

**Cuando la vergüenza empieza en casa: *body shaming* familiar y límites filio-  
parentales**

Jennifer Liliana González Hernández

Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación - Universidad de La Laguna

Trabajo de Fin de Grado - Grado en Trabajo Social

Profesores: Paulo Adrián Rodríguez Ramos y Samuel García Martín

Julio 2024

## Resumen

El *body shaming* se define como la violencia verbal que se ejerce mediante burlas o críticas hacia las personas debido a su condición física o corporalidad. Esta práctica se ejerce desde diferentes entornos, como podrían ser los colegios, pero este estudio se centrará en el contexto familiar, lugar donde se produce el proceso de socialización más relevante en el desarrollo de las personas. El objetivo principal de este estudio cualitativo es conocer las consecuencias derivadas del *body shaming* intrafamiliar mediante la participación de 6 jóvenes entre 18 y 30 años de edad, así como las dificultades que pueden encontrar a la hora de establecer límites ante estos comentarios ( $n = 6$ ).

Los hallazgos obtenidos muestran que las principales consecuencias de esta exposición constante a la crítica corporal hacen referencia al desarrollo de inseguridades corporales enlazadas con un trastorno de dismorfia corporal. Esto les impide tener una relación saludable con su propia vestimenta, así como desarrollar y mantener relaciones sociales sanas. Además, les condiciona a la hora de alimentarse, lo cual ha derivado en trastornos de conducta alimentaria pasados y presentes. Por otra parte, estos hallazgos muestran que existe variabilidad en lo que a establecimiento de límites se refieren, puesto que parte de la muestra afirma contar con la capacidad para hacerlo y, de hecho, lo hacen, mientras otros comentan que sienten inseguridad a la hora de llevarlo a cabo.

Finalmente, se procede a concluir con una serie de propuestas de intervención desde la disciplina de Trabajo Social tanto a nivel individual con los y las jóvenes que lo sufren, como con las familias.

**Palabras claves:** *body shaming*, vergüenza corporal, familias, trastornos de conducta alimentaria, dismorfia corporal, límites, trabajo social.

### **Abstrac**

*Body shaming* is defined as verbal violence that is exercised by mocking or criticizing people because of their physical condition or corporeality. This practice is exercised in different environments, such as schools, but this study will focus on the family context, where the most relevant socialization process in the development of individuals takes place. The main objective of this qualitative study is to know the consequences derived from intrafamilial body shaming through the participation of 6 young people between 18 and 30 years of age, as well as the difficulties they may encounter when establishing limits in the face of these comments ( $n = 6$ ).

The findings obtained show that the main consequences of this constant exposure to body criticism refer to the development of body insecurities linked to a body dysmorphia disorder. This prevents them from having a healthy relationship with their own clothing, as well as from developing and maintaining healthy social relationships. In addition, it conditions them when it comes to eating, which has led to past and present eating disorders. On the other hand, these findings show that there is variability as far as limit setting is concerned, since part of the sample claims to have the capacity to do it and, in fact, they do it, while others comment that they feel insecure when it comes to carrying it out.

Finally, we proceed to conclude with a series of proposals for intervention from the discipline of Social Work, both at the individual level with the young people who suffer from it, and with the families.

**Keywords:** body shaming, families, eating disorders, body dysmorphia, boundaries, social work.

“Amurallar el propio sufrimiento es arriesgarte a que te  
devore desde el interior” - Frida Kahlo

## Índice

Agradecimientos.....	6
Marco teórico.....	8
Objetivos.....	19
Método.....	20
Participantes.....	20
Instrumento.....	21
Procedimiento.....	21
Análisis de datos.....	22
Hallazgos.....	23
<i>Body shaming</i> intrafamiliar.....	23
Consecuencias del <i>body shaming</i> .....	28
Límites.....	31
Definición del concepto.....	33
Discusión.....	34
Conclusión.....	38
Anexos.....	47

## **Agradecimientos**

Me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que me han acompañado y apoyado en este no tan largo pero sí intenso camino.

Principalmente, a todas las personas que participaron en este estudio, sin cuya colaboración no habría sido posible. Gracias por vuestra disposición, tiempo y valiosas aportaciones. Cada uno/a de ustedes ha contribuido de manera significativa en la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

A Encarna, Tania y Christian, por su apoyo constante. Gracias por darme siempre buenos momentos, pero sobre todo por acompañarme en los no tan buenos. Vuestra compañía y ánimo en estos últimos meses han sido esenciales para mí.

A mi pareja y futuro marido, por tu inagotable paciencia, comprensión y amor. Gracias por estar a mi lado en cada paso que doy y por tu fe inquebrantable en mí. Gracias por ayudarme hace cuatro años a decidir que este era el mejor camino. Eres mi inyección de vida y mi motivación diaria.

A mi madre y mi hermana, por ser mi mayor inspiración. Gracias por darme aliento en los momentos más difíciles, no tengo vida para agradecer tanto amor y dedicación. A pesar de los obstáculos, siempre están para escucharme. Mi mayor agradecimiento es para ustedes, las que nunca dejan de animarme, las que siempre se preocupan y me dicen que falta poco, que puedo, que no desista. Esto es por ustedes.

A Valeria, a quien ojalá pueda inspirar en un futuro. Ser tu tía es el mayor regalo de mi vida.

Y, finalmente, quiero agradecerme en mí misma, por enfrentarme, lucharlo y conseguirlo. Estoy orgullosa del camino recorrido y del trabajo realizado.

A todos/as, gracias de corazón.

## Introducción

El *body shaming* es definido por el diccionario de Cambridge como la “crítica a una persona en función de su forma, tamaño o apariencia física”. Por otra parte, teniendo en cuenta investigaciones previas, Brito (2019) explica que consiste en un fenómeno que tiene como base “generar el sentimiento de vergüenza en una persona mediante comentarios, críticas y burlas en referencia exclusivamente a su aspecto físico” (p. 4). Podemos definirla pues como una herramienta social de dominación que tiene como finalidad seguir manteniendo el canon de belleza imperante actual.

No es difícil imaginar la cantidad de consecuencias que puede traer esta práctica si viene aplicada desde el hogar, lugar donde los jóvenes pretenden sentirse arropados y protegidos por parte de sus familiares, aún más en concreto los progenitores o tutores legales de los mismos. Nos encontramos ante consecuencias tan graves como la dismorfia corporal, lo que conlleva a dificultades a la hora de vestirse, relacionarse e incluso alimentarse. Los trastornos de conducta alimentaria traen consigo una serie de complicaciones médicas que pueden llegar a ser potencialmente irreversibles e incluso pueden llevar al fallecimiento de las personas que lo sufren (Gaete y López, 2020).

Por otra parte, el hecho de ser jóvenes puede suponer un hándicap debido a la imposición cultural jerárquica de que son los padres quienes deben poner límites en la crianza de sus hijos, lo cual es coherente con las necesidades que los más pequeños presentan en su desarrollo social (Murow y Verduzco, 2001), pero no se presupone que una vez desarrollados pueden tomar el control de sus propias vidas y limitar ciertos comportamientos y actitudes que supongan un peligro para su salud mental, puesto que impera socialmente el respeto hacia los adultos mayores.

Con este estudio se pretende explorar, en una muestra de jóvenes que hayan sufrido *body shaming* intrafamiliar, las consecuencias que esta práctica ha tenido en su

desarrollo personal y además si existen dificultades para establecer límites ante ese tipo de comentarios salvaguardando así su propio bienestar emocional.

### **Marco teórico**

Para poder hablar de *body shaming*, es necesario que contextualicemos su existencia desde lo más profundo de sus raíces. En este caso, surge como principal protagonista y justificador de esta práctica el sistema que maneja los hilos de la sociedad que habitamos: el patriarcado. En 1986, Gerda Lener, historiadora y referente en estudios históricos sobre la mujer, definió el patriarcado en su libro *La Creación del Patriarcado* como:

La institucionalización del dominio masculino sobre mujeres, niños/as en la familia y la extensión del dominio masculino sobre las mujeres en la sociedad en general (...) los hombres ostentan el poder en todas las instituciones importantes de la sociedad y que las mujeres son privadas de acceso a ese poder. No implica que las mujeres carezcan totalmente de poder ni que estén privadas de derechos, influencias y recursos (p. 239).

Por otro lado, Alda Facio (2002), experta internacional en género, defiende que los sistemas patriarcales están constituidos por una serie de características en común:

- a. Tienen una base histórica, un inicio, por lo que no es natural, evidenciando así la desigualdad histórica que han sufrido las mujeres (de las que apenas se tiene evidencia de sus logros a lo largo de la historia). Debido a esa no naturalidad, puede someterse a cambio.
- b. Tiene fundamentación en el dominio del hombre mediante la violencia sexual hacia las mujeres, quedando así sujetas al control sexual y desempeñando un rol reproductivo.

c. Los hombres también se encuentran oprimidos en clases de poder, pero siempre por encima de la mujer. “Así, el paradigma de lo humano, el varón blanco, rico, en edad productiva, sin discapacidades físicas y heterosexual fija el punto máximo de la jerarquía respecto de cualquier otra condición o variable”. Aun así, los hombres en cualquier otra condición siguen estando por encima de las mujeres con las que las comparten.

d. El patriarcado se justifica en las diferencias biológicas entre los sexos para continuar perpetuando el dominio de lo masculino.

Esta dominación de la que hablaba Lener (1986) y Facio (2000) no se ejerce únicamente en el ámbito privado, sino también en el público, solo que de una forma más rutinaria que ha permitido que se normalicen ciertas conductas a lo largo de la historia que, a pesar de que hoy en día se ejerce activismo feminista (del que hablaremos a continuación), no han podido ser erradicadas debido a la situación de privilegio que los hombres tienen y quieren mantener, sin renunciar a los mismos debido al arraigo tan grande que existe a la situación de superioridad en la que viven, aunque muchas veces no lo identifiquen de esta manera y tanto mujeres como hombres de forma indirecta sigan alimentando el patriarcado y, con ello, comportamientos machistas.

Por ello, debemos diferenciar los conceptos de machismo y patriarcado, puesto que aunque se retroalimentan, son diferentes. Gil (2019) diferencia ambos conceptos explicando el patriarcado como un sistema y el machismo como un comportamiento. Es por ello que las mujeres son el foco principal de sometimiento del patriarcado, pero por ello no quiere decir que no puedan ser machistas, ya que han sido sometidas a la continua comparación y lucha entre su propio género, lo cual pone en tela de juicio entre ellas mismas diferentes comportamientos que se puedan salir de los estereotipos y roles establecidos socialmente.

Es aquí donde encontramos enmarcados los conceptos de trascendencia e inmanencia (Beauvoir, 1949), pertenecientes al hombre y a la mujer respectivamente. Beauvoir (1949) en su libro *El Segundo Sexo*, explica ambas terminologías asociando a cada género según las características que representa. La inmanencia es representada por las mujeres puesto que no son dueñas de su propia vida, sus proyectos son relegados a labores de cuidado y mantenimiento perpetuando así el rol reproductivo, por lo tanto su libertad es coartada y termina siendo “petrificada como objeto” (p. 45). Por otro lado, encontramos la trascendencia en los hombres, representados como sujetos creativos, exitosos y visibles, dominantes de lo inmanente, dejando así su propia huella en el mundo (p. 12).

Es por ello que se hace presente el feminismo, el cual es un movimiento que goza de varias definiciones según el ámbito de aplicación. Cobo y Ranea (2020), en su obra *Breve Diccionario de Feminismo*, hace mención al feminismo de la igualdad, definiendo el mismo como aquel que entiende que las diferencias de género son construcciones patriarcales que alientan estereotipos y modelos que nunca benefician a las mujeres, es por ello que defiende la equiparación de derechos entre hombres y mujeres (p. 119). Explican también que las cuestiones claves del feminismo siempre han sido y son actualmente “la participación política de las mujeres [...]; la lucha contra la violencia de género, por la integridad física y sexual de las mujeres; las políticas públicas; o el derecho al aborto, entre otras muchas cuestiones” (p. 120).

El feminismo además lucha contra las diferentes formas de violencias machistas sufridas por las mujeres, entre las que encontramos, según la Organización de las Naciones Unidas: la violencia física, económica, emocional, psicológica y sexual (ONU, s.f). Pero lo cierto es que existe también un tipo de violencia de la que no se habla tanto pero es parte de nuestro día a día: la violencia simbólica.

Tal y como define Pierre Bourdieu (2000), la violencia simbólica es una relación social donde el sujeto dominante ejerce violencia de forma indirecta sobre el dominado. Esto dificulta la identificación de esta violencia como tal ya que no se distingue con claridad y hace que los propios dominados sean parte de la propia opresión. Es, además, la que allana el terreno ideológico de ambos géneros para asegurar ese sometimiento, favoreciendo así la adquisición de hábitos dominantes y de sumisión para hombres y mujeres respectivamente logrando adoptar las creencias patriarcales como propias (Alberdi y Matas, 2002). Es por ello que suele mantenerse en la sombra puesto que no tiene consecuencias visibles de forma directa como sí las tiene la violencia física, pero puede llegar a mermar considerablemente el desarrollo de una persona. Con lo cual, es aquí donde entra en la ecuación un tipo de violencia simbólica que, a pesar de no dejar huella física, trae consigo una serie de consecuencias muy difíciles de tratar en la mayoría de los casos: la violencia estética.

Esther Pineda (2021) define el término como la presión social que sufren las mujeres siendo obligadas a cumplir con el canon de belleza imperante, la desigualdad que sufren si no se asemejan a él y la discriminación por ello, así como las consecuencias que puedan devenir a nivel de salud física, psicológica y social (Perelló, 2022), expuestas a continuación:

A nivel físico nos encontramos normalmente con muertes, asimetrías, deformaciones, consumo de tabaco, mutilaciones, perforaciones, desfiguraciones, sangrados, infecciones, estrés, etc.

A nivel de salud psicológica se hacen presente la insatisfacción corporal y las conductas no saludables relacionadas (hipervigilancia, evitación y comprobación corporales), trastornos depresivos, trastornos ansiosos, suicidio, baja autoestima, miedo a

tener relaciones sexuales, pérdida de identificación con el cuerpo propio, trastornos de la conducta alimentaria, vergüenza corporal (*body shame*), trastorno dismórfico corporal, etc.

Finalmente, contamos con las consecuencias sociales, entre las que destacan el acoso escolar y acoso laboral (burlas, insultos, nombres despectivos, lenguaje, etc.), absentismo escolar y laboral y/o bajo rendimiento, dependencia y adicción al sistema médico, dificultades para establecer relaciones sociales y/o aislamiento social (menor apoyo social), dificultad de promoción laboral y posible pérdida de empleo o no contratación y aislamiento social.

Esta presión social es sometida bajo el mandato de los estereotipos de belleza, los cuales han ido evolucionando a lo largo de la historia. Lo interesante es que a medida que el tiempo pasa, se nos dificulta más encontrar belleza en los cánones de años anteriores. Esto sucede debido a que el actual es considerado como único, inamovible, lo cual evita que las mujeres puedan encontrar alguna similitud y conformidad de sus cuerpos con respecto a lo que en el pasado era considerado bello (Pineda, 2021).

Para conseguir asemejarse a lo establecido como bello se ejerce desde el propio patriarcado la sutileza necesaria para que las mujeres consideren que las decisiones que toman son desde la autodeterminación (Bourdieu, 2000), como por ejemplo la depilación femenina (Perelló, 2022). A pesar de que el vello corporal es propio de la naturaleza de los seres humanos, se ejerce presión social para que sean las mujeres quienes se depilen puesto que, de lo contrario, sería una muestra de falta de higiene. Por el contrario, los hombres no sufren la necesidad de depilarse, se considera que el vello es inherente e incluso se puede llegar a ver belleza en él. Es por ello que se normalizan ciertas prácticas que implican sufrimiento y disciplina con la finalidad de conseguir belleza, incluso

mediante refranes como “para presumir hay que sufrir” (Pineda, 2021). Este tipo de circunstancias denotan el sometimiento que sufre la mujer ante el patriarcado y el canon de belleza. El hecho de tomar la decisión de realizar diferentes procedimientos estéticos no quiere decir que se tome desde un lugar seguro y autodeterminante, sino que probablemente esté condicionado por lo que el sistema patriarcal, es decir, los hombres, quieren ver en las mujeres (Pineda, 2021).

Es aquí donde cobra relevancia el concepto acuñado por Fredrickson y Roberts (1997) como la Teoría de la Cosificación, explicándola como el trato que recibe el género femenino como simples cuerpos, separando su esencia del mismo, para el deleite sexual y placer de otros. Esto se realiza mediante un proceso de socialización desde temprana edad donde los cuerpos femeninos son cosificados sexualmente. Bartkly (1990) expone que “se cosifica sexualmente a una persona cuando sus partes o funciones sexuales son separadas del resto de su personalidad y reducidas al estatus de meros instrumentos o bien considerados como si fueran capaces de representarla” (p. 5).

Así mismo, la filósofa feminista Amelia Valcárcel (2010) desarrolló lo que ella denominó la ley del agrado, creada bajo la mira del patriarcado y que somete a la mujer a seguir una ley que no está escrita pero tiene un grandísimo peso: el deber de agradar por encima de cualquier cosa, incluso de sí misma. Plantea la hipótesis de que, a medida que el activismo feminista consigue libertades y derechos, las mujeres deben responder con agrado, correlacionando ambos conceptos. Explica que es por ello que existe cada vez más exposición y erotización del cuerpo femenino. Esta obligación y necesidad de agradar es aprendida desde el nacimiento, mediante los procesos de socialización, ya que la propia sociedad se encarga de educar a las mujeres para hacerlo creando ciertas normas de vestimenta, formas de expresión, comportamiento, etc., de las que hablaremos más adelante.

Fredrickson y Roberts (1997) comentan en su obra que las mujeres van internalizando la cosificación sexual a través de las experiencias, llegando a adoptar la propia mirada sexista del patriarcado, siendo denominado esto autocosificación, lo cual correspondería a la primera consecuencia psicológica derivada de este tipo de sistema cultural.

La autocosificación terminará por derivar en una atención constante hacia el propio cuerpo femenino y, además, el sentimiento de vergüenza corporal si no es correspondiente al canon de belleza (el cual recalcamos que es inalcanzable) potenciando así las modificaciones corporales que comentaba Pineda (2021). Además, Calogero (2012) explica que la autocosificación y la autovigilancia son asociadas a trastornos por ansiedad, lo cual conlleva una disminución de concentración a la hora de realizar tareas, de las señales de hambre, fatiga, saciedad y libido. También se asocian a estados de ánimo depresivo y trastornos de conducta alimentaria (TCA).

Cabe nombrar que el ideal de belleza transmitido a través de la historia tiene una base sexista, racista, gordofóbico, gerontofóbico y capacitista. Más concretamente, el canon de belleza actual está basado en el culto a la delgadez, potenciando así el estigma de peso y con ello el rechazo a las personas con corporalidades gordas, difundiendo mensajes de odio gordofóbicos, siendo las mujeres las principales receptoras de los mismos. Las mujeres con esta corporalidad son frecuentemente culpabilizadas por tenerla, alegando la necesidad de ejercicio y la carencia de fuerza de voluntad, desexualizadas, anuladas y marginadas. Pero lo que es incluso más relevante, son agredidas física, verbal y psicológicamente únicamente por habitar en un tipo de corporalidad tan común como la normativa. Además, son invisibilizadas en los diferentes ámbitos sociales debido a la consideración de la gordura como un tipo de corporalidad fea e indeseable, relacionada con el fracaso (Pineda, 2021). Pero esto no impide que las

mujeres, sea como sea su cuerpo, sean criticadas. Conseguir el canon de belleza se vuelve cada vez más difícil, y cuando creen poder alcanzarlo, este cambia o añade una nueva variante. Recordemos como a principios del siglo XXI la corporalidad deseada correspondía a cuerpos extremadamente delgados, al contrario que la actualidad que imperan las curvas, pero sin dejar atrás la delgadez normativa y considerada saludable. Tanto las mujeres delgadas como las gordas sufren las consecuencias de la violencia estética, esperando algún día llegar a las metas autoimpuestas e impuestas por la sociedad. Mientras tanto, el camino puede ser extremadamente doloroso.

Es aquí donde empieza a hacerse presente la terminología que nos concierne: el *body shaming*.

Este es definido por el Diccionario Cambridge como la "crítica a una persona en función de su forma, tamaño o apariencia física". Además, Gilbert (2002, tal como se cita en Pecini et al., 2023) explica el *body shame* (vergüenza corporal) como la percepción corporal negativa, implicando sentimientos adversos surgidos por el hecho de percibir que algo está mal con tu cuerpo o cualquier parte del mismo. Estos sentimientos de vergüenza suelen provenir de consideraciones propias negativas, inadecuadas o imperfectas que desencadenan de la imposibilidad de cumplir con los estándares de belleza.

Es relevante añadir que existen investigaciones que avalan el creciente crecimiento de menores que sufren *body shame*. Es el caso del estudio de Jongenelis et al. (2014), que lograron descubrir a través de una investigación con niños/as australianos de entre 6 y 11 años que estaban preocupados/as por la forma de su cuerpo e insatisfechos con el mismo. Lo cual resulta relevante al darse esta situación en tan temprana edad. Existe otra investigación de la mano de Lindberg et al. (2006) en la que examinaron a

niños/as en Estados Unidos de entre 10 y 12 años de edad, encontrando asociaciones negativas entre el rechazo de su propio cuerpo y su autoestima mientras que existían asociaciones positivas entre este rechazo y opciones dietéticas para modificar su corporalidad. Esta última únicamente en niñas. Con lo cual, se puede inferir que lo que proporciona un ápice de satisfacción personal es estar en proceso de modificación corporal.

Lo que debemos preguntarnos es, ¿cómo se aprenden este tipo de conductas? La respuesta la tiene el proceso de socialización. A grandes rasgos, la socialización es definida como el proceso mediante el cual las personas incorporan en su vida normas, valores, actitudes, roles y creencias a raíz del contexto sociohistórico en el que se desarrollen y mediante los agentes de socialización, los cuales corresponden a la familia, grupo de iguales, medios de comunicación, instituciones educativas, etc. (Arnett, 1995; Mccoby, 2007).

Hace poco más de dos décadas, los autores Thompson et al. (1999) propusieron el denominado Modelo de Influencia Tripartita. Este hace referencia a un modelo sociocultural en el que se desarrollan preocupaciones por la imagen corporal derivadas del papel que juegan los medios de comunicación, los grupos de iguales y los padres en la vida de los individuos. Según los autores, estos agentes de socialización influyen en la internalización y normalización del canon de belleza y la realización de comparaciones corporales, lo que intensifica la mala concepción corporal.

En primer lugar, los medios de comunicación reproducen constantemente el modelo estético imperante, por ejemplo, en publicidad, cines, series, revistas, programas de televisión o incluso videojuegos donde los personajes femeninos son altamente sexualizados (Crespo, 2021). De igual forma, es importante resaltar que se potencia el

canon de belleza y los estereotipos femeninos en la moda, la música, la pornografía, la cosmética e incluso mediante los juguetes infantiles (Pineda, 2021). Esta influencia se extrapola a los grupos de iguales, quienes legitiman estas creencias entre ellos, reproduciendo así las inseguridades corporales y potenciando el canon de belleza”. Esto cobra especial relevancia debido al sentimiento de pertenencia propio de este tipo de grupos. En el estudio realizado por Pecini et al. (2023), arroja un resultado alarmante ya que una de las puntuaciones más altas hace referencia a una percepción mayor de simpatía por parte de los compañeros de colegio si son más delgados o musculosos.

Por consiguiente, nos compete hablar de la familia como agente socializador. Una característica inherente del ser humano es que, por naturaleza, es social. Es por ello que, desde el momento en el que nacemos, formamos parte del grupo primario por excelencia denominado familia. Para Díaz et al. (2020), estos grupos cobran especial relevancia ya que es donde los individuos adquieren y desarrollan los primeros hábitos, conductas y habilidades, y en los que, además, existe un vínculo entre sus miembros de carácter emocional. No es necesario que estén constituidas solo por los progenitores, sino también por padres y madres adoptantes o acogedores, o por miembros de la familia extensa que ejercen, por diversas situaciones, las funciones parentales o, simplemente, forman parte de la misma como hermanos, primos, tíos, etc.

La influencia de las familias se ha estudiado como una de las más relevantes a nivel sociocultural en relación al desarrollo de la baja autoestima y los trastornos de conducta alimentaria entre jóvenes de entre 18 y 25 años (Ata et al., 2007; Rodgers y Chabrol, 2009). Además, estos/as autores/as defienden que una forma relevante de esta influencia se desarrolla bajo las relaciones paterno-filiales en relación a comentarios sobre la forma corporal, el peso y los hábitos alimentarios.

Los estudios que se han realizado respecto al tema pone de manifiesto dos formas de influencia parental: mediante el modelado y mediante la influencia activa.

La teoría del modelado considera que el rechazo corporal y los TCA se modelan a partir de los que tienen los padres. Por otro lado, la influencia activa se enfoca en el papel activo que toman los progenitores a la hora de comunicar a sus hijos/as los imperfechos que encuentran en su cuerpo, alimentación o peso, lo cual impulsa el deseo de alcanzar el ideal de delgadez, pudiendo desarrollar así TCA (Rodgers et al., 2009; como se cita en Chng y Fassnacht, 2013).

Se ha observado también que existen tres categorías de comentarios relacionados con la corporalidad, hábitos alimentarios y el peso: negativos, positivos y comparativos (Rodgers et al., 2009).

- Los comentarios negativos se realizan con connotaciones negativas sobre las variables ya mencionadas.
- Los comentarios positivos son afirmaciones positivas sobre las mismas variables, los cuales son considerados por los estudios como factor protector.
- Los comentarios comparativos reafirman la importancia del aspecto físico y la comparativa con otros tipos de cuerpos tanto en forma como en peso.

Estos comentarios hacen referencia de forma directa al *body shaming*, que tal y como explicábamos con anterioridad, es definido de forma concisa como la crítica de las corporalidades ajenas.

Para continuar, es importante definir la importancia del establecimiento de límites ante este tipo de comentarios. Los límites se mueven en una dinámica de controversias

sobre el derecho que los y las jóvenes pueden tener para establecerlos, debido a que culturalmente son los padres o adultos mayores quienes interponen límites a sus hijos con la finalidad de educarlos y guiarles en el buen hacer (Barimboim, 2020). Cruz (2007) explica en su estudio las dificultades que se encuentran los adultos jóvenes ante esta situación debido a que los padres y madres consideran que la intrusión en la vida de sus hijos e hijas es un derecho debido a que están preocupados por su bienestar y además lo hacen porque consideran que tienen derecho legítimo para hacerlo.

Es por ello, que en el presente estudio se determinará de forma cualitativa las consecuencias directas e indirectas, tanto a nivel físico, como psicológico y social de la población objeto de estudio que ha sufrido *body shaming* por parte de los miembros de sus familias, y las dificultades que encuentran a la hora de establecer límites ante los mismos.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Conocer las consecuencias derivadas del *body shaming* intrafamiliar de los/las jóvenes entre 18 y 30 años de edad.

### **Objetivos específicos**

- Conocer si los/las jóvenes asocian los comentarios negativos sobre su corporalidad a la preocupación por salud y/o estética de los familiares que los realizan.
- Descubrir si los comentarios negativos les han influido a la hora de vestirse, alimentarse y relacionarse.

- Explorar si la capacidad para establecer límites ante este tipo de comentarios está condicionada por la relación familiar.
- Conocer si los/las jóvenes no establecen límites debido a que anteponen la relación familiar a su bienestar personal.

## Método

### Participantes

El presente estudio se ha desarrollado con una muestra de cinco mujeres y un hombre jóvenes con edades comprendidas entre los 25 y los 29 años ( $M = 26.3$ ;  $DT = 1,5$ ). El rango de edad establecido comienza en los 18 años debido a que según el artículo 12 de la Constitución Española (1978) es el punto de partida para la mayoría de edad, y continúa hasta los 30 años ya que es la edad establecida según el INJUVE (2024) como límite para determinar a la población joven. Por otra parte, en relación a la procedencia de los participantes, las/los seis participantes han nacido y residen en la isla de Tenerife.

A continuación se exponen en la Tabla 1 los datos sociodemográficos de las seis participantes del estudio:

**Tabla 1**

*Datos sociodemográficos de los/las jóvenes participantes*

Nombre	Edad	Nivel de estudios
Aída	26	Bachillerato
Silvia	26	Grado Universitario
Adolfo	25	Grado Superior
Mónica	26	Grado Universitario

Alejandra	29	Grado Superior
Erika	27	Grado Superior

---

Nota. Los nombres de las/los participantes han sido anonimizados mediante pseudónimos.

### **Instrumento**

El instrumento utilizado en este estudio ha sido la entrevista semiestructurada formada por siete preguntas abiertas sobre el *body shaming*, su existencia en contexto familiares, consecuencias acaecidas del mismo y establecimiento de límites. A través de estas preguntas abiertas se pretende conseguir que las/los participantes se sientan en total libertad de expresar lo que consideraran oportuno, manifestando así sus vivencias sobre el tema y logrando una exploración más profunda sobre las mismas.

Se han realizado 7 preguntas sobre las temáticas expuestas: ¿cómo dirías que es tu relación con tu cuerpo?, ¿alguna vez has sufrido comentarios negativos sobre tu físico por parte de tu familia?, ¿de qué manera crees que te han afectado esos tipos de comentarios?, ¿sueles poner límites ante esos comentarios?, ¿crees que la relación que tienes con tu familiar puede deteriorarse si estableces límites?, etc. Así mismo, se ha desarrollado también algunas preguntas secundarias con la finalidad de indagar en algunas situaciones expuestas que pudieran ser de ayuda para el estudio.

### **Procedimiento**

Se han elegido los/las participantes del estudio teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión: jóvenes entre 18 y 30 años que usen redes sociales y que hayan sufrido *body shaming* intrafamiliar en la infancia. Por otra parte, los criterios de exclusión corresponden a: jóvenes que no hayan crecido en entornos familiares, por ejemplo, que hayan crecido en contextos institucionalizados.

La selección de los/las personas entrevistadas se realizó considerando que fueran jóvenes entre los 18 y los 30 años, sin distinción de género, y el nivel de estudios finalizados. Se contactó con ellas utilizando la técnica de muestreo no probabilística de bola de nieve haciendo uso de las redes sociales, dando información sobre la finalidad del estudio y el interés en contar con su participación. Una vez aceptaran, se fijaba una fecha consensuada para la realización de las entrevistas, llevándolas a cabo en contextos elegidos por los y las entrevistadas para fomentar un entorno seguro debido a la sensibilidad que requiere el presente estudio.

Una vez confirmadas las entrevistas y llegado el momento de su realización, se compartió con las participantes la información referida a la confidencialidad del proceso investigador y el consentimiento informado tanto para la participación en el estudio como para la grabación de las entrevistas. Dicho consentimiento fue firmado por todas las participantes, otorgando así la autorización de que los datos que se obtuvieran pudieran utilizarse de forma anonimizada, utilizando pseudónimos para no poder ser reconocidas preservando así su privacidad e identidad.

Las seis entrevistas semiestructuradas tuvieron una duración media de 24 minutos (intervalo: 11-35) y fueron realizadas en el mes de abril de 2024.

### **Análisis de datos**

Partiendo de un diseño de estudio cualitativo no experimental descriptivo e iterativo y de cara al análisis de las entrevistas, se transcribieron cada una de ellas manualmente siendo completamente fieles al contenido de las mismas para, posteriormente, examinarlas de forma individual con la finalidad de identificar las ideas generales para poder determinar los temas y categorías de los hallazgos.

Este proceso de análisis cualitativo se desarrolló mediante la técnica de Análisis Temático propuesta por Braun y Clarke (2006), la cual se divide en seis pasos. En primer lugar se realiza la familiarización con los datos a través de las transcripciones para, posteriormente, generar códigos que permitan organizar los datos de forma sistematizada. Una vez realizado, se identificaron y definieron los temas y categorías anteriormente mencionadas que permitirán la redacción de los hallazgos.

### **Hallazgos**

Una vez analizados los resultados se han obtenido cinco temas generales que, a su vez, se dividen en categorías, los cuales corresponden a: (1) *body shaming* intrafamiliar, en el que abordaremos qué familiar/es realizan estos comentarios y el contexto en el que lo hacen; (2) clasificación y atribución de los comentarios recibidos, en el que abarcaremos tanto los comentarios considerados positivos como los negativos, además de la atribución que le hacen a estos últimos; (3) consecuencias del *body shaming*, en el que se desarrollan la inseguridad corporal, la vestimenta, las relaciones sociales y la alimentación; (4) los límites, haciendo mención a la capacidad para establecerlos y el deterioro de las relaciones familiares; y (5) la definición del concepto.

#### ***Body shaming* intrafamiliar**

El *body shaming* es un fenómeno presente en la vida de algunas de las personas entrevistadas desde muy temprana edad. Las personas participantes afirman haber recibido comentarios sobre su corporalidad en la infancia, mientras que algunas/os solo recuerdan haberlos recibido desde su etapa juvenil en adelante: “Tengo recuerdos de tener cinco años y mi madre decirme que esa semana iba a comer ensalada, porque ¿qué quería ser gorda y fea de mayor? (Alejandra); “Cuando era pequeño, entre los 8 y 11 años aproximadamente, estaba rellenito y mi madre era muy abusiva con los comentarios

respecto a mi peso en ese entonces” (Adolfo); “Recuerdo haberlo sufrido desde siempre [...] todas esas voces hablándome desde pequeña” (Mónica).

Además, todos confirman que a pesar de haberlo sufrido en la etapa infantil y juvenil, es una práctica que sus familiares mantienen hoy en día: “Por lo general son indiferentes a los contextos o las situaciones ya que, en mayor o menor medida, parece siempre ser un buen momento para meterse donde no te llaman.” (Silvia); “Hoy en día, desde la pandemia, también hay comentarios sobre mi físico y mi peso, pero son en un sentido de broma que no va con intención de hacer daño” (Adolfo).

Sin ir más lejos en mi cumpleaños este año cuando la primera persona que me llamó por la mañana para felicitar me, me dio el número de un endocrino que te da unas pastillas para bajar de peso y me dijo que ahora en este nuevo año de mi vida, que si quería intentar bajar de peso de nuevo, pues que podía llamar a ese endocrino (Mónica).

### ***Quiénes realizan los comentarios***

Todas las personas participantes afirman que, mayoritariamente, los comentarios provienen de su figura materna pero, además, algunos incluyen otros miembros de la familia: “Mi madre y mis tíos por parte de madre” (Erika); “Principalmente han sido por parte de mi madre, aunque yo sé que también mi madre ha sido el canal de muchos otros personas de mi familia [...] se lo dicen a ella para que me lo diga a mí” (Mónica); “Desde mis abuelos paternos que siempre me usaban como objeto de burla en las reuniones familiares, pasando por mis hermanos y mis padres, la familia de mi expareja [...], mi expareja” (Silvia); “Me estoy dando cuenta ahora que sobre todo vienen de las mujeres de mi familia, no suelen venir tanto de los hombres” (Alejandra).

### ***Contexto en el que se realizan***

Las personas entrevistadas identifican diferentes contextos: “El peor momento siempre era cuando íbamos a comprar ropa, lo detestaba porque sabía que iba a acabar escuchando gritos hablando sobre lo gordo que estaba” (Adolfo); “Suelen tener su momento de apogeo en las épocas en que hace más calor ya que es el momento en el que la ropa enseña más mi cuerpo” (Silvia). Aunque lo más recurrente suelen ser las reuniones familiares, “Mis tíos siempre suelen hacerlos en reuniones” (Erika); “Nos hemos reunido en casa de mi abuela y a lo mejor estamos hablando de cualquier cosa [...] me quito la chaqueta y ahí está: ¡bajaste de peso! Ahí es cuando empieza el tema de conversación” (Aída); “Suele ser delante de gente, casi nunca son comentarios individuales o a solas” (Alejandra); sí es cierto que algunas entrevistadas recalcan el hecho de que sus madres suelen hacerlo de forma privada. “Las conversaciones más serias son suelen ser en privado” (Mónica); “Mi madre me los suele hacer más individual” (Erika).

## **Clasificación y atribución de los comentarios recibidos**

### ***Comentarios considerados negativos***

Los comentarios realizados por parte de las familias de los y las participantes suelen tener en común las referencias al peso de los y las mismas a pesar de que el *body shaming* hace alusión a la crítica de cualquier condición corporal que puedan presentar, por lo que, además, podemos apreciar la existencia de gordofobia en esta práctica: “Creo que mis favoritos podrían ser: deberías ir a médico o mira la mesa en la que me tocó, seguro que ni pruebo la comida...” (Silvia); “Que estoy más gorda, que la ropa en este tipo de cuerpo no queda tan bien como en otro tipo de cuerpo, preguntas sin sentido en plan ¿tú estás comiendo ensalada, tú estás comiendo fruta? [...] criticar por gordofobia” (Alejandra).

Me dan a entender que ya soy una causa perdida. [...] Mi madre sigue siendo la persona que más me saca el tema, me habla sobre que estoy muy gorda. [...] Me dice: ponte guapa, ponte ropa que te quede bien, llámame antes de salir para ver cómo vas, maquíllate, péinate... le da mucha importancia a toda la estética (Mónica).

Además, encontramos comentarios de felicitación por una bajada repentina de peso que a las entrevistadas les incomoda puesto que los familiares que realizan estos comentarios no tienen en cuenta que esto se ha debido a una situación de malestar emocional o de salud física, lo cual ha conllevado una baja ingesta de alimentos y, con ello, una bajada de peso rápida que no las hace sentir cómodas. Es por ello que los catalogan como negativos.

“Ahora mismo estoy en un momento en el que he bajado mucho de peso por una situación médica [...] Me dicen que ahora que he bajado de peso estoy mucho mejor, que estoy más guapa” (Erika).

Intentando adularte por esa bajada de peso, y lo entiendes como que antes no estaba bonita sino ahora cuando yo he adelgazado porque me ha pasado un acontecimiento en mi vida que me ha hecho a lo mejor dejar de comer o dejar de dormir o sobre pensar las cosas y tener un poco de ansiedad [...] es como que el comentario es positivo, pero el trasfondo es negativo (Aída).

### ***Comentarios considerados positivos***

En este caso, la mayoría de los y las entrevistadas se muestran reacios a creer estos comentarios catalogados como positivos sobre su corporalidad y/o apariencia. Algunas comentan que las personas que los realizan lo hacen por cortesía y que seguramente no lo piensen de verdad: “No soy capaz de interiorizarlos realmente [...]. Muchas veces creo

que son por compromiso” (Silvia); “Siempre pienso que son por cortesía o por quedar bien. [...]. Si me siento inseguro conmigo mismo, soy incapaz de sentirme seguro con otra persona, por lo que desestimo esos comentarios positivos” (Adolfo); “Cuando mi pareja dice algo positivo sobre mí considero que está cegado por el amor que me tiene y que seguramente no lo piensa de verdad” (Mónica).

Por otro lado, pueden recibirlo con gusto y sin cuestionarlo: “Hoy en día sí me lo suelo tomar a buena” (Aída); pero algunas participantes, a pesar de aceptar los comentarios, consideran que hay una connotación detrás que les genera duda.

Depende porque que yo haya bajado de peso porque he tenido que bajarlo por una operación y que me digas que ahora estoy guapa, que ahora estoy bien, no me siento bien porque me estás dejando claro que hace un par de meses estaba mal (Erika).

Siempre se reciben con gusto, pero siempre hay como una duda detrás porque desde tan pequeña te enseñan que no eres válida. Es como si fueran premios de consolación. A ti el piropo que te van a decir es, por ejemplo, que hueles bien o qué bonitas las uñas, no te dicen ¡ay qué guapa eres! o ¡qué buena estás!, es como no, bueno, tú tienes los otros, no pasa nada (Alejandra).

### ***Atribución de significado de los comentarios considerados como negativos***

Para los/las participantes los comentarios catalogados como negativos que han recibido varían en el significado que les atribuyen. Algunos consideran que es por estética mientras que otros lo relacionan con una preocupación por salud real o incluso no le encuentran finalidad alguna. “En su cabeza será porque quieren verme bien, el concepto que ellos entienden por bien. También creo que es por sienten rechazo hacia las personas gordas. Tienen gordofobia” (Erika); “Ninguna de las cosas que me han dicho son consejos

por salud, simplemente son críticas que no tienen ninguna finalidad, o sea que no asocias esos comentarios directamente con salud” (Alejandra); “Son en un sentido de broma que no va con intención de hacer daño” (Adolfo); “Ellos han tenido mucha aversión a la gordura de siempre, muchas personas en mi familia se han hecho reducciones de estómago, liposucciones, y pues ese era el camino que también supongo que esperaban que yo siguiera” (Mónica).

### **Consecuencias del *body shaming***

#### ***Inseguridad Corporal***

Una de las principales consecuencias del *body shaming* intrafamiliar recae directamente en la visión que los y las entrevistadas tienen sobre su propio cuerpo. La totalidad de los/as mismos/as comparten una relación conflictiva con su cuerpo, catalogándola algunos/as de ellos/as como tóxica: “Como toda relación, ha tenido sus altos y sus bajos y actualmente nos encontramos en un momento de crisis” (Silvia); “Super tóxica, fatal. [...] Entre no encontrar un lugar seguro en casa y tampoco en el colegio, no puedes construir una buena relación con tu cuerpo” (Alejandra); “Considero que no quiero mi cuerpo lo suficiente, porque si quisiera mi cuerpo lo suficiente aceptaría como es ahora mismo” (Erika). “Depende del día me siento bien y depende el día me siento mal. [...] Voy solucionando las cosas con ropa o con maquillaje o con el pelo mismo también.” (Aída).

Ahora mismo no estamos ni en nuestro mejor ni en el peor. Desde el confinamiento por el COVID mi cuerpo no me gusta mucho. Nunca volví a verme como estaba antes y eso me genera mucha frustración y cierto rechazo a mi cuerpo (Adolfo).

Comentan también que su visión de su yo pasado está alterada ya que tenían un cuerpo que no eran capaces de reconocer, es decir, se ven actualmente mucho más

delgadas de lo que se sentían en ese momento: “Pasado un tiempo veía fotos de esa época y decía “que flaca estaba”... dicha situación se ha repetido múltiples veces a lo largo de mi vida ya que en directo siempre me veo como esa gorda fea” (Silvia). Además, no llegan a reconocer la corporalidad que habitan actualmente: “Es como si me hubiese quedado atascada en cuando pesaba 30 kilos menos, es decir, es como que no me reconociera tal cual, sino que esta soy yo con kilos de más” (Alejandra).

### ***Vestimenta***

La ropa supone uno de los elementos más representativos y característicos de las personas. Mediante la misma somos capaces de transmitir gustos, emociones, sentimientos o épocas personales, es por ello, que podemos inferir que de alguna manera la forma en la que las personas se visten cuando sufren críticas sobre su corporalidad está condicionada por la dismorfia corporal que pueden llegar a sufrir. En este caso, algunas de las participantes comparten una relación complicada con la ropa puesto que muchas de las veces no se llegan a sentir del todo cómodas en la piel que habitan: “Intento no ir a comprar ropa porque es llorar un mínimo de tres veces probablemente. Antes aunque hubiera 40 grados a la sombra, me ponía suéter y leggins y cuanto más tapara y disimular pues mejor” (Alejandra). “Mi relación con ropa es bastante mala, de hecho suelo evitar ponerme pantalones cortos, aunque estemos a 50°. [...] Odio estar en bañador/bikini, me siento súper vulnerable, siempre cancelo o no acudo a planes cuando son en la playa.” (Silvia).

Tengo ropa cómoda y ropa de sentirme guapa, pero hay días en los que da igual que me ponga la ropa de sentirme guapa porque no me veo bien porque es un día en el que estoy teniendo muchísimo conflicto con mi imagen (Mónica).

### ***Relación con el entorno***

La autoestima muchas veces puede limitar la forma en la que nos relacionamos con las demás personas ya que condicionan nuestras habilidades sociales. Algunas de las participantes comentan que se sienten vulnerables cuando tienen que hacer planes con amigos y amigas o con la familia como, por ejemplo, salir a comer ya que consideran que pueden estar siendo juzgados por la cantidad de comida que comen.

Siempre intento comer poco delante de la gente, inclusive mi familia, para que no me digan lo típico de: madre mía como comes o así estás como estás. [...] Salgo a comer con mis amigos o con mi familia pero jamás puedo ser la que más come o la que pide otra cosa más porque se queda con hambre o la que coge el último trozo... (Silvia).

Siento que yo he pasado mucha hambre en mi vida de no comer delante ya no solo de amigos, sino de mi familia. Vamos a comer un restaurante y tengo hambre y quiero comer y estoy constantemente luchando contra mí misma, contra las ganas tan grandes de comer más pan o comer. [...] Siempre intentaba, pues tener una buena primera impresión, no comer en las primeras veces que veía a alguien muchísimas cosas (Mónica).

Por otra parte, algunas de las participantes comentan también que han tenido problemas a la hora de mantener relaciones sexuales por inseguridad corporal: “He desarrollado cierta aversión al sexo porque no me encuentro cómoda con que nadie mire mi cuerpo ni lo toque” (Alejandra); “Tuve una época de hipersexualización para validarme [...]. Si conseguía que alguien se excitara conmigo ya me odiaba un poco menos porque me consideraba más válida” (Mónica).

### ***Alimentación***

Tal y como se mencionaba anteriormente, algunas de las entrevistadas han desarrollado conductas restrictivas alimentarias en contextos sociales, por lo que en esta categoría haremos hincapié en cómo esas conductas se reproducen en privado. La mayoría de las mismas han pasado por diversos TCA en su adolescencia, lo cual les ha creado una relación con la comida conflictiva: “Soy consciente que en la adolescencia pasé un TCA [...] de primero de la ESO hasta segundo de bachillerato, en los recreos me escondía en el baño a comer, y cuando terminaba buscaba a mis amigos” (Silvia); “Tengo conductas muy reaccionarias, en mi casa tengo que tener siempre comida de sobra. Si hay algo que me gusta mucho lo compro y no me lo como, pero si se acaban me da muchísima ansiedad” (Mónica); “Creo que el que la familia esté tanto encima con el tema de la comida hace que al final yo me restrinja en determinados alimentos” (Erika).

Por el contrario, algunas de las personas participantes refieren no tener actualmente ningún problema con la alimentación: “No considero que hubiera ningún cambio respecto a mi relación con la comida” (Adolfo); “Yo como lo que me queda la gana sin pensar en que esto me va a engordar” (Aída); “Ahora estoy yendo a psico-nutrición, precisamente porque llevo toda la vida con trastornos de alimentación por este tipo de cosas y ahora estoy más sana que nunca mentalmente” (Alejandra).

## **Límites**

### ***Capacidad para establecerlos***

Una parte de los y las jóvenes entrevistadas afirma no tener dificultades para establecer límites con sus familiares cuando realizan comentarios sobre su corporalidad, aunque alguno no quiera hacerlo porque no ve razones para ello. Además, suelen hacerlo cuando ya han aguantado demasiado, por lo que no suele ser de manera asertiva: “Es verdad que he llegado al límite donde he explotado y he tenido que expresar de una forma no muy asertiva como me siento, pero sí, muchas de las veces he tenido que poner

límites.” (Erika); “Me ha pasado porque yo estuve a lo mejor aguantando durante mucho tiempo por no generar un conflicto y cuando ya dije algo exploté” (Alejandra); “Hoy en día no pongo límite a esos comentarios porque no son con acritud, pero si en algún momento me hicieran sentir mal, sí que pondría un límite, sin ninguna duda” (Adolfo).

Con las personas con las que tengo más trato y con más confianza sí. Es como, frena, y le he dicho a ver, yo por lo menos no me veo así, yo me veo más gorda, me veo bien, cuando yo me vea que no estoy en mi peso o que quiero bajar de peso, ya lo diré yo (Aída).

Por el contrario, el resto de las jóvenes no cuentan con esa capacidad para hacerlo porque saben que pueden traer consecuencias o porque no cuentan con las herramientas y confianza para hacerlo: “Cuando voy a poner un límite, lo paso tan mal y me agobia tanto que la única persona con la que he tenido la paciencia ha sido con mi madre y no ha funcionado en lo más mínimo” (Mónica); “Suelo callármelo aunque a kilómetros a distancia esa persona podrá darse cuenta de que me ha herido, soy demasiado transparente. Poner límites no solo generaría una situación incómoda más, sino que atraería muchas más con ella” (Silvia).

### ***Deterioro de la relación familiar***

Entre las consecuencias mencionadas anteriormente, destacamos el deterioro de la relación familiar debido al establecimiento de límites puesto que las familias de los y las entrevistados que realicen los comentarios desde una perspectiva protectora y de preocupación por una determinada corporalidad pueden sentirse atacados cuando estos límites son establecidos. Recordemos además que cuando suelen hacerlo, los y las jóvenes han alcanzado un alto grado de frustración por haber aguantado estos comentarios en repetidas ocasiones sin decir nada: “Se cierra en banda y hay muchas cosas en las que me hace sentir como que no se puede hablar conmigo, que soy una exagerada y una dramática

[...]. Así que de cierta manera sí que veo un deterioro” (Mónica); “Es probable que de darse este último caso (establecer límites), mi relación con mi madre si se deteriorase a corto plazo, ya que no tolera bien las críticas ni que le lleven la contraria” (Adolfo).

Sé que si pongo un límite eso lo que generará es que, durante un periodo corto de tiempo, no se hable de absolutamente nada relacionado con ese tema generando muchos momentos incómodos hasta que pase al olvido y volvamos al punto inicial (Silvia).

Sí se deterioró durante un tiempo esa relación hasta que entendieron lo que pasaba, pero lo que entendieron no fue lo que yo quería que entendieran. Lo que ellos sacaron en claro es que era un tema tabú, yo no quiero que sea un tema tabú, yo quiero que se hable de otra manera (Alejandra).

### **Definición del concepto**

Se esperaba que las personas que no conocían el término podrían asociarlo con las preguntas de investigación y así desarrollarlo tras la reflexión causada por la entrevista. El resultado fue variado, ya que algunas personas no lograron dar una definición, pero otras sí conocían el término con anterioridad o pudieron relacionarlo con el tema de estudio: “La crítica o el juicio hacia las personas por su físico, características físicas de todo tipo, entiendo que no solo se centran en físicos gordo” (Mónica); “Creo que, a grosso modo, es un bullying enfocado a la apariencia física, es decir, cuando se humilla o veja a una persona por algún rasgo de su apariencia física” (Silvia).

Una forma de hacerte avergonzar de tus características físicas, es decir, si eres más bajito, demasiado alto, si tienes papada o no, si eres más o menos gordo. Siempre van a encontrar una manera de criticar eso, incluso si eres demasiado flaco quieren que seas delgado pero no tanto, que tengas curvas pero no

demasiadas. Criticar por criticar cualquier característica corporal que tengas que no les haga sentir cómodos (Alejandra).

### **Discusión**

Siendo el objetivo principal del presente estudio conocer las consecuencias derivadas del *body shaming* intrafamiliar de los/las jóvenes entre 18 y 30 años de edad, a continuación, se procede a realizar una comparativa entre los hallazgos obtenidos y estudios previos.

El *body shaming* se hace presente en la vida de la mayoría de los y las entrevistadas desde temprana edad y se ha mantenido a lo largo de toda su vida, llegando incluso a sufrirlo a día de hoy. Además, todos y todas coinciden en el hecho de que la figura que más comentarios hace sobre sus corporalidades corresponde a su figura materna, tal y como expone Rodgers et al. (2009) en su estudio realizado con 221 hombres y 380 mujeres jóvenes estudiantes, en el que, haciendo una comparativa entre madres y padres, descubrió que eran las madres de los y las mismas quienes realizaban más comentarios acerca de su forma corporal y su peso.

Por otra parte, a pesar de que el *body shaming* hace referencia a cualquier tipo de corporalidad o condición física, destaca el hecho de que las personas entrevistadas refieren recibir, casi en su totalidad, comentarios sobre su peso y la corporalidad que ello conlleva. Es aquí donde se refleja el estigma de peso del que habla Sánchez-Carracedo (2022), el cual hace referencia a “la devaluación social y denigración de las personas debido a su exceso de peso corporal, que puede conducir a actitudes negativas, estereotipos, prejuicios y discriminación” (p. 869). De la misma manera, podemos relacionarlo directamente con la gordofobia, concepto definido por el Instituto Canario de Igualdad en su Guía Básica sobre Gordofobia (2020) como “el odio, rechazo y

violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas” (p. 20). El hecho de que la gordofobia la sufran las personas gordas no implica que la violencia estética sea dirigida única y exclusivamente hacia ellas, sino que existe un doble estigma hacia las mujeres, tanto por la presión de cumplir con el canon de belleza imperante que solo contempla como válidos los cuerpos delgados (Pineda, 2021), como por ser mujer. Debido a esto, debemos tener en cuenta que una sociedad que basa su corporalidad ideal en el culto a la delgadez, es una sociedad que rechaza los cuerpos gordos, por lo que los/las integrantes de la misma terminan desarrollando gordofobia externa (rechazo y odio hacia los cuerpos gordos) e interna (miedo a engordar), las cuales se retroalimentan constantemente (Guía Básica sobre Gordofobia, 2020), es por ello que, algunas de las personas entrevistadas también reciben comentarios de felicitación por una repentina bajada de peso a pesar de que esta se debe a una situación delicada de salud.

Por otra parte, se indagó sobre las atribuciones que los y las entrevistadas hacían sobre estos comentarios, pretendiendo averiguar si los asociaban con una supuesta preocupación por salud por parte de sus familiares, pero los resultados han sido diversos, atendiendo a diferentes sentidos en las respuestas, relacionadas con atribuciones estéticas, de salud o ausencia de argumentación.

En relación a las consecuencias, en los hallazgos se han identificado de carácter psicológico y social. En primer lugar nos encontramos la inseguridad corporal causada por la continua crítica corporal de las personas entrevistadas, derivando en un Trastorno de Dismorfia Corporal (TDC) persistente a día de hoy que les causa conflicto a la hora de vestirse a la mayoría de ellas. Las personas con TDC dedican una gran cantidad de tiempo a buscar la forma de ocultar lo que perciben como defectos mediante el uso de maquillaje o llevar ropa que pueda ocultar partes del cuerpo (ancha en la zona abdominal, pantalones

largos para cubrir piernas, etc.) (Perkins, 2019), tal y como expresan algunos de los y las entrevistadas.

En relación con la presencia de dificultades en el desarrollo de relaciones sociales y en consonancia con Perelló (2022), estas son fruto de una baja autoestima que las personas entrevistadas relacionan con la dismorfia corporal que presentan. Destacan en algunas de ellas la inseguridad de comer con amigos/as o familiares debido a la creencia o seguridad de que van a comentar sobre la cantidad de comida que ingieren; y la dificultad de todos y todas las participantes para aceptar que las personas comenten de forma positiva su apariencia, permaneciendo incrédulos ante estas apreciaciones. Además, comentan que tienen miedo a mantener relaciones sexuales por el pavor a ser juzgadas por su cuerpo, o por el contrario hacen uso de una hipersexualización de sus cuerpos como método de autovalidación. Encontramos aquí la dicotomía entre la hipersexualización y la “desexualización” de las mujeres gordas que explica Navajas-Pertegás (2022), donde las mujeres con corporalidades grandes pueden ser objeto de deseo puesto que estos cuerpos pueden transmitir fascinación y curiosidad al alejarse del modelo normativo de belleza, así como, ser objeto de burla por el hecho de considerarse sexuales puesto que no coincide con la idea estereotípica de que su cuerpo no es deseable. Esta conducta de rechazo hacia estas corporalidades es avalada mediante discursos de odio y burla en el cine, la televisión y redes sociales, donde las mujeres con grandes corporalidades son representadas como objeto de mofa y ridiculizadas, o como un obstáculo para desarrollar relaciones heterosexuales afectivas (García, 2022). Esto deriva en una alerta hacia el resto de mujeres con corporalidades normativas del riesgo que supone habitar en un cuerpo de mayor tamaño.

En relación a las consecuencias, nos encontramos con que algunas de las personas participantes refieren haber desarrollado trastornos de conducta alimentaria fruto de la

influencia activa explicada por Rodgers et al. (2009) referente al papel que toman los padres y las madres a la hora de comentar a sus hijos los imperfectos que encuentran en su cuerpo, peso o alimentación, lo cual potencia el deseo de los y las entrevistadas de alcanzar el ideal de belleza imperante. Por el contrario, difiere con la otra parte de la muestra, la cual refiere no presentar ningún trastorno alimentario ahora ni con anterioridad.

Por otra parte, con respecto al establecimiento de límites por parte de los/las entrevistadas hacia la figura familiar que practica el *body shaming*, nos encontramos con variedad de opiniones. Algunas de las personas entrevistadas marcan límites a sus familias mientras otros/as no tienen la capacidad para hacerlo. Relevante es el hecho de que se han encontrado una baja cantidad de estudios y artículos previos que hablen sobre el tema, siendo considerados los límites paterno-filiales como algo natural en las relaciones familiares y de lo que sí hay constancia en la literatura (Demarchi et al., 2016; Chinchilla, 2015), mientras que los límites filio-parentales no son tan investigados. Este hecho podría deberse a ser un tema tabú ya que se transmite generacionalmente el respeto a los progenitores u otros familiares de mayor edad, los cuales imperan en razonamiento y decisiones, con lo cual, debido al conocimiento y experiencia vital que poseen, podría existir la dificultad de dar como válidos los límites provenientes de los más jóvenes de la familia, y se mantendría la premisa de que las familias tienen el derecho a opinar sobre sus hijos en cualquier esfera de su vida (Cruz, 2007; Barimboim, 2020).

Finalmente y en lo que respecta al concepto de *body shaming*, algunos dedujeron el término por las reflexiones que pudieron sacar durante la entrevista, mientras que otros no supieron definirlo. En general, hacen referencia al término como la práctica que consiste en criticar las corporalidades y aspecto físico de las personas, lo cual va en consonancia con la definición que proporciona Brito (2019).

## Conclusión

El *body shaming* que proviene de familiares, en especial de madres y padres, trae consigo profundas consecuencias negativas en el desarrollo personal de los/las individuos que lo sufren, en especial, problemas de salud mental. El presente estudio ha demostrado que las continuas críticas corporales, principalmente por parte de las progenitoras de las personas entrevistadas, pueden derivar en el desarrollo de dismorfia corporal, donde ellos y ellas mismas tienen una percepción distorsionada del cuerpo que habitan y, con ello, desarrollan una relación negativa hacia el mismo, potenciando tanto la inseguridad corporal que demuestran a la hora de vestirse, como los trastornos de conducta alimentaria. Así mismo, afecta directamente al correcto desarrollo de las relaciones sociales, condicionando las mismas debido a la baja autoestima que presentan los/las entrevistadas, lo cual puede tener consecuencias en su capacidad para formar y mantener relaciones sociales saludables.

En relación al establecimiento de límites a la propia familia, cabe destacar que los/las participantes presentan en su mayoría dificultades para hacerlo, aludiendo que se puede ver afectada la relación familiar. Además, es importante destacar que se encontraron una baja cantidad de estudios sobre los límites filio-parentales, por lo que este estudio puede abrir nuevas líneas de investigación futuras enfocadas en la autodeterminación de los/las jóvenes adultos/as para establecer límites a sus familiares de cara a preservar su bienestar emocional.

Desde la disciplina del Trabajo Social se puede intervenir con estas familias a diferentes niveles. Principalmente mediante la evaluación inicial y diagnóstico se pueden utilizar escalas estandarizadas como la escala de autoestima de Rosenberg (RSE) (Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer y Moreno, 2000) para identificar la existencia de una baja autoestima por parte de los y las jóvenes, además de determinar si existe relación

entre esa baja autoestima y los comentarios corporales que puedan hacer sus familiares. Por otra parte, como intervención con las familias y pudiendo ser tanto individual como en grupos, así como de carácter preventivo, se pueden organizar talleres y sesiones educativas para padres y madres (o tutores legales) sobre la importancia de una percepción corporal positiva y las consecuencias del *body shaming*, proporcionando recursos y materiales educativos que les permitan desarrollar una parentalidad saludable y un entorno familiar positivo y de apoyo. Además, mediante la mediación, se pueden tratar los conflictos derivados de esta práctica, e incluso dotar a los y las jóvenes de herramientas y habilidades de comunicación que les permitan establecer límites a sus familias en lo que a comentarios corporales respecta, pudiendo extrapolar esto a otras facetas y sucesos en su vida.

Todos y todas somos susceptibles a recibir comentarios negativos de nuestros cuerpos puesto que estamos expuestos a la continua presión estética social, siendo aun mayor la predisposición de las mujeres debido al predominio del sistema patriarcal. Una sociedad que libere a las personas del yugo de la presión estética, es una sociedad enriquecida de amor propio y aceptación corporal ajena, logrando así una consonancia entre el respeto y la educación como pilares básicos de la tolerancia.

## Referencias

- Alberdi, I., y Matas, N. (2002). *La violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España*. Colección Estudios Sociales, 10.  
[https://www.uhu.es/ramon.correa/nn\\_tt\\_edusocial/documentos/docs/ES10\\_ESP.PDF](https://www.uhu.es/ramon.correa/nn_tt_edusocial/documentos/docs/ES10_ESP.PDF)
- Ata, R. N., Ludden, A. B., y Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024–1037.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-006-9159-x>
- Barimboim, D. G. (2020). Sociedad de consumo. Una tarea dilemática para los padres de hoy: la puesta de límites. *Chakiñan*, 11, 109-120.  
<https://doi.org/10.37135/chk.002.11.08>
- Bartky, S. L. (1990). *Femininity and Domination Studies in the phenomenology of Oppression*. Routledge. <https://kwanj.files.wordpress.com/2016/02/bartky-on-psychological-oppression.pdf>
- Beauvoir, S. (1987). *El Segundo Sexo*. Siglo XX.
- Bourdieu, P. (2000). Sobre el poder simbólico. *Intelectuales, política y poder*. Eudeba.  
[https://sociologiac.net/biblio/Bourdieu\\_SobrePoderSimbolico.pdf](https://sociologiac.net/biblio/Bourdieu_SobrePoderSimbolico.pdf)
- Bourdieu, P. (2021). Violencia simbólica. *Revista Latina De Sociología*, 2(1), 1–4.  
<https://doi.org/10.17979/relaso.2012.2.1.1203>

- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.  
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brito Saavedra, A. (2019). *Body Shaming: la crítica a la belleza*. [Trabajo fin de grado, Universidad de Sevilla]  
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/90898/memoria%20reportaje.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Calogero, R. M. (2012). Objectification theory, self-objectification, and body image. *Encyclopedia of body image and human appearance*. 574–580. DOI: 10.1016/B978-0-12-384925-0.00091-2
- Cambridge Dictionary (s.f). Body shaming. *Cambridge English Dictionary*. Recuperado el 4 de junio de 2024.  
<https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/body-shaming>
- Chinchilla Jiménez, R. (2015). Trabajo con una familia, un aporte desde la orientación familiar. *Actualidades investigativas en Educación*, 15(1), 1-27.  
[dx.doi.org/10.15517/aie.v15i1.17631](https://doi.org/10.15517/aie.v15i1.17631)
- Chng, S. C. W., y Fassnacht, D. B. (2013). Parental Influences on Young Adult Body Dissatisfaction and Disordered Eating: The Role of Gender. *Proceedings of the International Conference on Managing the Asian Century*, (34), 303-309. Springer [https://doi.org/10.1007/978-981-4560-61-0\\_34](https://doi.org/10.1007/978-981-4560-61-0_34)
- Cobo, R., y Ranea, B. (2020). *Breve diccionario de feminismo*. Catarata.

- Constitución Española. (1978). BOE-A-1978-31229.  
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1978-31229>
- Crespo Aguado, F. (2021). *Sexualización de la mujer en los videojuegos y sus diferentes manifestaciones*. [Trabajo fin de grado, Universidad Pontificia Comillas].  
<https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/51406/1/TFG%20-%20Crespo%20Aguado%2C%20Fernando%20%28pdf%29.pdf>
- Cruz, A. M. (2007). Managing privacy boundaries between parents and young-adult children: An examination of the relationship between cultural orientation, family communication, family satisfaction, and parental intrusion. *Collection for University of Nebraska-Lincoln*.  
<https://digitalcommons.unl.edu/dissertations/AAI3293919>
- Díaz Dumont, J.R., Ledesma Cuadros, M.J., Díaz Tito, L.P., y Tito Cárdenas, J.V. (2020). Importancia de la familia: Un análisis de la realidad a partir de datos estadísticos. *Horizonte de la Ciencia*, 10(18), 89-102  
<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.416>
- Facio, A. (2002). Engenerando Nuestras Perspectivas. *Otras Miradas*, 2(2), 49-79.  
<https://www.redalyc.org/pdf/183/18320201.pdf>
- Fredrickson, B. L. y Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*. 21, 173–206. <https://neamacares.org/wp-content/uploads/2022/10/Objectification-Theory.pdf>

- Gaete, P. V. y López, C. C. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Revista chilena de pediatría*, 91(5), 784-793. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.v91i5.1534>
- García Mateo, C. (2022). *La sociedad que condenó el sobrepeso. Una investigación sobre la gordofobia en relación a los medios de comunicación*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Sevilla] <https://hdl.handle.net/11441/138509>
- Gilbert, P. y Miles, J. (2002). *Vergüenza corporal: conceptualización, investigación y tratamiento*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315820255>
- González, J.L. (2023). *Investigación sobre los tipos de estilos educativos más recurrentes en las familias atendidas por Trabajo Social Sanitario en la Unidad de Salud Mental Infanto Juvenil, y la influencia de factores sanitarios y sociales en los mismos*. [Proyecto de investigación, Universidad de La Laguna].
- Guinzo Maceda, T. (2021). *Percepción de la violencia simbólica en la sociedad actual*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de la Laguna] <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/23918/Percepcion%20de%20la%20violencia%20simbolica%20en%20la%20sociedad%20actual.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- INJUVE. (s. f.). *Instituto de la Juventud*. <https://www.injuve.es/>
- Jongenelis, M. I., Byrne, S. M., y Pettigrew, S. (2014). Self-objectification, body image disturbance, and eating disorder symptoms in young australian children. *Body Image*, 11(3), 290–302. <https://www-sciencedirect-com.accedys2.bbt.ull.es/science/article/pii/S1740144514000357?via%3Dihub>
- Lener, G. (1986). *The Creation of Patriarchy*. Oxford University Press.

- Lindberg, S. M., Hyde, J. S., y McKinley, N. M. (2006). A measure of objectified body consciousness for preadolescent and adolescent youth. *Psychology of Women Quarterly*, 30(1), 65–76.  
[https://www.researchgate.net/publication/216763971\\_A\\_Measure\\_of\\_Objectified\\_Body\\_Consciousness\\_for\\_Preadolescent\\_and\\_Adolescent\\_Youth](https://www.researchgate.net/publication/216763971_A_Measure_of_Objectified_Body_Consciousness_for_Preadolescent_and_Adolescent_Youth)
- Marrón, B. (2010). *Los dones de la imperfección: deja ir quién crees que debes ser y acepta quién eres*. Gaia Ediciones.
- Murow Troice, E. y Verduzco Álvarez Icaza, M.A. (2001). *Cómo poner límites a tus niños sin dañarlos*. Editorial Pax México.
- Navajas Pertegás, N. M. (2023). *Vivir siendo gordas: una exploración feminista sobre experiencias encorporadas de la gordura*. [Tesis Doctoral, Universitat de València].  
<https://producciocientifica.uv.es/documentos/6531007717325e4eea3441de>
- ONU (s. f.). *Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas*. Mujeres. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>
- Pecini, C., Di Bernardo, G. A., Crapolicchio, E., Vezzali, L. y Andrighetto, L. (2023). Body Shame in 7–12-Year-Old Girls and Boys: The Role of Parental Attention to Children’s Appearance. *Sex Roles* 89, 82–95. <https://doi.org/10.1007/s11199-023-01385-7>
- Perelló Rosselló, M. A. (2022). *Violencia Estética Sobre Las Mujeres: Una Propuesta De Intervención*. [Trabajo de fin de máster, Universidad de las Illes Balears]

[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/161883/tfm\\_2021-22\\_MVI2\\_mpr162\\_4938.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/161883/tfm_2021-22_MVI2_mpr162_4938.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

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

Pineda, E. (2021). *Bellas para morir. Estereotipos de género y violencia estética contra la mujer*. Prometeo.

Piñeyro Bruschi, M. (2020). *Guía básica sobre gordofobia*. Instituto Canario de Igualdad. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-gordofobia.pdf>

Rodgers, R. F. y Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: a review. *European Eating Disorders Review*. 17(2), 137-51. <https://doi.org/10.1002/erv.907>

Rodgers, R. F., Faure, K. y Chabrol, H. (2009). Diferencias de género en las influencias de los padres sobre la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios de los adolescentes. *Roles sexuales*. 61, 837-849. <https://doi.org/10.1007/s11199-009-9690-9>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjjh>

Sánchez, G., Aguirre, M., Solano, N. y Viveros, E. (2015). Sobre la dinámica familiar. Revisión documental. *Cultura Educación y Sociedad*, 6(2), 117-138. <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/3107>

- Sánchez-Carracedo, D. (2022). El estigma de la obesidad y su impacto en la salud: una revisión narrativa. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*. 69(10), 868-877.  
<https://doi.org/10.1016/j.endinu.2021.12.002>
- Simkin, H. y Becerra, G. (2013). El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 24(47), 119-142.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14529884005>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. y Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance* American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Valcárcel, A. (2010). Opinión pública, medios de comunicación e imagen: la ley del agrado. *Documentos de Trabajo (Fundación Carolina)*, 45, 85-135.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3733876>

## Anexos

### *Preguntas a los/las entrevistadas:*

Datos sociodemográficos:

- Edad:
- Género:
- Nivel de estudios:

Batería de preguntas:

1. ¿Cómo dirías que es tu relación con tu cuerpo?
2. ¿Alguna vez has sufrido comentarios negativos sobre tu físico?
3. ¿Qué tipo de comentarios? ¿En qué situaciones se suelen dar esos comentarios?
4. ¿De qué manera crees que te ha afectado? (Preguntas de apoyo: relación con la comida, reconocerse en el espejo, relación con la ropa, relación con el entorno)
5. ¿Sueles poner límites ante esos comentarios? ¿Si no es así, por qué consideras que es? (Preguntas de apoyo: ¿crees que la relación que tienes con tu familiar puede deteriorarse si estableces límites?)
6. ¿Crees que aceptas bien los comentarios positivos sobre tu aspecto físico?
7. ¿Sabrías decirme lo que es el *body shaming*?