



**Nombre de alumno: Vianaury  
Nazareth Montecinos Sansores.**

**Nombre del profesor: Kenneth  
Alejandro Reyes Escalante.**

**Nombre del trabajo: La construcción  
social del ser humano.**

**Materia: Comportamiento social.**

**Grado: 4to cuatrimestre.**

**Grupo: U.**

Pichucalco, Chiapas a 19 de septiembre de 2020.

## La construcción social del ser humano

En los últimos años la imagen corporal ha tomado un inmenso auge en las sociedades modernas, muchas de las cuales han creado una sub-cultura basada en la percepción y en la importancia de la imagen ideal, produciendo así un ideal de belleza.

Las personas tienen un esquema perceptivo/emocional que le dice si se ajusta o no a los patrones de belleza que la sociedad propone e impone. En mayor o menor medida todas las personas, especialmente las jóvenes intentan adecuarse a ese modelo establecido.

No se sabe cuál será el modelo ideal dentro de 15 o 30 años, pero cualquiera que sea, en cualquier momento histórico, solo habrá una pequeña minoría de mujeres y hombres que encajarán en ese ideal utópico de la moda, y éstas creerán tener razones para auto-valorarse positivamente, mientras que las que se alejan de él podrán padecer y sufrir una baja autoestima. El ideal estético corporal actual se relaciona con un peso muy bajo y con esto nos transmiten que estar delgada equivale a ser bella y atractiva. Esta preocupación por el atractivo físico hace que se piense que lo gordo es feo, lo delgado es bello y lo bello es bueno, esto facilita la discrepancia entre el tamaño corporal real y el ideal, derivando en una insatisfacción corporal. También el ideal estético corporal acentuado por los medios de comunicación es interiorizado debido a que existe una relación entre autoestima y atractivo físico, sobre todo en las mujeres e incluso en hombres.

Apoyando la idea anterior, existe una presión social hacia la delgadez el ideal de belleza vigente es imposible de conseguir para muchas mujeres, esta discrepancia entre este ideal cultural y la realidad biológica favorece la aparición de una importante insatisfacción corporal.

En el proceso de socialización, en la adolescencia, los jóvenes buscan aprobación de su apariencia física ya que la imagen corporal se ha convertido en un aspecto clave de su identidad, lo que hace que este grupo sea vulnerable a la idealización de la delgadez y a una insatisfacción corporal. Los medios de comunicación son unos potentes agentes y transmisores de estos estereotipos que conducen a una insatisfacción corporal. Si nos referimos a las posibles consecuencias derivadas de una baja insatisfacción corporal y mencionamos los trastornos alimentarios, podemos decir que estos trastornos son resultado de la interacción de factores biológicos, evolutivos, psicológicos y socioculturales y dentro de estos últimos nos encontramos los medios de comunicación, que son

considerados portavoces de este tipo de trastornos. Los medios de comunicación nos venden la imagen de mujeres delgadas o excesivamente delgadas y la imagen de hombres musculosos.

Cierto refrán dice: "La verdadera belleza se encuentra en nuestro interior y la mostramos con nuestra actitud, independientemente de que nuestra talla sea una 38 o una 58".

Nuestra cultura se ha creado que la importancia del cuerpo está de más que otros valores, una gran parte de las personas le dan la importancia al ser flacos, de cuantas calorías consumimos y de cómo nos vemos físicamente. Lo que a la mayoría les hace sentir inseguros e insatisfechos. Para esta búsqueda de identidad el aspecto físico es de una suma importancia por lo que ciertos chicos podrían refugiarse en el control de su cuerpo y a su vez de su peso para estar bien consigo mismos y ser aceptados por los demás. Mostrar interés en el cuidado personal es mucho más que esperado, es necesario, pero en ocasiones las personas intentan ocultarse a través de una esmerada apariencia, llegando incluso a transformarse; esta preocupación por el aspecto físico puede convertirse en una clara obsesión, brindarle tanta importancia a la cultura física puede dar como resultado un desequilibrio entre los demás aspectos de nuestra persona, Haciendo que estas personas crezcan con dicha idea, que el ser flaco es sinónimo de éxito, y por ente, algunos le dan más importancia a su cuerpo que a su propia vida.

Lamentablemente la sociedad de hoy en día muestra a la mujer u al hombre como un producto con cuerpos perfectos. Un gran ejemplo es al momento de exhibir fotos estando en grandes salas de gimnasios y la gente lo considera normal, es decir, hombres con grandes pectorales, espaldas estrechas y su abdomen muy bien definido y a la mujer como una joven de piernas largas, cinturas reducidas y caderas estrechas. Esto puede conllevar que tanto el hombre como la mujer inicien a temprana edad de la adolescencia dietas estrictas en la cual la persona puede que no esté ingiriendo los nutrimentos adecuados para su desarrollo. Las dietas excesivas pueden llegar a producir una falta importante de hierro en la sangre, y con ello a la larga producir ciertos problemas en la salud como la anemia, uno de los problemas nutricionales con más demanda en el mundo. Así mismo, no está de más mencionar que se originan ciertos trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia definiéndose, así como enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la autoimagen

corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal.

Otra causa común de ahora es el excesivo ejercicio que algunos practican, una gran parte de adolescentes se obsesionan tanto en estar físicamente perfectos que desarrollan un trastorno llamado vigorexia. Esto puede propiciar un esfuerzo intenso que no lleva a ningún lado y lejos de ayudarse, puede ocasionar el desarrollo de una lesión que deje a la persona sin poder realizar dichas actividades que comúnmente está acostumbrados a realizar. Por ello las personas con muy baja autoestima y que piensan que son poco valoradas por su aspecto físico tienen una mayor preocupación en su imagen y esto a su vez facilita que el adolescente este más frágil y pueda padecer con mayor afinidad un trastorno. Otra asociación importante es que existe el trastorno dismórfico corporal y el trastorno obsesivo compulsivo. Los rituales compulsivos que realizan una y otra vez estas personas se dirigen a mejorar la estética corporal lo que ocasiona el deseo a realizarse cirugías estéticas y al hacerlo no estar satisfechos con dichos resultados y querer más. Aunque dichos trastornos se ven caracterizados por síntomas físicos, también puede tratarse de un trastorno mental como bien se sabe y genera un problema aun mayor por la obsesión de estar delgado y tener un cuerpo de perfección.

Actualmente, se sigue investigando cómo mejorar el tratamiento de estos trastornos. Las perspectivas son buenas, ya que hoy en día se cuenta con especialistas en trastornos de la conducta alimentaria, cada vez más expertos, que ayudan a diagnosticarlos con mayor precocidad. No obstante, el mejor tratamiento siempre es la prevención. La reeducación alimentaria es una medida muy importante en este sentido, y para mejorar el tratamiento de este tipo de trastornos. La capacidad como sociedad es básica para evitar determinadas conductas, y la importancia de los médicos en su sospecha y diagnóstico precoz, sobre todo los médicos de cabecera o de familia, que son los que más próximos. También las asociaciones por ayudar a estas personas tienen un papel protagonista en esta labor, no sólo por ayudar a mejorar la calidad de vida de los afectados, sino por mostrar a la población, las instituciones y la industria la importancia de cambiar ciertos valores.

En conclusión, podemos decir que la autoestima está formada por la relación entre el autoconcepto y el ideal. Si la persona se acerca más a su ideal tendrá más autoestima, en cambio, cuanto menos se ajuste a ese ideal, la autoestima de esa persona será menor (Raich, 2005).

## Referencias

Raich, R.M., Mora, M. (2005), Autoestima. Madrid. Editorial Síntesis.

Koga, Liuba, (2003), La construcción social de los cuerpos o los cuerpos del capitalismo tardío, Persona, núm. 6, pp, 11-21, Universidad de Lima.