y otro en la secundaria, entonces decía mi mamá, es que no los puedo cuidar a todos, y luego yo, entonces eso si fue un tiempo en el que mi tía se hacía cargo de mí, entonces igual la que me veía era mi tía R. ella igual le decía a mi mamá que si tenía que ir a trabajar o a algún lugar, me dejara con ella, o llevaba a los demás y decía que no iba a poder, y así se echaban la mano mutuamente.

¿Y cuando ya estuviste mas grande?

Mm, también cuando era niña ya recordé, también me cuidaba mi abuelita, pero mi mamá le decía que no porque no era su gata mi abuelita, lo que si mi mamá era que cuando estaba mas chiquita, o sea recién nacida, ella decía no, pues es que no, déjame a la niña, entonces me metía en una bolsa de mandado, y ahí me llevaba.

¿Y cuántos años tenías, a poco te acuerdas de eso?

Si como 2, yo le decía a mi mamá que recordaba que me llevaban en algo así como cargando, y mi mamá me decía que era la bolsa del mandado, y me decía que era porque no me iba a dejar con mi abuelita, imagínate, mi abuela tenía diabetes, entonces luego mi mamá hacía el quehacer de la casa, le decía a mi abuelita que le ayudaba porque se fuera a cortar o algo, y le dejaba que la ayudara pero luego se cortaba y no sentía , entonces le decía que no lo hiciera porque no era su criada y que ella tenía que poder con eso. Y ya recordé, como cuando tenía yo entre 1 año mi mamá ya me empezaba a llevar a su negocio y me ponía debajo de la mesa, y había una cajita, entonces todos los niños estaba parados ahí, mi mamá les decía “ que les vamos a dar”, y ellos decían “ no pues nada, es que estamos viendo que es lo que se mueve allá abajo”, y esa era yo, je, je entonces ya yo creo que si estoy algo mal, yo creo que de recién nacida si me cuidó mi mamá, ya de ahí como del año o más para adelante ya fue cuando mis tías le empezaron a echar la mano, si ya recuerdo, mi mamá era la que me llevaba, o cuando estaba mas grande, como de los 2 o 3 años, me metía en la caja del carro de mandado, y me decía “ no te vayas a mover de ahí”

entonces ahí me llevaba, de cierta forma hasta donde yo recuerdo si se hizo cargo de mi mamá, je, je.

¿Y ya por ejemplo de 3 a 5 años?

De 3 a 5 años, ya se empezaron a hacer cargo mis hermanas, mi hermana la mayor era la que iba por mí, de ahí hasta como los 10 años siempre me iba a recoger a la escuela, mi papá me iba a dejar a la escuela, él se hacía responsable de las juntas, boletas y todo eso, pero mi mamá no, mi mamá no se hizo cargo ya de eso porque no podía controlarme, me decía estate quieta, y yo andaba como chango trepada en los árboles, haciendo y deshaciendo, entonces dijo mi mamá “no”, tiene un carácter muy fuerte y no la puedo controlar, y le dijo a mi papá, hazte cargo de tu niña, entonces por eso mi papá se hizo cargo de mí y mi hermana era la que iba por mí a la primaria y al kínder igual, siempre me recogía ella, entonces por eso je, je, pero de lo demás si se hacía cargo de la ropa y eso.

¿Y ya más grande, en la secundaria? (le cuesta trabajo recordar con claridad la cronología de las cosas)

En la secundaria, mm, en el primer año, todos los días me iba a dejar mi papá, en el segundo también, ya en el tercero como que me soltó, y ya me decía te dejo en la parada y ya te vas, y en primero me recogió un tiempo, en el segundo creo que ya no me recogía, y ya en tercero me iba sola, en la prepa nada más me fueron a dejar en la mañana y ya en la tarde ya me regresaba sola, y ahí hasta aquí, ya la universidad pues no, porque no tengo la prepa terminada, hasta ahí se acabo.

¿Y siempre has convivido con tu mamá y tu papá?

Si siempre, de eso si en cuestiones así familiares siempre he convivido más con la familia de mi mamá, de mi papá no porque no concordamos, suena raro pero.

¿Cómo es que no concuerdan?

Porque no nos quieren por la religión, porque mi papá es católico y yo creo en lo que creen los testigos de Geova, entonces por eso no nos quieren, incluso mi abuela no nos quiere tampoco quiere por eso.

¿Tu abuela paterna verdad?

Aja, no nos quiere por eso, entonces hemos tenido mucha fricción con ellos y más porque cuando mi mamá se junto con mi papá, bueno mi papá ya venía de otro matrimonio atrás, que es de donde nació mi medio hermano, este R. entonces mi abuela siempre le ha

chantajeado que mi mamá se lo quito a la señora, pero no fue así, el ya se había separado, entonces pues por eso desde un inicio no quería a mi mamá por eso, porque dijo que mi mamá le había quitado el esposo a la señora. Entonces cuando ya empezamos a estudiar y eso pues peor tantito, porque mi abuela si es católica de hueso colorado entonces su familia tampoco nos quería por eso, mas bien no nos quieren, y no es buena la relación siendo franca, nos vemos así de “hola tía, “ y así, pero no es buena la realidad.

¿O sea que solo conviven superficialmente?

Aja, el saludo y hasta ahí. Y con la de mi mamá es todo lo contrario, con ellas son los que convivimos, bueno mi papá no, incluso ni con su familia convive, ahora si de por si era una familia desunida entre comillas, ha de cuenta que ellos son 7 hermanos, de esos 7 hermanos todos como que fueron ascendiendo de nivel socioeconómico, entonces pues dicen por ahí “se les subió” y se les subió muy feo , entonces fue así como que mi papá es el negrito en el arroz, así que como tu no tienes no te voy a invitar, o sea tu eres el que no , y nosotros igual no son de nuestro nivel social, entonces pues imagínate con eso, y luego si no se llevaban bien y mas ahora que falleció mi tío. Mi tío trabajaba en la delegación, y cuando falleció pues fue así como que nos cayó de sorpresa, porque ahora si que de un coraje entripado se murió, es la realidad, entonces mi tío dejo que herencia, dejo testamento y todo, pues eso los hizo que se desunieran mucho más de lo que ya estaban, mi tío todavía ni lo enterraban y mi tía ya les había repartido a mis primos, tu te quedas con esto , y con lo otro, fueron y saquearon su casa por completo, todavía suena feo pero mi tía todavía se dio el lujo de abrir el ataúd y ponerle las huellas en cartas poder y no, mi tía sin mentirte el día que fue el velorio pues imagínate, mi abuela vive en un pueblo, se fue a enterrar, y en los pueblos todo mundo se entera de todo, ¿Cómo? Pues solamente Dios sabe, entonces ya le habíamos dado de comer a la gente que fue a acompañarnos al entierro, y luego y le dijo, mamá, de una vez te voy diciendo que vayas pensando con quien de tus hijos te vas a ir, dice porque esa casa a mi me la dejo mi hermano, y tu ya no vas a vivir ahí, cuando la casa era de mi abuela, las escrituras están a nombre de ella, imagínate la quería desalojar de su casa, le quitó dinero que le habían dejado a mi abuela, y se hizo esto como de telenovela a mas no poder, a mi abuela en pocas palabras la quería dejar en la calle, y no que horror, mi otro tío el que estaba arreglando los papeles igual, eso era a su conveniencia, y el día que le pidieron los papeles para que mi papá se hiciera cargo, huy no, llegó a mi casa pegando

gritos, entonces menos por eso, imagínate si no veían a mi abuela antes, ahora nadie se va a parar. Mi primo se casó creo que hace 8 días, y le digo a mi mamá, por qué no fuimos convocados a la boda je, je, y no porque quisiera ir en la realidad, si no porque el me la debe, siéndote franca, el cuando se casó su hermana, ellos viven en Naucalpan, se casó y fuimos a la boda y bla, bla, bla, y tienen una casa la verdad muy cómoda y todo eso, y pues instalaron a todos y a nosotros nos mandaron al cuarto de los tirajos, y fue del horror, ahí con los perros todo nos orinaron, y no, no, no, por eso me la debe, le digo, porque le digo a mi papá de quien vale papá y tu tienes la culpa porque no hiciste nada por tu familia, nos fueron a aventar y nos dijeron ustedes se van a quedar aquí pero si se vio la diferencia, entonces le digo el me la debe, y también porque uno de mis tíos me dijo, te voy a decir algo hija, no te lo tomes personal pero tu primo O. anda diciendo, no que su tío nada mas presume de mucho dinero y quien sabe que, pero bueno no tiene una casa, no tiene un carro, y que quien sabe que, y me enoja tanto que le dije bueno, no tendrá nada de lo que el dice pero de lo que si te puedo asegurar tío, es que todo su dinero siempre lo ha dado por su familia, por nosotros no, por su familia de él. Quién cuando se metieron en problemas que fueron a dar al bote, yo si le dije al bote a el y otros tres primos, quién fue quien dio el dinero, cuando se fueron a pelear a tal lado, quién fue quien dio el dinero, cuando se cayó, quien dio el dinero y así entonces que ni se llene la bocota de decir que no tiene nada porque el se ha beneficiado de él, y le digo y cuando le ha dicho tenga tío aunque sea \$100 para un refresco, y le digo, yo creo que mi papá no los necesita, pero no se me hace justo su forma de pensar, entonces por eso más es que no convivo con ellos.

¿Y cómo te sientes con eso, no te sientes triste o enojada o algo así?

No, antes si al inicio si, porque yo decía pues cuando eres niña dices, mm, ves las cosas y dices bueno pues a lo mejor y es mi imaginación, o sea ves las cosas de otro término, pero ya cuando estas mas grande, empiezas a madurar y ves que sigue siendo lo mismo, dices pues ya no es cosa mía, ya es cosa de ellos, entonces al inicio si me sentía triste, pero ya después dije, ultimadamente no tengo porque sentirme triste, nunca les he venido a pedir nada, es la realidad, al contrario ellos han necesitado, de mi no pero de mi papá si, pero si hoy por hoy me preguntan como los ves, los veo como cualquier persona en la calle, si me saludan si, si no, no.

¿Pero tienes alguna emoción hacia ellos como algo de afecto o desprecio?

No, desprecio ni afecto, la verdad, me son indiferentes es la realidad.

¿y de niña con quien vivías?

Siempre viví con mi mamá y con mi papá, la casa era rentada, ahí pues vivíamos los 5 juntos. En la parte de arriba vivía mi tía R. y ahí también vivía mi tío R. y mas arriba vivía otra tía, entonces vivía en una casa rentada pero cada quien por su parte, entonces siempre he estado mucho con mi mamá y mi papá. Luego que se hacia alguna comida y nos íbamos a casa de una tía, pero siempre más te digo que fue la apegación con la familia de mi mamá. Con la de mi papa si también un tiempo fue, que vamos a la boda de quien sabe que, y pues íbamos pero ya hacían diferencia, entonces así yo creo que a mi papá desgraciadamente le cayó el 20 muy... je, je a una edad muy tardía, es la realidad, porque él se dio cuenta, es como te digo que porque no fuimos convocados a esa boda, y a mi otro primo él si se lleva muy bien con O. y el subió unas fotos y dije ah, mi primo siempre anda de fiesta en fiesta y es pachanguero a mas no poder, y ya después surgió la foto de los novios y dije ah pues ya se que pasó, y mi papá dice, hay hija, pues es que si no me invitaron a mi, quiere decir que no quieren a mi familia, y yo le dije, hay eso mismo te iba a decir, pero ya lo dijiste, y es que la verdad soy muy franca, yo creo que en cierto punto esa es mi peor debilidad, no me aguanto las cosas, desgraciadamente se las digo a la gente y luego pues si las lastimas y si la verdad siempre he pedido perdón, desgraciadamente digo las cosas. Prefiero ser mil veces franca a estarme aguantando las cosas, porque te quiero decir, entonces le dije a mi papá, lo mismo pensé pero pensé que te ibas a enojar, y el me dijo no mijita, y le digo que bueno papá que te cayó el 20, tarde pero te llegó. Y si le digo, no creas que quiero algo, pero me extraña que nada mas hayan invitado a M., le digo yo me entere porque M. subió las fotos , si no ni por enterada, y le digo que bueno que no fuimos porque me son muy indiferentes, con ellos pinto mi raya.

¿Y actualmente vives en la misma casa?

No, antes vivía aquí en la norte 9 a, y luego nos cambiamos hace 12 años para aquel lado de cuhitlahuac, igual es rentada la casa pero ya ahora si que somos nosotros los que vivimos en el D.F., los demás ya viven en el estado. Nada más vive mi mamá, mi papá, yo, y mi tío que a veces llega a quedarse.

¿Pero digamos que nada más ustedes 3, y siempre ha sido así toda la vida?

No, al inicio si estaban mis hermanas con nosotros, desde que naci hasta los 13 años me parece o 14, mis hermanas se independizaron y ellas tiene su casa, ya de ahí para allá mi mamá, mi papá y yo son los que quedamos, yo igual ya no estaba ahí, a los 19 años ya había tomado yo mi rumbo, ya rentaba con mis hermanas casa, pagaba agua , luz, gas, todo, pero me regrese porque mi mamá se enfermó, se puso muy mal, ya con esta es la segunda vez que le da bronconeumonía, y se le complicó, le cayó un hongo en la lengua, le dio neumococo, se le bajaron las defensas, así estuvo muy grave, es la realidad, entonces cuando a ella le dio, todavía yo estaba aquí, entonces yo lo doy por hecho de que ya me había ido desde que le dije a mi mamá, porque en realidad ya no tenía cosas pero yo ya empezaba a pagar renta y luz, entonces cuando le dio, le dio una gripita, entonces se empezó a sentir mal y fuimos al doctor y se le empezó a complicar creo que de una bronquitis y luego ya a la bronconeumonía, entonces ya fue cuando yo hable con mi tía y le dije sabes que , creo que mi mamá esta muy mal, avísale a mis hermanas y bla, bla, bla, y mi tía fue la que me hecho la mano, porque mi papá desgraciadamente en su trabajo no le permite estar con nosotras, entonces mi tía me dijo que si y que me iba a echar la mano, y ella hablo con mi otra tía, y me dijo sabes que mejor nos vamos a llevar a tu mamá a mi casa, porque yo no digo que no la cuides, pero si ahorita ve, no esta tu papá, y hay que comprar un nebulizador , porque tenían que nebulizarla para quitarle las flemas y eso , entonces dice si tu mamá se te llega a poner mas grave se la vamos a llevar a E. E. es el primo de mi papá, el problema con esto es que luego los doctores piensan que tu quieres matar a tu familiar, porque así le paso a mi tía, ella tenía a mi abuelita en su casa , y ya cuando se empezó a poner mas malita, todos los días la llevaba al doctor, y cuando ya falleció, fue a la funeraria y le dijeron, no señora, vamos a abrir nosotros una investigación porque como su papá esta en su casa y ahí no estuvo hospitalizado ni nada , dice usted lo mas probable es que lo haya matado, y ella decía pues como, y le decían no mire el certificado es falso, entonces tuvo que ir otra vez al doctor porque hasta el certificado les habían quitado los de la funeraria, y dije hay que horror, y vinieron aquí a V. y le dijeron no se preocupe señora, y ella dijo pues yo ya soy cliente , todos nuestros muertitos en V. y ya resolvieron. Por eso fue que me dijo mi tía, no hija yo no digo que no, pero vayan a pensar que la quieres matar o algo y mejor nos la llevamos, y ya se la llevaron y fue cuando me empezaron a decir , no pues es que tu mamá ya se empezó a poner mas mal, ya le cayó un

hongo en la lengua, se le bajaron las defensas, el neumococo, dice otra vez, ya iba saliendo y otra vez ya le regreso la bronconeumonía, entonces estuvo en supervisión de mis tías bajo ese tiempo.

¿Y entonces te regresas con tu mamá y ya te quedaste ahí?

Si ya me quede ahí, y me regresé no tanto por el hecho de yo creo que de no llevar la carga de saber que es una independenciamia, sino mi tía habló conmigo esa vez y me dijo, mira nosotras no te estamos corriendo pero lo que tienes que ver es que tu papá no esta, y el día que se vuelva a enfermar tu mamá, quien la va a ver, dice nosotras pues ya llevamos el camino mas adelantado que tu, tu empiezas pero ve a mi mamá y no va a ver ni quien la auxilie, entonces dice yo creo que lo mas recomendable es que te quedes, entonces me quede, me regrese y me quede.

O sea te saliste a los 19 y ¿cuántos años duraste con tus hermanas y luego?

Con mis hermanas dure medio año, y ya me regrese con mi mamá

¿Y ya desde que te regresaste no se ha enfermado?

No, ahorita ya no, así tan grave no, si tiene sus múltiples enfermedades pero ahí esta, aunque luego si hay que acompañarla al doctor, hay veces que le piden que tiene que ir acompañada de un familiar. Por ejemplo el otro día le hicieron una prueba de glucosa en tres horas, le hicieron beber un litro de agua súper dulce y eso es lo que te hace es que te eleva el azúcar, y ya en 3 horas ven si sube, baja o se queda estable, entonces se lo hicieron para ver si no era diabética y no, hasta eso salió bien. Le dijeron no señora, hasta eso es la primera hora y no se le subió a 110. Ahorita hay que esperarnos otra hora y tomarle otra muestra de sangre para ver a cuanto le baja, y ya le bajo a 98 y la ultima le dijeron que ya estaba estable, y dice ud. no es diabética, y entro otro muchacho con otra paciente, y yo dije ha de ser la otra señora la que va a entrar, y no era el muchacho y el si le dijeron que era pre diabético y cuando le preguntan su edad tenía 17, y le dijeron que estaba en el límite y que se tenía que cuidar. Entonces en algunas cosas si hay que acompañarla y estar al pendiente.

¿Y toda tu vida, siempre que has vivido con tus papás, comías con ellos o aparte o dependiendo la etapa?

No, si comía con ellos, a veces si salíamos y pues comíamos en la calle, que íbamos con los tíos, y pues ahí comíamos, pero si.

¿Pero digamos que siempre comías con ese entorno, o con ellos?

Si,

¿Y siempre has hecho 3 comidas al día o mas?

Si comía, por ejemplo de los 6 años si me excedía demasiado, comía mucho, entonces a veces sin mentirte me llegué a comer 1 kl de tortillas de harina yo sola, y no era de un sope, era de .. yo quiero tantos sopos, entonces si, yo creo que también si eran desordenes alimenticios, porque de repente comía normal, y de repente muy exagerado, de dulces igual, si me atragantaba, imagínate 10 pesos de coquitos a 10 centavos, imagínate cuántos no eran, je, je.

¿Y no observas si cuando tienes como estos aumentos de apetito, es porque tienes algún problema de ansiedad o problema familiar?

M, de ansiedad, si creo que a veces es de ansiedad o familiar, a veces yo creo que es emocional, porque como yo si sufrí desde niña, como te decía de la depresión, pues antes me daba por comer mucho, ahora ya no, me da por estar, de que quería llorar hasta porque pasaba la mosca, y si en cuestiones de lo familiar, pues cuando los nervios se te empiezan a alterar, pues a meterle a la comida, esa es la realidad. Entonces si, yo creo que si, mas de la comida, así siéndote franca cuando estoy en algún problema o algo, es cuando mas le entro, es como para llenar se puede decir la preocupación o el vacío que siente uno.

¿Y cuando comes mucho, no percibes alguna emoción la ahora de ingerir?

Si, la desesperación, así como de es que no me llena esto, o como muy rápido, siento que ni mastico, si no que me lo trago, je ,je.

¿Y te hace daño algún tipo de alimento a parte de las carnitas?

Si, el chile en exceso me provoca inflamación, incluso tengo problemas por el chile

¿Qué tienes, gastritis?

Si, incluso igual hasta cuando me va pero mal, si se me junta la gastritis con la colitis es horrible, porque no sé cual es cual, imagínate, a mi cuando me duele por la gastritis me duele la boca del estómago, pero cuando se me junta, pues la colitis inflama los intestinos y luego no sé que es, je, je es un bombardeo

¿Y eso te pasa cuando comes mucho?

Cuando como chile, y cuando como las cosas que son infamantes, entonces imagínate, luego combino chile, y las coliflores o las lentejas, los frijoles y no, que dolor, ah y los ayocotes je, je. Es que mi mamá vivía en el pueblito y me daba eso.

¿Pero no tiene un alimento así como que te haga daño o te intoxique?

No, de alimentos no, ni medicamentos, bueno aunque de la piel soy alérgica a cualquier jabón, sea neutro, o de avena y eso.

¿Y entonces como le haces para bañarte?

Pues la verdad, me tengo que echar el shampo del pelo, solamente así no se me reseca la piel, y es que por ejemplo, mi alergia cuando me algo de bañar, y los brazos rojos como si me hubiera rasguñado.

¿Y siempre ha sido así, incluso de niña?

No, eso apenas es ahora ya de grande, y me dijo la doctora que como de di cuenta, y le dije que cuando me salía de bañar me salían ronchitas, pero luego ya las ronchitas me duraban un mes, y me di cuenta que es el jabón y me dijo que traigo petequias y a parte tienes muy sensible la piel, entonces no te puedes bañar con cualquier jabón, el de avena me súper reseca la piel, entonces con el shampoo del pelo me baño, nada mas soy alérgica a eso y al polvo.

¿Te da rinitis?

Si, y al frio, aunque suene extraño, si, cuando hace mucho frio me siento mal, si me mormo, y dice una, hígole que achaques y una tan joven, ja, ja. Le digo a mi mamá, a ver si no me da demencia luego, je, je.

¿Y qué enfermedades has padecido en tu vida?

Desde una gripita

Mm pues mas o menos ¿de niña eras muy enfermiza?

Si, de la gripa, un día por comerme una congelada de tamarindo de la cooperativa, me dio fiebre tifoidea, entonces.

¿Y qué te pasó con eso?

Pues haz de cuenta que es igual medio chistoso, y todo por jalnearme en la cooperativa con un compañero por la congelada, pero bueno, ya me la dejó, y el receso era a las 4, entonces a las 6: 30 que Salí, me empecé a sentir rara, tenía mucho frio, y llegué a casa y vomité y con calentura, y ya no supe que me había hecho daño, es igual como los síntomas

de la gripa, escalofrió, temperatura, etc. Pero ya había pasado una semana y no se me quitaba, y la calentura fue lo que la reveló, no me bajaba de los 40, y todas las noches sin mentirte, no dormía por la temperatura, y comía y todo lo vomitaba, hasta que mi tía nos llevó al doctor, y ya yo bien mal, porque todo lo regresaba y no dormía, y ya me dijeron que tenía fiebre tifoidea y por la infección que traía en el estomago, y ya mi mamá me saco un poquito antes de la cuarentena y que me da varicela, y otra vez, en cuarentena, ciruela también me dio, las anginas, por eso siempre me enfermaba y hasta los 12 años, me las quitaron, siempre igual de la gripa, como a los 12 años me dieron hemorragias de la nariz de la nada, y un día empecé a estornudar, y ya nunca me paro, , sin mentirte hasta las toallas del baño las llenaba todas de sangre, y pues mi mamá me llevo a urgencias, y pues a lo mejor decían que se me había roto el tabique o algún daño, y en la placa no salió nada, entonces me llevaron al infantil de Peralvillo y me pusieron un tapón, y ahí te preguntan que si te pego tu mamá o papá, y así.

¿Cuántos años tenías?

Tenía como 10 años, y me taponearon, una gasta hasta no sé donde, y duele, y le dijeron a mi mamá que si se llegaba a pasar la sangre de la gasa, que me llevara inmediatamente porque me iban a operar, y mientras tanto me dio un medicamento, vitamina K y otros anticoagulantes para que se me detuviera. Ya a los 12 años me operaron de las anginas, después saliendo de la secundaria me dio anemia, me la controlaron y a los 2 años me regreso, primero era por malpasarme, ya la segunda decían que por no comer, y yo me seguía sintiendo mal y si comía bien, y ahorita de nuevo me dio, pero ya no es por cuestiones alimenticias, si no que por tanto sangrado que tiene uno por el periodo, en mi caso así es, entonces la doctora me mando a hacer estudios de sangre, y ya me pregunto que cuantos días tenía de mi sangrado, y le dije que 8, y me dijo que si reglaba mucho, y le dije que sí, entonces por eso tengo anemia y esta en corrección, y le digo a mi mamá, todo tengo en este vida, y dije cuando se ha oído que por un periodo este así, y me dijo que perdía mucha sangre y por eso me estaba descompensando, hasta al ginecólogo me mandaron, me hicieron un ultrasonido pélvico y de ahí salió que tengo miomas, y se me hace muy raro a tu edad, me dijeron que no estaba muy grandes pero aun así tenían que controlármelo, dice lo mas impresionante es que seas regular, y lo as probable en estos casos es que siempre se les retire y tu no, entonces me hicieron otro ultrasonido y mas estudios, e imagínate,

tomaba ácido fólico, sulfato ferroso, complejo B, y no sé que más, y le digo a mi mamá que ya estoy como los drogadictos, echándome 2 pastillas de esto y del otro je, je, y le digo de que se trata, que ya estoy anciana ja, ja.

¿Y ahorita sigues con la ginecóloga?

Si, me toca hasta diciembre, me mandaron a hacer un perfil tiroideo, un perfil hormonal y me mando medicamento, y ya de acuerdo a lo que salga, ya me dijo que veríamos que hacíamos, me dijo que le impresionaba mi caso, porque nunca había tenido un caso así, y solamente de eso he sufrido hasta ahorita.

¿Y desde cuando te detectaron las gastritis?

A los 15 años, la colitis después, je, je. Y a los 16 me enferme de las vías biliares y el hígado, fue muy curioso porque ya tenía una gastritis y nunca se me va a olvidar ese dolor, empecé con el dolor en el estomago y pensé que era la gastritis, y me iba a tomar unas omeprazol pero ya no había, y me tomé unas pepto bismol, y ese día me dormí a las 2 de la mañana, seguía teniendo el dolor pero no era muy intenso, para no hacértela largo, el sábado ya estaba como si nada, me fui a la casa de mis hermanas, hicimos chiles rellenos y como es era mi vicio pues que me como 3, y ya a las 4 de la tarde me sentía mal, y empecé a sudar y a sudar, y llegue a casa de mi tía y me ofreció de comer, pero le dije que me sentía mal, ya me dolía también la cabeza, luego empecé a vomitar y el dolor se me empezó a intensificar, y yo ya pedía regresar a la casa, y no, me dieron las 2 de la mañana y yo igual. Ya en la casa mi mamá me dio un te de muicle, y me dio una pastillita, de quien sabe que, pero me seguía sintiendo mal, entonces me dio aceite de oliva con miel, y bonadoxina para quitarme las nauseas y no, yo me sentía mal, entonces ya fui al doctor, y me dijo, si tu sigues así para la siguiente te voy a meter cuchillito, ahorita se te va a pasar con un piquetito, perola siguiente te meto cuchillo, luego, luego se ve que estas bien enojada, traes las vías biliares bien inflamadas, y eso es lo que traes, y para colmo la enfermera me tomó la presión y la traía baja, y dije no bueno, y hasta pensé que el doctor era brujo, es muy bueno, y ya me reviso, me mando a hacer un ultrasonido de vías biliares y cero grasa, 0, chiles, 0 irritantes, y todo eso, y de una vez me dijo, hay de ti si quieres hacer corajes, ya ves ahorita como vienes, pero lo que más me impresionó es como de las 4 de la tarde te aguantaste hasta ahorita, nadie lo soporta, y eso fue lo que paso, y hasta ahorita doy gracias a Dios que no me he enfermado de otra cosa, je, la verdad es un dolor tolerable, pero

después de ahí, una muela, me aguante un mes y medio con dolor de muela, y ya en el seguro popular me dijeron que tenía caries, me la destapó y en ese momento sentí alivio, pero sentí que me punzaba, y ya me puso algo que se me quitaba el dolor, pero cuando llegué a casa me dolía mucho, se fue intensificando en vez de quitarse, hasta que un día con un licuado frío me dolió muchísimo, pero no teníamos dinero para el dentista entonces fui con un conocido amigo de mi papá y me atendió, y solo llevaba la curación, me la boto y me dijo que por que me habían puesto ese líquido, me dijo que ese líquido era para calcificar los dientes, lo único que hubiesen hecho con esto es de que te hubieran tapado los conductos nerviosos de la muela y me hubiera costado mucho trabajo destaparlos, y me dijo que eso no me lo tenían que haber hecho. Lo que necesitaba era una incrustación y una endodoncia, pero primero hasta que no cediera la infección no me podía hacer nada, ni con anestesia, me dolía mucho, y mientras pues ya, y dije ahora hasta negligencia tuve, y no, le digo a mi mamá que necesito una limpia con cilantro y perejil, je, je.

¿Y por lo regular siempre que tienes problemas médicos, usas métodos homeópatas o algo diferente?

Hay veces que si voy con el homeópata, o que mi mamá me da que el tecito de la buganvilia con canela y miel y chorrito de tequila, y que con eso se me quita, o comete la leche con ajos, mi mamá ha hecho cada cosa, un día sin mentirte, empecé con gripa, pero me seguía sintiendo mal, y luego la bronquitis, pero luego ya sentía que no podía respirar, el doctor en el diagnostico me puso que tenía bronquitis, pero yo decía que a lo mejor era algo mas porque no se me quitaba, y ya llevaba mucho antibiótico, y el de la cremería le dio un remedio, pero al otro día no podía salir ni para que me diera el airecito, que me da coca con canela y limones exprimidos, no, con eso haz de cuenta que estas en un sauna, empecé a sudar un buen , y sentía un calor, y con eso se me quitó, a pesar de que ya tenía mucho antibiótico, pues ya, y el doctor me dijo que ya no me podía mandar mas medicamento, y ya otra doctora que m revisó mis recetas me dijo que estuve a un paso de la bronconeumonía, y me dijo que solo traía el ronquido, y que me sentía mal por todo el esfuerzo que hacia por estar vomitando, y ya mi mamá le dijo el remedio que me hizo.

¿Y consideras que te funciona más, lo homeópata o lo natural?

Yo creo que lo natural, y lo medio, del homeópata solamente una vez me funcionó, pero lo natural y la medicina si me han servido, je, las yerbitas si, los remedios caseros je.

¿Dentro de tu familia, dices que tienes m'ss hermanos o medios hermanos?

Pues hermanos, hermanos de mi familia sólo tengo 2 mas, una de 35 y una de 34, y yo de 23 soy la mas chica.

¿Y cuántos medios hermanos tienes?

Uno, y me parece que el tiene 39.

¿Y cómo te llevas con tus hermanas?

Con mi hermana la mayor, la verdad no me llevo bien, con ella rozo mucho porque siempre queremos tener la razón, y aparte porque siendo francos, si le tenía rencor, porque mi hermana la media y yo , siempre hemos sido gorditas de de niñas, siempre hemos sido robustas, entonces ella siempre nos menospreciaba, y yo lo relaciono a que nos decía, ay a ti no te queda esto, estas gordita, yo estoy mas guapa que tu, a ti nunca se te va a ver así, entonces como que imagínate que te lo dijeran casi siempre, pues por eso no, a parte porque siempre queríamos tener la razón las 2, por eso no me llevo bien con ella, no tengo una relación al 100% buena, y ella es como muy desapega de nosotros 4, incluso con mi mamá casi no le habla, le habla por teléfono, pero así quela venga a ver no, solamente si le dices que si quiere venir a la casa y le pagas los pasajes si va, si no, no, y en cambio con mi hermana la mediana es todo lo contrario, con ella me llevo bien, que nos vamos al cine, que nos vamos a bailar y mas a no poder soy mas unida con ella la relación con ella es no al 100, si no al 1000% entonces con la mayor no pero con la mediana si, y esa fue la fricción, a parte no sé que problema tenga mi hermana pero yo creo que ella si necesita lo que le sigue de un psicólogo, ella si ha pasado por cosas fuertes y le digo que si ella no se ayuda, porque una ya le dio el apoyo emocional o el consejo, pero si ella no pone de su parte y no acepta el problema que tiene, nunca lo va a poder superar, nunca va a salir de ahí, siempre va a estar en el hoyo, pero si con ella es de lo que ella dice, entonces cambió mucho, antes si me llevaba bien pero ahora no, incluso hasta la familia dice que no le toquemos ese tema a ella, porque nos empieza a decir cosas. Con mi hermana la mediana ella igual tiene muchos roces con la grande, entonces le digo a mi hermana, pues la ayuda ya se le ofreció pero si ella no quiere, pues ya, ella es muy separada e la familia y con lo que le paso pues tantito mas, entonces en vez de cambiar para bien cambio para mal. Y ya, con la mediana , yo le digo maniguis y ella también y siempre vamos que aquí y que allá, o cuando mi mamá se enferma pues ya vemos, con ella es mas el apoyo. O entre ella y yo repartimos los gastos

de las cosas, y con mi hermana la grande ella nos dice, hay pues yo no tengo dinero, si lo quieren hacer háganlo ustedes, o si voy peor me pagan todo ustedes, y dices eh, y pues no, siempre queremos tener la razón, siéndote franca hasta apenas hace como 3 meses se me quitó porque a ella le pasó lo que ella nos hacia a nosotros, ella siempre ha sido delgada, entonces haz de cuenta que se quedo sin trabajo, y empezó a subir de peso, se vino a mi casa, mi mamá le dio que no se preocupara que ella le iba a echar la mano, le dijo que se pusiera a hacer el quehacer de la casa y que le iba a dar algo, no es mucho, pero sirve, entonces le decíamos que se cuidara, imagínate de ser una talla 36 y antes ser 9, imagínate, entonces siempre le decimos la flaca porque siempre ha sido la mas delgada de las 3, y le decíamos que se cuidara que no comiera esto y aquello, y luego es fritanguera a mas no poder. Una vez en casa de mi tía le desprecio su sopa de verduras, ella no come verduras, ella seria feliz comiéndose una res completa, ja, ja, es carnívora, entonces le paso lo que a nosotras, subió tanto de peso que llego a ser talla 44, así, yo llegue a ser una talla 44, saliendo de la secundaria, entonces imagínate, fue tanto su trauma y a parte no la disponibilidad de nosotras de quererla ayudar, mi mamá le dijo un día que le llevo una colación , una ensalada de verduras, y le dijo a mi mamá y eso para que me sirve, y mi mamá se sintió tan mal que me lo dijo a mi llorando, y le digo que era una mal agradecida, que todavía de que le estaba ayudando, entonces mi tía le decía, oye B. como que ya te esponjaste ¿no?, o mi prima le decía , si ya te vemos bien esponjadita, y ya estás bien gordita y no, eso fue lo peor que le pudo haber pasado, y yo le dije a mi tía que ya no le dijera así, le digo mira, yo la verdad hasta agradezco que le haya pasado, y me dice mi tía, ay no seas así, y yo si tía, mira porque ella ahorita esta pasando lo que nos hizo a nosotras, ella siempre nos dijo, es que a ustedes no les queda, es que ustedes están gordas, es que ustedes como se les va a ver o quien se va a fijar en ti y bla, bla, bla, y le digo y ahora que ella ya lo vio, ahora ella se da cuenta de lo que nosotras pasamos por ella, y le digo, es que no hagas, lo que no hagas lo que no quieras que te hagan, y desgraciadamente ella ya tiene ese espejo y fue un trauma total, le digo a mi tía que yo si lo agradezco, para que se haya puesto en nuestros zapatos, y si muchas veces nos decía que a nosotras no nos querían por gordas, o como se van a fijar en ustedes, y yo decía que mala onda, incluso un novio que tuvo mi hermana le dijo, yo te lo voy a quitar, porque cómo se fue a fijar en ti, y yo decía, ay esto es como de juego, pero no, je. Pero yo si le decía a mi hermana que no se

desesperara, que yo también un tiempo me menosprecie , y que si mas esta pensando en que no va a bajar y no va a bajar, pues le dije que no iba a bajar, y le digo, mejor trata de tranquilizarte y veras que el día menos esperado, te lo digo porque yo lo vi en mi, y disculpa que te lo diga hermana pero eso que te paso, es un reflejo de lo que tu nos hiciste a nostras un tiempo, y no te gusto, imagínate nosotras como nos sentimos todo ese tiempo, y ya como que se quedo pensando. Por eso no me llevo tan bien con ella.

¿Y la relación sigue igual?

Si, así rencor tenerle, ya no, ya la veo como lo que es, mi hermana, antes la veía como mi enemigo, pero ahora ya no, pues si nos seguimos llevando así como no muy bien, pero ya no esta ese rencor

¿Y qué crees que cambio para que la vieras de esa forma?

Pues lo que le paso, desgraciadamente.

¿Y con tu mamá y con tu papá como te llevas?

Pues con mi mamá se podría decir que bien, rozo también mucho con ella, pero rozo en el sentido de que igual quiero tener siempre la razón, y también porque luego mi mamá tiene unas ideas así como de la época de Porfirio Díaz, y le digo no mamá, ya no estamos en esos tiempos y tienes que venirte a la realidad, y rozo con ella porque sus ideas no están con las mías, ella todavía es de que con mi hermana, por esos siéndote franca, porque la edad que tiene y no ha sabido ser responsable, ella si se casa yo creo que lleva a su esposo a la ruina, entonces imagínate, yo le digo no se sabe administrar, le viene un problema fuerte emocional que no ha podido solucionar, y le digo mira mamá la edad que tiene mi hermana y la edad que tengo yo, yo no necesito vivir la vida que me pase o que lo quiera parar para darme cuenta de la realidad, la edad que tiene y es muy irresponsable, y todo el tiempo le tenemos que solucionar nosotros los problemas, que no tiene dinero y todos le damos, y el día de mañana que no estemos nosotros, a ver que hace, y mi mamá dice que le tenemos que echar la mano, pero yo le he dicho que no tiene que ser siempre, entonces no coincidimos mi mamá y yo con esas ideas, lo que a lo mejor te puedo decir que es que siempre me voy a estar peleando con mi mamá por eso, y porque yo siento que quiero tener siempre la razón, pero siempre estamos juntas.

Y con mi papá, pues si me llevo bien, con el igual tengo roces, la verdad es muy machista y eso no se lleva conmigo, incluso sin mentirte me he peleado con el hasta los golpes, es

que yo si le he dicho tu siempre quieres tener la razón y no es así, y digo tu estas en tu idea, y te digo que si me he llegado a agarrar a los golpes, porque es de que porque me tardo 5 minutos ya piensa que hice de lo peor, yo si le digo, es que tu no sabes la clase de hija que tienes, si en verdad nosotras fuéramos como tu dices, ya desde cuando hubiéramos salido con un niño o algo, y no es así, y las veces que me he agarrado con el es porque siempre quiere tener la razón, y un día me dio un escobazo, ese día no sé, me dieron muchas ganas de regresárselo y lo primero que vi fue el martillo, y le digo a mi mamá que me disculpe Dios, pero la verdad no estoy arrepentida, porque yo se que esta mal que se lo regreses a tus padres porque es una rebeldía, lo dice la biblia, pero no, mi papá siempre ha estado acostumbrado a humillarnos y eso no me gusta, porque imagínate si en tu casa te humillan, vas a ir con la demás gente con la cara agachada, pues como que no, a mi no me gusta eso, ahora tampoco sabe reconocer cuando esta mal entonces son, siempre ha quiere ser al principio él, después él y hasta el final él, entonces no esta bien, si luego a mi mamá se le pone y me enojo mucho, mas con mis hermas no conmigo, y no nada mas es conmigo, mis hermanas me cuentan todo lo que han vivido, y pues yo no he pasado por tanas cosas, me dicen que yo no he vivido ni la mitad de lo que ellas vivieron con él, y yo les digo, pues ustedes porque se dejaron, y les digo, es que imagínense, el día que yo me casé, no voy a saber ni como es la persona, porque dicen que una cosa es el noviazgo y otra el matrimonio, entonces no conoces 100 % al que va a ser tu marido, entonces te cambia la carota y ¿si es un golpeador siempre lo vas a estar aguantando y agachando la cara?, yo no, y les digo es que yo si me valoro mucho y por eso no me dejo ni de mi papá, siéndote franca, yo no voy a dejar que nadie me pisotee, la verdad, entonces por eso he llegado a eso, y le digo a mi mamá que no se deje porque el siempre ha estado acostumbrado a humillarnos, y yo no lo tolero, y le digo que tal vez ella porque se sienta menos a lado de él, pero yo no.

¿y que te dice tu mamá cuando le contestas así?

Pues siempre me dice, acuérdate hija que esta mal el contestarle a los padres y lo que haces, y a viste la carga que te echas, y yo le digo que si, pero yo se lo dije a mi mamá y mi tía, créemelo mamá que no me arrepiento de haberle regresado ese día , si me ha dado como unas 4 cachetadas en su vida, pero eso de regresármele, solo la vez del martillo. Ese día creo que era tanto mi coraje que mi mamá y mi papá no me podían quitar el martillo, me dice mi mamá, imagínate que te hubieras ensuciado las manos, y yo le dije pues me las

hubiera ensuciado pero ya no me deje. Ya después me puse a reflexionar, y tenía razón, pero aún así no me gusta la forma en que nos trata, y a ver si mientras a si recapacita. Antes no reconocía yo mis errores, pero alguna vez alguien me dijo que se sentía bien tener la conciencia limpia y tranquila, entonces cuando empecé a aplicar eso, pues ya reconozco las cosas, antes me enojaba pero ahora ya no.

¿Ytu papá que opina de todo esto o que te dice?

Pues mi papá se queda callado la verdad cuando se enoja conmigo, o a veces me grita y siento hasta los pelos de punta, entonces no me habla hasta que se le pasa el coraje, o se le baja, el si no te habla.

¿Y tú como te sientes con esa relación que llevas con tu papá, tu mamá y tus hermanas?

Pues la verdad bien, yo creo que como en toda familia tenemos altos y bajos, se puede decir que si me dijeras que es buena, mala o regular, pues yo pienso que es buena con mi mamá, con mi hermana y hasta con mi papa, pero si regular con mi hermana la mayor. Entonces me siento cómoda, solamente cuando pasa algo pues no es nada cómodo.

¿Y a parte de ellos tienes más familia con la que frecuentes o quieras mucho?

Si mi tía M. mis primos J, y E, mis sobrinos I. I. otra prima que es mi hermana, bueno yo les digo a mis primos que son mis hermanos porque somos como uña y mugre, mi tía R, J, y con ellos somos lo que sestamos mas unidos, mi mamá tiene mas hermanos pero con ellos casi no, por la distancia.

¿Y como te llevas con ellos?

Pues con mi tía M. me llevo bien, lo único que no me gusta de ella, es que no te sabe decir las cosas con tacto, es yo creo que igual que yo, agarra te las dice, pero te da el consejo y te hace recapacitar, pero no me gusta a veces su forma de ser, porque yo creo que lo que sacamos de esta familia, es que todos queremos tener la razón. O luego como que se suben un poco los ánimos, perola relación es buena.

Con E. también es buena, porque siempre que le pido un consejo, me jala las orejas, te da el consejo y te hace pensar en lo que hice y en lo que estas haciendo.

Con mi hermana M, también pero luego le dices es que me paso esto y ella si como que no tiene tacto, y digo a veces quiero un consejo, no que me hundas mas en el lodo.

Mi tía R, es igual siempre, es el consejo y reflexión, siempre me ha echado la mano, te digo que la familia de mi mamá es muy unida, siempre es la que nos apoya.

Con J. no era buena la relación, un tiempo viví con ellos y terminé detestando hasta cierto punto a mi tía R. y no sabía como me había ido ahí, con un mes tuve, y ya me quería regresar a mi casa, porque la conocí tal y como es, me sentí con ella, y paso como medio año para que se me quitara el coraje que le tenía. Ya después se caso y ya todo bien.

Con J, todo bien, el igual cuando hay necesidad de que me eche la mano, lo hace, y así, en pocos términos, si somos muy unidos.

¿Y otras personas con las que tengas relaciones, no se maestros, amigos compañeros. Jefes de trabajo?

M, pues la verdad con los jefes de trabajo, yo creo que no me llevo bien con los otros 2 siéndote franca, con el primero J, no me llevo bien porque el es judío, y a parte, bueno no tiene que ver tanto la religión pero el es muy especial si ve que tiene una rayita que se te paso del trapo, te dice, ya ve es que no limpio bien, es muy especial y creo que su nivel socioeconómico es alto, el y su esposa.

Con V. la verdad no creo simpatizar porque, bueno ya lo conocía porque luego mi hermano lo invitaba a comer, pero no creo llevarme bien con el porque en esta semana los que llegaron, bueno los de bienes y raíces llegaron y no sé si te a tocado en ese aspecto que tu ves la sencillez de las personas, que llegan y aunque no te conozcan te dan el saludo, pero se les ve la sencillez hasta por encima, y una persona que es así alzada pues no, entonces no creo llevarme bien con el porque tuve un mal entendido, te digo, llegaron estos chavos y me preguntaron que donde había una tienda o un lugar para comer, y para eso, él ya se había ido comer, entonces les dije no pues yo no tengo mucho que llegue, yo aquí les hago la limpieza y una que otra captura,(y que le cuento a mi hermano y que me regaña) y les digo, no pues si quieren los llevo, los deajo y me regreso, y dicen no, llévanos y te quedas a comer con nosotros y les dije que no, entonces ya me regreso y me pregunta, que si ya había ido a comer, y le dije que no, y vi un rostro distorsionado, y le dije es que yo no me fui a comer con los muchachos, si quiere pregúnteles, y el dijo no esta bien, y al día siguiente, como que hasta me siento culpable, pedí permiso para ir a la tienda, y les toque a ellos para ver si no querían nada, y oh, sorpresa ayer que me llevo mi regaño, que porque me pidieron un café y no sé que tanto, y le dije no, y todavía me dice, que onda con los

nuevos, ya me dijeron que te llevas muy bien con ellos, y yo así como de no pues es que V, me dijo que te pidió un café y no sé que, y yo le dije no, estas mal informado, ellos en ningún momento me han pedido un favor, y me hermano dijo, yo no, y le dije si quieres vamos y les preguntas, y la verdad eso fue lo que no me gustó, aparte de que luego no me enseña bien, digo yo ni tengo la intención de estar al 100%, porque ahorita como que estoy a prueba, pero si me quiero quedar ahí porque si me esta gustando lo que hago, pero si no me esta echando la mano, pues tampoco que me ponga su pie para que me tropiece, entonces eso fue lo que no me gusto y a parte porque cuando yo entre casi me endulzo el oído, y ya al día siguiente cuando me empezó a llevar, igual que J, se le subió, entonces a mi hermano se le subió y fue cuando me empecé a dar cuenta desde esa semana, y dio un cambiazto total, y dije no, yo con el no quiero relacionarme por su forma de ser, pero ya cuando vi que se le subió por tener una carrea (es contador), y mas por lo que me dijo ayer, pues no quiero relacionarme con el. Y el malinterpreto todo, tal vez yo tuve culpa en irles a preguntar que si querían algo de la tienda, pero lo que me molestó fue su actitud, porque me dijeron que mi jefes eran ellos no los nuevos, y me dio mucho coraje, lo veo y ay, no, tal vez eso sea algo sin importancia pero es un mal entendido que no me gustó.

Por ejemplo yo siempre me llevo bien con todos porque soy muy noble, en el mercado siempre me he llevado bien, igual con mis vecinos, incluso me dicen que les pida favores o cosas así, igual con los amigos de mi hermana, y de mi edad pocos amigos tengo solo como 2 ó 3. Pero de ahí en fuera de amistades de los 30 para arriba, hasta los 70, son pocas pero contadas, entonces me llevo bien, aunque me dicen que mis amistades son mucho mas grandes, luego me dicen que debería buscarme amigos de mi edad, pero a veces como que las mentalidades no me checan, como que a veces me quieren corromper o son muy superficiales, a pesar de que si lo vas a hacer, pues hay que hacerlo sola, y luego tienen unas ideas que no. Y me gusta tener las amistades de así ya de una edad grande porque les aprendes mucho, desgraciadamente mucha gente dice que no, pero es que si aprendes demasiado, porque ellos ya están mas vividos que uno, y te dicen , esto si, esto no , entonces eso es lo que a mi me gusta, entonces de mi edad no, mas grandes si.

¿Y como consideras que empiezas a crear relaciones, con base en la confianza, etc?

Mm, pues con los de bienes y raíces, es una amistad mas que nada por el trabajo, pero no cualquiera llega a la oficina diciéndote buenos días y como te llamas, de mano y beso, o

que al día siguiente, se ofrecieron a comprarme algo de la tienda, creo que lo relaciono a la sencillez que tienen, otra a es a los consejos que te da la gente, por ejemplo doña C, es la de la tienda, ella cambio a raíz de que murió su esposo, entonces empezamos a establecer comunicación y se hizo la amistad en el metrobus, entonces con ella fue por el trabajo. Y así con mis demás amistades han sido por conocidos, o amigos de mis hermanas, de la familia, o incluso por problemas, ya que me apoyan. Es mas de la sencillez de las personas y de los sentimientos, la gente solita te brinda la mano y de ahí se hacen grandes amistades, y así, es que si de la nada. El otro día en el metrobus nos bajaron y tuvimos que caminar hasta buena vista, entonces me hice amiga de una señora que iba por ahí, y nos apoyamos para llegar hasta allá en un carro, y de ahí establecí amistad con ella. Y sin mentirte, me he quitado amistades del camino por aprovechados, abusivos e injustos, y me dolió mucho hacerlo, hasta lloré, pero así lo hice, puse mis limites, y así lo hice, le digo a mi mamá que me las quite porque sentía que eran unas piedras de tropiezo, y dice que mis ideas no le agradan, pero entonces por que me dice que todo lo que le digo lo ve, y que esta de acuerdo, y luego me dice que estoy mal, entonces como ella me dice, si lo voy a hacer, lo haré sola, y ya, entonces les dije adiós a esas amistades. Yo pienso que a nadie se le debe negar nada, así como el pan o agua, ni al enemigo, pero no me gusta que desgraciadamente se aprovechen de mí, eso no me gusta. Pero ya se me cayó la venda de los ojos, y ya no se aprovechan de mi, je,je.

¿Y qué crees que es lo que debes hacer para que ya no se aprovechen de ti?

Pues yo creo que ya no brindarles tanto la mano, o ser tan confiada, mas que nada, no brindársela a cualquiera, porque es como te digo, tal vez soy muy repetitiva, pero a mi me gusta brindarle la amistad a todo el mundo, entonces ya cuando ya vi esto ,ahora ya no a cualquiera. Por ejemplo si me dijeras que si le brindo mi amistad a J. te diría que no, hasta que no cambiara su actitud de riquito, y de V. no, porque eres o no eres, eres una cara con mi hermano, y conmigo otra. A los de bienes y raíces si, y con los vecinos también, a ellos si se las seguiría brindando. Y entonces ya no a cualquiera le brindo mi amistad.

¿Y siempre dices lo que piensas, igual eres con tus emociones, puedes expresarlas fácilmente?

Ay, no, cuando algo me pasa soy bien chillona, y todo lo que me pasa se me refleja en la cara, dice mi hermano que no puedo ocultar que me siento mal porque se me refleja en los

ojos y en la cara, dice que si quiero ocultar algo no puedo, entonces si con las emociones si, y chillona a mas no poder.

¿Pero así como expresas las emociones negativas, también las positivas?

Con mi mamá casi no, como que me da pena, pero con mis hermanas si, les digo que no se vayan, o que no me abandonen, o que los extraño. Y con mis tías igual, y ya me dicen que me quieren mucho, aunque con unos me cuesta mas trabajo, y me trabo.

¿Y cuánta de tu familia es de complexión robusta?

M, todos, pero de jóvenes no, mi mamá, mi papá y mis tías fueron delgadas, y pues en general toda la familia de mi mamá fue delgada. de mi papa también todos delgados, pero ya de grandes, a lo mejor le achacamos un poquito , a mi mamá le acaban de detectar hipotiroidismo, entonces podría ser que mis hermanas y yo, lo tengamos, aun no sabemos, porque delgada, delgada nunca he sido, siempre he estado robusta, pero pudiera ser por eso, porque el hipotiroidismo causa eso, a unas las baja a otras las sube, porque las personas no produce el hierro, entonces mi hermana la mediana ha sido siempre gordita y yo también, yo llegue a ser talla 44 de los 16 a los 19.

¿Y puedes atribuirlo a algún evento?

Pues yo creo que al proceso de mi hermana, o igual mi papá me comparaba mucho con mis primas, me decía, es que ira las hijas de F. están bien delgaditas, y mira tu como estas, y mi papa siempre me decía que yo comía por gula, me decía que estaba gorda por lo mismo, siempre me lo recalco mucho, y yo creo que si, pues a entrarle con la comida, y siempre me lo decía como desde los 8 años, e igual mi abuela nos decía, y como ella a sus 90 años esta delgada, pues ya, pero eso es lo que de cierta forma el hecho de ser el gordito, al que van a despreciar y al que van a hacer sentir mal, m y así fue , porque ya vez que en la secundaria también fui gordita pero no tanto, y también eso de que no hay ropa que te quede.

¿Y cuál ha sido la etapa en la que has estado mas delgada?

Pues creo que de los 19 hasta ahorita, fue cuando a mi mamá le detectaron que es hipertensa, y luego a mi hermana la mediana igual, y dije no, yo no quiero ser igual que ellas, entonces dije no, y ya fue cuando me empecé a cuidar, y a hacer ejercicio, aunque mi mamá de cierta forma si me echaba la mano, pero me pongo a pensar que también es de gula, porque de verdad, si uno no tiene la fuerza de voluntad no hace nada, y me lo propuse, entonces mi mamá tiene 10 años haciendo ejercicio, bueno no corre porque se lo

prohibieron. Y luego un día que me armo de valor y que me salgo al parque con mi mamá, y empecé a cambiar la alimentación, y dije pues si antes me comía 30 tacos, ahora pues 8, y así le fui bajando, que 5, 3, que las carnitas ahora son tu pero enemigo, porque dije no quiero llegar a los 70 años tan deteriorada, si es que llego, je je.

¿Y desde cuándo te empezaste a cuidar?

Pues desde los 18, ya son 5 años, y pues imagínate de los 15 a los 18, baje casi 20 kilos, entonces fue cuando empecé diario, y luego con anemia, peor tantito, ya luego empecé a ver los resultados y no me desanime, ya después vi y dije, ay, ahora si ya encuentro ropa de mi talla, y dije esto me va a seguir motivando, y hace como 1 año y medio deje de hacer ejercicio, yo le entraba al zumba, que a la corredera, a fitnees, a todo, por eso fue que bajé y ahorita imagínate, ya no me da tiempo de hacer ejercicio, tengo toda la mañana ocupada, llego a la casa a las 7 de la noche, y luego lloviendo y el parque encharcado, pus no, lo que hago es que me vengo caminando desde el metro de la línea Álvaro obregón hasta Buenavista, y mira, hasta aquí traigo mis tenis, je, entonces eso es lo que hago, y luego imagínate todo el esfuerzo que hice para nada pues no, si cuando subo 300g, me dice la doctora pues o es mucho, y le digo,, pues para usted, pero para mi si, y si la doctora quiere que baje otros 20 kilos le dije a mi mamá si de aquí a diciembre no bajo 3 kilos, por lo menos con 3 me conformo, je, je . Entonces eso hago y cambiar mucho la alimentación, ahora si que no hay formula secreta en eso, y si la hay, yo solamente puedo decir que la fuerza de voluntad ante todo, entonces yo creo que esas es la llave secreta.

Y cuando estabas en la primaria, secundaria o prepa ¿Fuiste bulleada?

Si, siempre me decían la “cebito”, así me decían, entonces si hubo problema, ya en la secundaria no me acuerdo, pero yo creo que también, siempre había alguien que te molestara, y ya en la prepa, pues no.

¿Y cómo te sentías cuando te hacían ese tipo de comentarios?

Pues se siente feo, je, je, y decía, ay, por qué tengo que ser la gordita, típico , el gordito del salón y a ese es al que hay que molestar, entonces si, es muy incomodo que todo el tiempo te señalen como el gordito.

¿Y qué es lo que hacías cuando te decían así?

La verdad yo si me ponía a llorar, llegaba a la casa a llorar a mas no poder, y entrarle a la comida la verdad, yo creo que ese era mi refugio, comer mas, ahora para que se les quite, je, je

¿Y nunca se metió de por medio una maestra o algo así?

No, hasta eso que no, no tuve quien me defendiera.

¿y qué hacías con algún compañerito que te dijera algo así, le empujabas, le pegabas o algo así?

Pues no, antes no les decía nada, pero ya después me dijo mi mamá que tenía que aprender a defenderme, que si alguien me decía gorda, yo le decía que ella también, así , entonces ya fue cuando me empecé a defender.

¿Y también mencionabas que eres muy corajuda?

Si, hasta hace como 2 años se me quitó lo corajuda, desgraciadamente aprendía a reír de mi dolor de vesícula, y de mis vías biliares. Je, je

¿Y ya no has tenido problemas con eso?

No, y pues de repente yo creo que como todo, aprendes a tranquilizarte, por ti mis, hay si me enojo en el momento, pero ya después como de 1 o 2 horas se me baja, y ya al otro día ando normalmente.

¿Dónde trabajas?

Trabajo en un despacho de abogados, soy la secretaria y soy auxiliar general

¿Ye qué horario?

De lunes a las 9 y hasta la hora que termine, y de martes a viernes de las 9, alas 5 de la tarde

¿Y con qué actitudes y emociones vas al trabajo?

Si, me gusta ir a trabajar, aunque a veces me presiono yo sola para ir, pero yo creo que es por el inicio de semana, pero si me gusta lo que hago, aunque con los otros abogados, no encajo muy bien, pero llegan los nuevos y ya, si es medio incomodo por lo que te comente, pero ya de ahí en fuera me siento tranquila, y me la llevo muy bien. A veces me siento muy insegura con los otros por lo que me puedan decir, pero bien

¿Cuál es tu proyecto de vida o expectativas?

Huy, mis expectativas son muchas, dicen por ahí, se vale soñar, pero no tan alto je, je, en, primero terminar la escuela, en cierta forma lo agradezco, pero no me arrepiento de lo que

hice, porque puedo retomarlo, pero mis expectativas, yo no quisiera casarme, independizarme si, tener un negocio, igual, pero casarme no.

¿Por qué no?

Es que siéndote franca, yo creo que no, m, no digo que no, tal vez si tener a alguien, peor no sé, será que no me gusta que me manden, por eso yo creo eso, que no, la verdad sentiría que en mi casa en vez de que mi marido lleve la batuta, yo seria quien la llevara, entonces no, y a parte como lo dice la palabra novio, no viste, y a eso se arriesga uno, yo puedo llegar a la hora que quiera a mi casa, nada mas aviso, y eso de que me estén esperando, o me controlen, no me gusta.

¿Y cómo te ha ido con eso de las relaciones personales?

Ay, je, je ¡fatal!

¿Por qué fatal?

Es que la verdad, ellos no me dejan, yo me doy el lujo de dejarlos, o les rompo el corazón

¿Cuántas parejas sentimentales has tenido?

Verdaderas, 3. Y la verdad si les he roto el corazón

¿Pero por qué, o como?

Porque son muy controladores, las 3 parejas que me han tocado siempre estaban, y donde estas, y por qué no haz llegado, y así, y eso no me gusta, yo creo que por eso no quiero casarme. A uno de ellos se lo rompí porque todos los días lo tenía en mi casa, todos lo días, sin mentirte le tuve que decir a mi papá, córremelo, je, je, yo no sé como, pero córrelo, no había día que no estuviera en mi casa. En ese tiempo estudiaba cultura de belleza y me acompañaba hasta la casa, y se iba 12 o 1 de la mañana, y yo decía, pues que no tendrá nada que hacer, sin mentirte su mamá fue a hablar con mi papá, para que lo dejara quedarse, y mi papa le decía si señora pero vea a su hijo, no sé póngalo a lavar trastes o a trapear el piso en su casa, o algo, dice mi hija la verdad sin mentirle, fue la que me dijo que se lo corriera, entonces por eso. Y al otro, porque era mas grande que yo y se quiso pasar de listo, por eso.

¿Cómo que se quiso pasar de listo?

Si, pues que quiso jalonear.

¿O sea que te quiso obligar a tener relaciones sexuales con él?

No, estaba con mi primo, bueno es que la familia es de mucha confianza, entonces iba con mi primo y ya pensaba que tenía otra relación, entonces que me ve y que me jala, y yo dije, no, yo no quiero tener a alguien así para mi, y al otro también le rompí el corazón, porque era más grande que yo y mentiroso, ese si la verdad sentí del horror, mentiroso porque era casado, y cuando me llego el rumor pues ya.

¿Pero él te dijo o tú te enteraste?

Yo me enteré, y ya después yo con mis propios ojos lo vi, lo corte por eso, y porque yo me sentía mal con eso, porque dije, como andas con una persona que la verdad no me había dicho que era casado, tengo hermanas y no me gustaría que alguien les hiciera algo así, y a parte porque tenía una niña creo que de 2 años, entonces dije no, y por eso.

¿Y cuánto tiempo duraste con cada uno?

Un medio año, otro 3 meses, y el otro no dure ni el mes, entonces si, de que ha habido propuestas si, pero siempre han sido mas grandes que yo.

¿Cómo cuántos años más grandes?

10. 12, 8. Y sabes a lo que van, entonces en mi humilde punto de vista y como yo si soy niña de casa, lo pienso, a esa edad sabes a lo que van, y si vas a tener a alguien que sea para mi sola, y no compartir, que no tenga hijos, porque siempre va a haber 2 casas, y tú quedas en segundo termino, si lo llego a encontrar que sea alguien solo, que sea albañil o lo que quieras, pero que me de de comer a mis horas, entonces ya, a lo mejor yo digo que no, pero a ver que dice el futuro.

¿Y cómo los conociste?

A uno porque era amigo de mi hermana, ya lo conocía por su trabajo. Al otro lo conocí bailando, me fui con mis hermanas a bailar y ahí lo conocí. Y a otro lo encontré de chiripa en un camión, fue muy curioso porque iba toda bien mojada del aguacero, me cedió el asiento y me empezó a hacer la conversación.

¿Y me dijiste parejas en serio 3, o sea y a que te refieres con no en serio?

Pues es que formales así que lees he presentado a mi familia, los demás han sido así como pretendientes y así como de que no.

¿Y has tenido relaciones sexuales?

No

¿Por qué no?

Pues, mm, no

¿Por qué no te llama la atención, o esperas a que te cases?

Pues si, igual y si, espero a que me case, porque yo soy chapadas a la antigua.

¿Pero si dices que no te quieres casar entonces como?

Je, pus quien sabe, no digo que no me quiero casar, en este momento de mi vida pues no, pero mas adelante tal vez si.

¿Entonces no te llama la atención?

Pues no, igual y también por pena

¿Y tus parejas alguna vez te lo propusieron ?

Si, pero no.

¿Y ellas como reaccionaban cuando decías que no?

Pues, así como que no les gustaba la idea.

¿Y tu como te sentías?

Pues incomoda

¿Y después de eso terminabas con ellos?

No, eso era antes, pero no, les decía esta bien, quedo embarazada, con un hijo y luego me botas por allá. Y no, no por la responsabilidad, yo no digo que no sea bonito pero no.

¿Entonces podrías decir que tienes miedo a tener relaciones, o a lo que dirá la gente?

No, yo creo que miedo a tenerlas, porque pues muchas las han tenido y han sabido salir adelante, peor no sé que es lo que me cause miedo

¿El quedar embarazada, el que te duela?

No, pues igual y el que se desilusionen. Yo creo que eso pasa por tu cabeza, y a quien se lo voy a ir a contar, je, je

¿O sea que no tendrías a quien contarle?

Si, pero seria muy incomodo

¿Porque te da pena hablar del tema?

Pues quien sabe, como me vería yo platicándole, va a decir yo te conozco así y ve lo que haces, igual y sea por eso, yo creo que a veces es la confianza, se lo voy a contar a fulanito de tal por la confianza, y luego para que te salga con algo, entonces pues con la gente no sabes, o me va a dar la puñalada por la espalda, que llegue el momento y lo saquen.

¿Qué nivel de estudios tienes?

Pues nada más la secundaria, se podría decir

¿A qué nivel de prepa llegaste?

No pues ni la primero para ser te franca

¿Y por qué, ya no te gusto o ya no quisiste?

No, mi papá me cortó las alas vilmente

¿Qué te dijo?

Me dijo que ya no me la iba a dar, yo la pude haber seguido, lo podía haber hecho coma los que los interesa, pero en ese tiempo creo que nunca le había fallado en nada, creo que siempre fui responsable, y fue una completa decepción , que me dijera que no

¿Y no te explicó por qué?

No, pues igual y te digo que como es muy machista, pues no le gusta ver realizadas a las personas de su familia, a el no le gusta que uno crezca como persona, yo creo que también fue por eso, mi mamá me decía que si que ella me apoyaba, pero es que la obligación es de el, o sea y ve, dijera yo soy holgazana, no le echo ganas, o ando de vaga, pero no, yo actualmente es lo que les digo a todos, mi papá me las corto vilmente. Entonces yo creo que fue la desilusión, de no, hasta aquí, y a parte yo también iba así como desilusionada desde la secundaria, porque ya ves que ponen el cuadro de honor y me decía, pues tu nunca has salido, pues como que me desilusiono, y me sentía como hormiguita aplastada, entonces son etapas de la vida y hasta eso viendo lo bien, si le seguiré diciendo que me corto las alas, pero me enseñó a hacer otras cosas con las que me puedo defender, pero no era la forma, entonces pues por eso deje la escuela

¿Y consideras que tu desempeño era bueno?

Pues regular, excelente no, pero no me consideraba burra, considero que si la podía sacara adelante, aunque a veces le echaba flojera pero iba bien, y si me gusta, entonces si.

¿Y mientras estuviste estudiando, hiciste lazos afectivos con profesores?

Pues de la primaria con una maestra C. ella tenía roces con mi papa, porque le decía que yo le echaba muchas ganas pero que también el apoyo se daba desde casa, pero si me desilusionaba porque siempre me comparaba con su familia y decía que ellos tenían carrera, y yo le decía que si, pero que si quería que nosotros tuviéramos carrera, tenía que apoyarnos, entonces siempre fue el apoyo de esa maestra. Y había otra maestra que siempre me echaba la mano, y decía que ya sabia como era mi papá y me decía, yo se que tu

puedes, solo no te dejes vencer, y en la secu con la maestra L. en cierta forma, cuando me dijo que yo era de otra religión y me animaba, pues sentía el apoyo, también de la prefecta P. y me decía que le echara ganas. Yo creo que si de cierta forma los maestros te ayudan, te ven que tantas ganas le echas y te apoyan. Y me desilusionaba que mi papa me comparara con su familia, y decía, ay, por que no poder ser yo como ellas, entonces eso creo que era lo que definitivamente paso.

¿Con quiénes te comparaba?

Con las primas, las sobrinas, con ellas

¿Pero siempre en lo académico?

Si, me decían que eran muy inteligentes y que se fueron al curso de no sé que y de no sé cuanto, y yo decía pues sí, pero tu ni si quiera me llevas al parque, je, entonces era mucho la comparación académica y física, me decía que ellas estaban bonitas y que yo esta fea, y mi mamá siempre era la que me decía que no le hiciera caso, mi mamá siempre ha sido de que si te encuentras una piedra en el camino no la tengo que hacer a un lado, si no brincarla porque me la voy a seguir topando, entonces mi mamá siempre me echo porras, incluso ella me decía que ella me pagaba la prepa, y yo decía no, porque después se van a dar caravanas con trompetazos, entonces no, dije no. 7 años me sirvieron para entender que no tuve otro nivel académico, pero que puedes vivir de la vida, de lo que puedes hacer, y de que es lo que te limita, entonces aprendes muchas cosas aunque no tengas círculo académico, no tengo escuela pero se trabajar, y aprendes que llevar una casa no es tan fácil y es una gran responsabilidad, me ha servido de mucho y he aprendido de las personas, tengo pocos amigos pero de ellos he aprendido mucho, ellos me dicen que la inteligencia se me ve hasta en las pestañas, y me dicen que le eche ganas y me apoyan. Mi mamá siempre nos dice que lo que no hizo ella, lo hagamos nosotros, porque ella también tuvo pocas posibilidades de estudiar, entonces siempre ella nos echa las porras, a sus hijas, siempre nos dice que no nos quedemos estancadas, y creo que no tiene limitantes mi mamá.

¿Y cuando tuviste esos lazos afectivos, llegaste a comunicárselos?

M, mi forma de darles el afecto, a lo mejor es darles cosas físicas, siempre como comida, así, siempre les llevaba y así sigo siendo, es lo que siento, me he dado cuanta que no soy muy expresiva, así de decir, ay, te quiero mucho, a lo mejor con mi familia si, pero con los

demás no, me da pena, pero mi aprecio es dándoles cosas o apoyándoles con cosas que necesiten. Yo creo que esa es mi forma de decir que están presentes y en mi corazón.

¿Dónde vives, de que materiales esta hecha?

Vivo en un edificio, es rentada es de ladrillo, tiene todos los servicios, pero si esta dañada y muy deteriorada la casa.

¿Algún problema como goteras o algo así?

No, el único problema es que los vecinos no sacan la basura, y luego ahí esta el olor a basura, pero si tengo todo lo demás.

¿Desde cuándo vives ahí?

10 años

¿Consideras que el espacio que tienes es suficiente?

No, es poco, porque haz de cuenta que una recamara viene siendo algo muy pequeño, entonces cada quien tiene su cacho, pero todos estamos en la misma recamara.

¿Y cuántas personas viven ahí?

3, mamá, papá y yo.

¿Desde tu punto de vista, como concibes tu sobrepeso, como un castigo, responsabilidad, genética?

Pues no, yo creo que como mi amigo se puede decir, je, je, pues no se al principio igual y decía que por castigo divino porque Dios así lo quiso, antes si lo veía así y me menospreciaba porque decía, ay Dios mío, nada me queda, y mi papá y mi hermana me decían que no se me veía bonito, al principio por castigo divino, y ahora digo que podría ser por una enfermedad y por los malos hábitos alimenticios que me inculcaron en la casa, pero puede ser una enfermedad porque mi mamá tiene hipotiroidismo, entonces imagínate mi hermana la mayor ha sido delgada y nosotras gorditas, pero igual y puede ser eso, aunque quien sabe, y que si lo veo como una carga, al principio sí, porque también uno tiene la culpa por no cuidarse, no nada mas echarle la culpa a la mamá y el papá, porque bueno, tus papas te llevaron por ese camino, pero si tu empiezas a tener conciencia, entonces lo pudiste haber corregido desde años atrás, y apenas hace 4 años empecé a corregirlo y no tanto por verme bien, si no por salud, por ejemplo yo veo a mi mamá y a sus 55 años, mi mamá tiene una y mil enfermedades, tiene hipotiroidismo, osteoartritis, alérgica al polen, perros, hernia yatal, reflujo, hipertensión, esta operada del corazón, entonces

imagínate, antes no ha llegado a la diabetes, aunque si la ves, no parece que esta enferma. Entonces ahí empecé a tomar conciencia, y si en mi esta poder no tener esas enfermedades o si la tengo pues controlarla, pues hay que hacerlo. El cuerpo es como un casa, tiene una fisura y ay que tapparla, y curarlas, o que se le botan las cosas hay que componerlas, es una casa que Dios nos ha dado, y desgraciadamente uno la descuida por malpasarse y entrarle duro, entonces si. No lo veo como una carga, estoy gordita, pero en unos 2 ó 3 años igual y se me quite, y lo veo así como una meta en mi mismo, de pesar 100 k a pesar setenta y tantos, pues esta bien.

¿Llegaste a pesar 100 kl?

Si, a los 15 años era una talla 44 de una persona adulta, no había ropa de mi tala, me llegué a decir hasta lo que no, era desesperante, decía yo, por que esa señora de allá tiene un pantalón de brillitos, y yo no, porque era la moda, o por qué la señora de allá tiene un vestido así y yo no puedo, era frustrante, mi mamá me decía que el día menos pensado que me dejara de presionar y menospreciar, porque el sistema nervioso se altera y por esos no bajas, el día que menos lo sientas vas a estar delgada, aun estoy robusta pero voy de gane. Entonces ya no lo vi como el enemigo, más bien como en una meta que estaba en mí.

¿Y qué te llegabas a decir?

No, pues me decía, ahora si te pasaste de choriza, o es que parezco cochinito, vaca, decía mi mamá ya cállate, me voy a poner un bozal, y lo que tienes es la autoestima hasta el suelo, y luego la gente que te decía, estas gorda, pareces vaca, tu familia no te quiere, ay no, es que si el gordito es la comidilla de todo, el no aceptarte tal y como eres no llegas a ninguna parte, cuando te aceptas, encuentras la felicidad, llegas a pensar que te quieres morir, te entra la depresión

¿Tú llegaste a pensar eso?

Si, yo no debí haber nacido, estoy gordita, mi familia no me quiere, pero me dolía lo que me decía mi papá, pero mi mamá me decía que no, que si me querían, y mi abuela detesta a los gorditos, tanto los detesta, bueno, no, tal vez no tanto, pero tengo una prima que esta gordita, y es su adoración, pero a nosotros no nos quiere. Por ejemplo, ayer le dijo a mi mamá, como que te veo mas gorda que otras veces, y yo sentí que me jalaban los pelos, y no, ella le dije pues es que usted ve gorda a mi mamá , pero no sabe la cantidad de enfermedades que se carga y por lo cual esta así, dele gracias a Dios que a usted le dio

diabetes hasta los 90, y que esta flaca, pero no, mi sobrinita nació con hipotiroidismo congénito, y no sabemos si va a estar gordita o flaquita, no se sabe, entonces eso le digo a mi abuela, no tenga nada contra los gorditos, y me dio coraje, digo mi abuela tan juzgona. Me dice que debería de ponerme a hacer ejercicio, me dice, yo me echaba a correr al cerro por la leña, y yo decía, pues es que usted vivía en el cerro, yo no, vivo en la ciudad y vivo de garnachas, je, je,. Y eso digo, tienes la autoestima hasta abajo y luego mis comentarios y los de los demás, pues llega uno a flaquear, lo fui superando cuando empecé a bajar de peso, dije ya va un kilo, van 2, y ya luego tenía 20 kl abajo y ya encontraba ropa de mi talla, y dije ah no, le voy a seguir, entonces eso es lo principal, tener la autoestima arriba, así como estés, manco o bizco, si no, no vas a hacer nada.

¿Y cómo te afecta tu sobrepeso a tu vida diaria, te cuesta trabajo hacer cosas?

Si, me costaba mucho porque me cansaba, me afectaba en eso y porque me sofocaba, entonces llegó un momento en que se me subía o ajaba la presión, afecta la salud ante todo, en que no encuentras ropa, no puedes hacer ejercicio, en que los demás pueden correr 100 veces mas y tu apenas vas al 1%, no los puedes alcanzar, es agotamiento físico, o el no poder hacer eso, o no me podía subir a la pirámide porque ya me mareaba, entonces si te afecta en la salud, creo que es lo peor tener sobrepeso, aunque mientras, ya lidiaste con el, je, je,

¿Y cómo te sentías con eso?

Me sentía mal, porque si te entraba la desesperación de que querías jugar a las atrapadas, y siempre eras el gordito al que iba a atrapar, entonces i era desesperante porque no podía correr más.

¿Cuándo en la escuela que te ponían a hacer ejercicio?

Fíjate que eso si lo hacia, en cuestiones de correr si era pésima, pero en cuestiones físicas de ponerme a bailar, o a caminar de cangrejito, todo eso, si lo podía hacer, pero corre no, no podía correr porque me sofocaba y me cansaba mucho, yo creo que era lo único

¿Cuál es tu concepto de cuerpo, como te concibes con el, estas conforme?

Estoy de acuerdo con el, pues ya no me considero la gordita, ya estoy robusta, y me siento bien así, si me gustaría seguir bajando, y lo considero mas porque cuando lleve a viejita, si no me puedo mover, que Dios no lo quiera, por lo menos que no pese tanto, je, je, para que me carguen, o así como mi abuela llegar a los 90 años erguida y aunque me ayude un

bastón, entonces si, yo creo que el cuerpo entre comillas es el ideal, pero me gustaría bajar mas. Pero ya estoy conforme con el porque ya hay ropa de mi talla, ahora si hay pantalones con brillitos, o comprar jeans. De ser talla 44, ya soy 38, je, je, y se siente muy bien que me digan que hay de mi talla.

¿Y cómo consideras que andas en autoestima?

Dirían por ahí, ya no eres fea mucho menos prieta, je, je, bonita, yo creo que si, no hay mujeres feas, si no, mal envueltas, je, je, es la realidad, yo creo que todas las mujeres son bonitas, y mal envueltas pues si, por ej. Y. de esa chica de la secundaria que se arreglaba muy bien, y ahora anda toda fodonga, yo creo que la fodonguez nos afea a todas, pero yo creo que no somos feas, si, me considero bonita, y se reconocer cuando hay alguien más bonita que yo, me siento bonita y me siento bien conmigo misma, diría que mi autoestima si la tengo mas arriba, y le doy gracias a mi problema que me hizo ver muchas cosas, y de eso aprendes, se aprende hasta de la enfermedad, a quererte y a valórate a ti misma, ni modo, yo quisiera ser delgadita, pero me toco vivir así, entonces en mi está.

¿Y cómo consideras que es una mujer bella, así súper guapa?

Pues no tanto lo físico, si no lo que tiene en el corazón, la forma, los pensamientos que tiene, porque físicamente la belleza se te acaba, pero lo que tienes en el corazón, los sentimientos, los pensamientos, eso no se acaba, y dirían, ahora si que todo tiene una factura y el cuerpo lo va a tener, la belleza se acabara físicamente, pero los sentimientos no, yo creo que nunca se va a acabar.

¿Y un hombre?

Pues yo creo que igual, los valores que les inculquen, porque luego dices, ay, estas muy guapo pero tienes unos valores del horror, entonces no, yo creo que no son los mas adecuados y te tratan con la punta del zapato, y también el como trate a los demás, a sus hermanas, a su familia, también eso tiene mucho que ver, igual de la forma en que les hables, luego ellos te dicen que les hablas muy golpeado, y eso también tiene que ver en ellos.

¿Y consideras que tienes las características para ser bella, conforme a lo que me dijiste?

Si, yo creo que tengo bondad, y cariño a mas no poder, todo mundo me cae bien, y yo creo que si soy buena en eso y mas escuchando a la gente, y van y se desahogan conmigo, como

que les doy la confianza para que me cuenten y me digan, por ejemplo si eres comerciante vas a encontrar de todo, pero no cualquiera se abre, yo creo que o cualquiera tiene el don de escuchar a la gente, y saber escucharla y guardar lo que te dicen, la intimidad para no andar contándolo, y si se puede darles un consejo o algo material, creo que si tengo esas virtudes.

¿Y actualmente cuáles son tus sabores favoritos?

Piñón, Jamaica, tamarindo, chile, yo creo que ese es el mayor delirio, mi veneno, me gusta ah de veras, ¿No quieres unos dulcecitos de café?, je, je

Gracias

También los chocolates, me gustan mucho los dulces de café, el helado, el picadillo, diría mi mamá los pambazos, yo creo que toda la variedad de sabores, hasta los mas extraños. Creo que no tengo dificultad para ningún alimento, excepto el hígado.

¿Y no notaste si después de algún suceso, empezaste a consumir ciertos alimentos?

Yo que recuerde no

¿Y cuál es tu creencia religiosa?

Testigo de Jehová, ¡lo puedo asegurar!

¿Y la profesas bien, vas a las iglesias, no sé muy bien como funciona ella?

M, de que la llevo si, pero en lo que se cree que es la biblia, pues todo es realidad, sino, como, los mandamientos entonces no serian mandamientos, del 100% no te lo aseguro, ellos hablan mucho de la verdad y seria mentirosa si te digo que la llevo al 100%, yo creo que a todos en ese sentido de la religión, nos cuesta trabajo, pero si creo en lo que dice, lo tengo presente, creo que si hay un Dios verdadero desde que nos paramos y nos da la vida, desde el momento en el que no tuvimos para carne, pero si para un plato de frijoles, que siempre y tenlo por seguro, nosotros siempre nos olvidamos de el, pero el no se olvida de nosotros, entonces si. Lo tengo muy seguro, y mi tía me lo dice, puede que una madre abandone a su hijo, pero Dios nunca te va a olvidar, siempre le pedimos a Dios.

¿Y consideras que tu religión es como una guía de vida donde te apoyas mucho?

Pues si me baso en ella, porque valga la redundancia, Dios tiene muchas virtudes y esas virtudes se reflejan en nosotros, Dios es amoroso, es compasivo, es benévolo, yo creo que si es como la base, de decir no hago esto, porque no nada mas me fallo a mi, sino, también a él, entonces yo si soy de las que se levanta y da las gracias por el día que me presto, por brindarme los alimentos, para mi si es como una guía, porque eso me enseñó mi mamá, ella

me dice que todo se lo pida a él, y si es como una base, sino cómo lo aplico ¿no?, entonces tratar de aplicarlo, porque como puede decir que soy amorosa si me llevo mal con el vecino, no, siempre hay que tenerlo presente, entonces si es como una base, siempre y como dice la biblia trato de echarle la mano.

¿Y toda tu familia pertenece a esta religión?

De parte de mi mamá si, de mi papá no, todos son muy católicos, mi papá también

¿Entonces solo tu mamá y tus hermanas?

Sip

¿Qué esperas de la vida?

Je, buen punto, ¿que me den o que yo de?

¿Pues de todo?

Pues yo creo que como todos esperas que te den, yo espero que todo lo que haga se me devuelva, si hice cosas bien, o malas pues ya ni modo, pero espero que si, que todo lo bueno que hice por la gente, pues se me dé con reciprocidad.

Pues muchas gracias, eso ha sido todo, gracias por apoyarme y participar.

PARTICIPANTE	ORIENTACIÓN SEXUAL	PAREJA	RELACIONES FAMILIARES	ESTRÉS/ ANSIEDAD	AUTOESTIMA	AMISTADES	ENFERMEDADES	SABORES PREDOMINANTES	ESCUELA/ TRABAJO	EMOCIONES	MOVILIDAD
1 Hombre	Homosexual	Termino con su pareja	La relación con su padre es tensa debido a su orientación sexual, siempre considero que su abuela paterna no lo quería se considera el principal apoyo de su madre.	Trabajar y estudiar le provocan estrés, así como las discusiones con sus parejas y sus calificaciones escolares a pesar de ser el mejor de su grupo	Baja. No le agrada su físico e intenta cambiarlo por medio del ejercicio, a acudido con el nutriólogo	Confianza	Gastritis Pólipo HIGADO Operación de meniscos	dulce	Sufria bulling en la secundaria y primaria	Ansiedad	Operación en los meniscos
2 Mujer	Heterosexual	Tiene una pareja estable con la cual acaba de casarse.	Tuvo problemas con la familia de su mamá. Tiene una mejor convivencia con su padre que con su madre.		Autoestima alta por la forma en la que se expresa de ella misma, como se desenvuelve y la forma en la que concibe su cuerpo	Tiene pocas amistades que han permanecido varios años.	Gastritis Padecimientos padecimientos	acido		Enojo	La fatiga consideraba que era parte de su rutina diaria,
3 Mujer	Heterosexual	Termino con su pareja	Se lleva mejor con su hermana y su tía que con sus padres, menciona que antes se llevaba peor pero a partir de su crisis la comunicación con su familia mejoro	Ansiedad antes de entrar a la escuela Siempre tiene que tener algo en las manos	Ante los demás menciona que es alta pero no le gusta su cuerpo, quiere bajar de peso, a acudido al nutriólogo	Apoyo	Gastritis cuando como sobrecitos de chile	Dulce		Ansiedad	
4 Mujer	Heterosexual	Su pareja le fue infiel	Se lleva mejor con su tía que con sus padres, siempre ha tenido problemas con su hermano pero actualmente tiene varios roces con su madre	Cuando ocurren cambios grandes en su vida como la infidelidad de su pareja y la muerte de su amiga	Baja. No se siente a gusto con su cuerpo		Hepatitis Asma Sinusitis Dolores de cabeza	dulce	En su época escolar se enfermaba regularmente cuando sentía presión	Depresión Ansiedad	
5 Hombre	Heterosexual	Infidelidad por parte de su pareja	Conflictos con su madre por su toma de decisiones. Ausencia de su padre.	Su trabajo le estresa en varias ocasiones por el tipo de labor.	Baja autoestima, porque se considera poco atractivo.	No tiene amistades cercanas	hipertensión	picante	Complicada económicamente.	Tristeza	Falta de agilidad en su trabajo, problemas en la espalda

6 Mujer	Heterosexual	Ha tenido pocas relaciones sentimentales sin mucha estabilidad.	Problemas con su hermana mayor porque la agredía por su peso. Su abuela también le hace comentarios por su peso.	Cuando se siente estresada o ansiosa come muy rápido, y le tranquiliza comer "para calmar el ansia".	Su autoestima es media por la forma en la que se desenvuelve, y el auto cuidado que ha establecido hacia su persona. sin embargo no esta conforme con su cuerpo.	Considera que tiene pocos amigos pero con fuertes vínculos.	Gastritis y colitis. Siempre ha sido muy enfermiza de las vías respiratorias, ha sufrido fiebre tifoidea. Inflamación en las vías biliares. Hemorragias nasales fuertes sin causa aparente. Anemia por miomas en su matriz, problemas con su ciclo menstrual.	Dulce Picante Salado	En la primaria y secundaria la bulleaban por su peso, poniéndole apodos, cuestión que le afectaba mucho a nivel emocional.	Angustia Depresión Tristeza Enojo Desesperación
7 Hombre	Homosexual	Tiene preferencias homosexuales con hombres mucho mayores que él, y actualmente tiene una relación estable.	Problemas de comunicación con sus padres por su preferencia sexual. Su abuela paterna lo rechazo desde su gestación.	Estrés debido a que trabaja, estudia y está en una compañía de danza.	Su autoestima es baja porque considera que no es atractivo, y no le gusta su peso.	Considera que es una persona bastante social y tiene amistades cercanas con quien tiene fuertes vínculos.	Colitis y gastritis, Y es muy enfermizo de las vías respiratorias	Salado y picante	Escolarmente siempre fue estable hasta la preparatoria, perdió un año por trabajar, y en la universidad considera que va muy bien a pesar de que no le guste.	Ansiedad Tristeza Frustración
8 Mujer	Heterosexual	Solo ha tenido una pareja sentimental, y en ocasiones se entristece porque las circunstancias no permitieron estar con él.	Falta de comunicación con su madre y padre por sus trabajos		Baja autoestima por la percepción que tiene de su cuerpo.	Tiene amistades cercanas que empezó a establece en la prepa, porque encontró personas como ella.	Colitis y gastritis. Problemas en la matriz Intestino perezoso	Picante y Dulce	Sufrió de bulling en la primaria y secundaria, le ponían apodos por su peso. Ya que dice que "a nadie le gustan las gordas" y no le hacían caso. Su desempeño fue muy bueno hasta la universidad, y tuvo problemas para elegir que carrera estudiar.	Tristeza
9 Mujer	Heterosexual	Sus relaciones han sido estables, pero factores externos la han orillado a seguir soltera.	Rencor con su padre por falta de apoyo económico. Su madre no es muy afectiva con ella.	Falta de tiempo por sus múltiples actividades.	Media por la forma en que se desenvuelve, habla, y por su asertividad. Sin embargo no está conforme con su cuerpo.	Considera que tiene buenos amigos, pero no es muy apegada a ellos.	Colitis nerviosa. estreñimiento	Salado dulce	Tuvo estabilidad escolar hasta que entro a la preparatoria, comenzó a reprobar materias por las matemáticas y en la universidad. Afirma que nunca ha sido bulleada por su peso.	Enojo

10 Mujer	Heterosexual	Ha tenido escasas relaciones afectivas y considera que tiene una obsesión con una de sus parejas, debido a que siempre compara y si no es el, no se siente conforme.	Conflictos de convivencia con su madre y decide vivir con su abuela. Problemas de afecto con su padre por malentendidos. Tiene una muy buena relación con su hermano. Rechazo por parte de la familia de su papa, por jerarquías económicas.	La universidad fue estresante en su momento, y le causaba problemas en el estomago.	Autoestima alta, por la forma en la que se expresa de ella y por los cuidados que en los últimos años ha hecho.		Hipotiroidismo Colitis y Gastritis Ovarios poli quísticos. Otitis por infecciones mal tratadas Migrañas fuertes. ANSIEDAD E HIGADO	Dulce y picante	Su vida escolar siempre ha sido buena.	Depresión Resentimiento Falta de aceptación	
11 Hombre	Homosexual	Actualmente tiene una relación estable, su pareja anterior le fue infiel y esto lo hizo acudir al psicólogo	Su relación con sus padres siempre fue buena pero cuando les platico su orientación sexual se distancio de su padre, él siempre se sintió rechazado por su abuela materna	El estrés que tiene es causado por su trabajo	Alta, el se encuentra conforme con su cuerpo	Son pocas ya que se considera reservado	Hipertensión y enfermedades respiratorias frecuentemente	Picante y dulce		Alegría enojo	Siente cansancio
12 Hombre	Heterosexual	Tiene una relación estable desde hace 5 años	Su relación con su familia es buena menciona que a veces hay problemas pero los resuelven dialogando	Los problemas con personas que quiere o económicos	Alta. Tiene confianza en sus capacidades	Es una persona muy extrovertida y se lleva bien con la mayoría pero sabe poner limites	Gatritis	Picante y salado		Alegría Tristeza	
13 Mujer	Heterosexual	Tiene una relación estable	Se lleva muy bien con su hermana a veces tiene problemas con sus padres por sus expectativas sobre ella	La escuela y lo que espera su familia de ella	Baja Se considera tímida y a veces intenta esconder su cuerpo con la ropa		Gastritis y colitis	Picante		Ansiedad	
14 Hombre	Homosexual	Se encuentra casado, su pareja anterior le fue infiel	Su relación con su hermana y sus sobrinos es buena, los invito a vivir con él y su esposo, se lleva muy mal con su hermano	Le causa estrés las relaciones en su trabajo y ansiedad no poder ayudar a las personas como quisiera	Es baja, no se siente a gusto con su cuerpo y a veces duda de sus capacidades en el trabajo	En la actualidad es muy desconfiado, pero cuando se da la oportunidad de conocer a las personas hace amistades duraderas	Hipertensión, problemas respiratorios, diabetes, problemas en los oídos (auxiliar auditivo)	Picante	Le cuesta poner límites en su trabajo a los estudiantes, pero no quiere compartir sus conocimientos con sus colaboradores	Tristeza Eenojo	Le cuesta subir las escaleras en su trabajo y se cansa con facilidad