

¿Qué hay detrás de la obsesión enmascarada entre el cuerpo y la comida?.

Camila Romero, Bianca Moyano y Emma Sosa.

Cita:

Camila Romero, Bianca Moyano y Emma Sosa (2025). *¿Qué hay detrás de la obsesión enmascarada entre el cuerpo y la comida?. 4tas Jornadas Juveniles de Investigación Social 2025. Universidad Nacional de Villa María, Villa María.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/4tas.jornadas.juveniles.de.investigacion.socia/13>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ehzN/Mw2>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Título del área temática: Deporte, Salud y Calidad de vida.

¿Qué hay detrás de la obsesión enmascarada entre el cuerpo y la comida?

Objetivo general

- Describir los trastornos alimenticios en los adolescentes de 14 a 18 años que surgen a partir de la imagen del propio cuerpo y las experiencias emocionales que surgen a partir de esta imagen.

Objetivos específicos

- Explorar los factores emocionales, sociales y personales que influyen en el desarrollo de estas problemáticas en la adolescencia.
- Conocer la mirada profesional a través de entrevistas a especialistas en salud mental.
- Describir las percepciones de adolescentes y jóvenes sobre la relación entre alimentación, cuerpo y salud emocional mediante encuestas.

Interrogantes

- ¿Qué factores emocionales están más presentes en adolescentes con trastornos alimenticios?
- ¿De qué manera influyen las emociones negativas, como la ansiedad o la depresión, en la relación que los adolescentes tienen con la comida?
- ¿Qué rol cumplen los estereotipos sociales y los modelos de belleza difundidos en redes sociales en la construcción de la imagen corporal adolescente?
- ¿Cómo describen los adolescentes su relación con la comida y su cuerpo?

Estos interrogantes surgen de la necesidad de comprender la compleja interacción entre los factores emocionales, sociales y culturales que influyen en los trastornos alimenticios en la adolescencia, una etapa particularmente vulnerable en la construcción de la identidad y la autoestima. La presencia de emociones negativas como la ansiedad y la depresión se ha identificado como un factor de riesgo significativo, ya que muchos adolescentes utilizan la comida como una forma de regulación emocional.

Fundamentación

Este trabajo tiene como finalidad investigar los problemas alimenticios analizando no sólo el abordaje de los profesionales sobre la temática, sino también el impacto emocional de estos trastornos en la vida cotidiana de quienes los atraviesan: pensamientos, sentimientos, luchas internas, miedos y expectativas frente a la situación problemática de padecer desórdenes alimenticios.

A través de esta investigación, se intentará construir una mirada más completa, que no solo se quede en el análisis académico, sino que también contemple la dimensión humana y subjetiva del problema. Conocer ambas perspectivas —la del profesional y la del paciente— es clave para entender la complejidad de los trastornos alimenticios, romper estigmas y generar conciencia sobre la importancia de la salud mental y el acompañamiento emocional.

Los trastornos alimenticios son una problemática presente en la sociedad actual, especialmente entre adolescentes y jóvenes. A menudo se lo relaciona con la comida o el peso, pero en realidad reflejan conflictos emocionales profundos, inseguridades personales, presiones sociales y dificultades en la construcción de la identidad. Para tratar estos trastornos se necesita del abordaje de una ciencia como la psicología ya que ha cobrado un rol fundamental en la comprensión y tratamiento de los mismos, permite explorar causas, acompañar y brindar herramientas para mejorar la calidad de vida de los jóvenes y adolescentes.

Para responder a las incógnitas planteadas, este trabajo se basará en un diseño cualitativo, se realizarán entrevistas a diferentes profesionales con el objetivo de conocer su mirada competente y su manera de abordar estos trastornos. Se consultará a un/a nutricionista, ya que su rol es clave en la recuperación física y en la educación alimentaria del paciente. Se tendrá en cuenta las experiencias de adolescentes y jóvenes de entre 14-18 años, para conocer sus percepciones sobre la alimentación, el cuerpo, su bienestar emocional y los factores que pueden influir en el desarrollo de este tipo de problemáticas.

En conclusión, esta investigación busca integrar la perspectiva científica de los profesionales y la vivencia subjetiva de quienes los padecen, reconociendo que detrás de cada síntoma existen emociones, miedos y expectativas las cuales son fundamentales para visibilizar que no se trata solo de un problema de alimentación, sino de un fenómeno múltiple que involucra la identidad, las relaciones y la salud mental. A partir del abordaje interdisciplinario, se pretende aportar a la construcción de una visión más integral que contribuya a derribar estigmas, sensibilizar a la sociedad y promover estrategias de acompañamiento que prioricen tanto el bienestar físico como el emocional de los adolescentes y jóvenes afectados.

Conceptos:

- **Alimentación:** Proceso mediante el cual los seres humanos incorporan alimentos para obtener la energía y los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo, pero también influido por factores sociales, culturales y emocionales.
- **Bulimia:** Trastorno alimenticio caracterizado por episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos seguidos de conductas compensatorias, como vómitos, ayuno o uso de laxantes, motivados por el miedo a aumentar de peso.
- **Anorexia:** Trastorno de la conducta alimentaria en el que la persona presenta un miedo intenso a ganar peso, lo que la lleva a restringir severamente la ingesta de alimentos y a tener una percepción distorsionada de su propio cuerpo.
- **Cuerpos:** Construcción biológica y social que representa la forma física del ser humano. Más allá de lo biológico, el cuerpo también es atravesado por ideales, estereotipos y significados impuestos por la cultura y la sociedad.
- **Percepción:** Proceso psicológico mediante el cual una persona interpreta la realidad, en este caso relacionado con cómo observa y valora su propio cuerpo y su alimentación.

- **Trastornos:** Alteraciones en la salud física o mental que afectan el funcionamiento normal de la persona. En el caso de los alimentos, implican una relación conflictiva con la comida, el cuerpo y las emociones.
- **Psicología:** Ciencia que estudia los procesos mentales, emocionales y conductuales del ser humano, y que cumple un rol clave en la comprensión y tratamiento de los trastornos alimenticios.
- **Pensamientos:** Procesos cognitivos que permiten interpretar y dar sentido a la realidad; en el contexto de los trastornos alimenticios, pueden volverse negativos o distorsionados respecto al cuerpo y la autoestima.
- **Emociones:** Respuestas afectivas que acompañan la experiencia humana; pueden ser positivas o negativas, y en los trastornos alimenticios suelen estar vinculadas con la inseguridad, la culpa o el miedo.
- **Autoestima:** Valoración que una persona hace de sí misma. Una baja autoestima es un factor de riesgo importante en el desarrollo de desórdenes alimenticios.
- **Autocrítica:** Capacidad de evaluarse a uno mismo; en exceso, puede volverse destructiva y contribuir a la insatisfacción corporal y a los pensamientos negativos.
- **Salud mental:** Estado de equilibrio emocional, psicológico y social que permite a una persona afrontar las tensiones de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad.

La propuesta de diseño metodológico el cual se basará el trabajo será cualitativo.

Bibliografía

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5). Editorial Médica Panamericana.
- Bruch, H. (2001). *La jaula dorada: la anorexia nerviosa y la encrucijada de la adolescencia*. Paidós.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Trastornos de la conducta alimentaria*. OMS.
- Toro, J., & Vilardell, E. (2019). *Anorexia y bulimia nerviosas: comprensión y tratamiento*. Herder
- Treasure, J., Schmidt, U., & Macdonald, P. (2020). *The clinician's guide to collaborative caring in eating disorders: The new Maudsley method*. Routledge.
- Naciones Unidas. (2021). *La salud mental en adolescentes*. UNICEF. Recuperado de <https://www.unicef.org/es>
- Aguirre, A. (2017). *Cuerpos, identidades y trastornos alimentarios: una mirada desde la psicología social*. Editorial Biblos.
- Beck, A. T. (2011). *Terapia cognitiva de los trastornos emocionales*. Desclée de Brouwer.
- Fernández, L. (2022). *Psicología de la adolescencia: identidad, emociones y vínculos*. Paidós.

