

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**EFFECTOS DEL COMPLEJO COLECTIVO DE LOS ESTEREOTIPOS DE BELLEZA
EN LA IMAGEN CORPORAL**

**ESTUDIO REALIZADO EN UN GRUPO DE MUJERES DE 16-18 AÑOS EN LA
CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2022.**

MARÍA PAULA BUITRÓN GUZMÁN

DIRECTORA: ALEXANDRA SERRANO

QUITO, 2022

Agradecimientos

A mí misma, por empujarme y apoyarme en todo este proceso.

A mi directora Alex, por su guía y conocimiento. A todas las autoras que con sus libros

llegaron a lo más profundo de lo que soy.

A mis padres, por su apoyo.

Dedicatoria

Esta tesis es para mi cuerpo, el que me permite cada día existir, y al que dejé de lado por mucho

tiempo.

A la mujer salvaje que vive dentro de mí.

Índice

| | |
|--|----|
| Resumen..... | IV |
| Abstract..... | IV |
| Introducción..... | V |
| 1. Conceptos básicos de la Psicología Analítica..... | 1 |
| 1.1 Estructura de la Psique..... | 1 |
| 1.1.1 Consciencia y el yo..... | 2 |
| 1.1.2 Inconsciente personal..... | 5 |
| 1.1.3 Inconsciente colectivo..... | 9 |
| 1.2 El símbolo como imagen transformadora..... | 16 |
| 1.2.1 Función trascendente..... | 17 |
| 1.3 Tipología de la personalidad..... | 17 |
| 1.3.1 Extroversión..... | 18 |
| 1.3.2 Introversión..... | 19 |
| 1.3.3 Funciones de la consciencia..... | 20 |
| 1.4 La relación entre psique y cuerpo..... | 21 |
| 2. La consciencia patriarcal y la negación de lo femenino..... | 24 |
| 2.1 Repercusiones del complejo materno en la relación de la mujer con su cuerpo..... | 26 |
| 2.2 Imagen corporal..... | 28 |
| 2.3 Estereotipos de belleza en torno a la negación de lo femenino..... | 31 |
| 2.3.1 Concepción social de la belleza corporal en la cultura occidental a través de la historia..... | 32 |
| 2.3.2 Productos culturales y reproducción de estereotipos de belleza asociados a la delgadez del cuerpo desde el siglo XX hasta la actualidad..... | 34 |
| 2.3.3 Cultura de masas y su impacto en la propagación de estereotipos de belleza..... | 38 |

| | | |
|-------|---|----|
| 2.4 | Consecuencias sociales y culturales de la producción masiva de estereotipos de belleza..... | 44 |
| 2.4.1 | El salutismo y cultura de dieta..... | 44 |
| 2.4.2 | Gordofobia | 47 |
| 2.4.3 | Violencia estética..... | 49 |
| 3. | Análisis de resultados | 50 |
| 3.1 | Metodología | 50 |
| 3.1.1 | Participantes..... | 50 |
| 3.1.2 | Procedimiento para recolección de información..... | 52 |
| 3.1.3 | Procedimiento para análisis de información..... | 52 |
| 3.2 | Análisis y discusión de los resultados | 53 |
| 3.2.1 | Importancia del aspecto físico | 54 |
| 3.2.2 | Miedo a engordar | 56 |
| 3.2.3 | Castigo por no encajar | 58 |
| 3.2.4 | Madres idealizadas..... | 60 |
| 3.2.5 | Vivir en un cuerpo no normativo | 61 |
| 3.2.6 | Cuerpos vistos en partes separadas en lugar de uno solo..... | 64 |
| | Conclusiones..... | 66 |
| | Recomendaciones | 69 |
| | Bibliografía..... | 70 |
| | Anexos..... | 76 |

Resumen

La presente investigación busca ahondar en los efectos psicológicos y físicos que las creencias colectivas sobre el cuerpo femenino causan sobre la mujer y la relación íntima con su cuerpo y lo femenino, todo esto en base a la teoría de la Psicología Analítica de Carl Gustav Jung, y autoras post-junguianas como Marion Woodman, Clarissa Pinkola y Verena Kast. La investigación fue de tipo cualitativo, realizándose entrevistas a mujeres adolescentes de entre 16 a 18 años de la ciudad de Quito.

Para el análisis de los resultados obtenidos se usó la técnica de análisis de contenido con codificación axial que permitió acercarnos hacia los diferentes factores que predominan en cuanto a la forma colectiva en la que la feminidad y sus diferentes aspectos como la maternidad y el cuerpo, son concebidas en la consciencia patriarcal causando una profunda desconexión de la mujer con el principio de la vida, el mismo que permite el desarrollo integral de la psique.

Palabras clave: complejo colectivo, máscara, cuerpo, maternidad

Abstract

The present investigation seeks to delve into the psychological and physical effects that collective beliefs about the female body cause on women and the intimate relationship with their body and the feminine, all based on the theory of Analytical Psychology of Carl Gustav Jung, and post-Jungian authors such as Marion Woodman, Clarissa Pinkola, and Verena Kast. The research was qualitative, interviewing adolescent women between 16 and 18 years of age in the city of Quito.

For the analysis of the results obtained, the content analysis technique with axial coding was used, which allowed us to approach the different factors that predominate in terms of the collective form in which femininity and its different aspects such as motherhood and the body are conceived in the patriarchal consciousness causing a deep disconnection of women with the principle of life, the same that allows the integral development of the psyche.

Keywords: collective complex, mask, body, motherhood

Introducción

La presente investigación busca analizar cuáles son los efectos psicológicos y físicos que causa el complejo colectivo que enaltece los estereotipos de belleza y que estigmatiza los cuerpos grandes o gordos visto desde la base teórica de la Psicología Analítica de Carl G. Jung y más adelante desde autoras consideradas post-junguianas, todo esto realizado en la ciudad de Quito. Estudios realizados afirman que aproximadamente el 70% de los adolescentes no se siente a gusto con su cuerpo y 6 de cada 10 chicas creen que serían más felices si estuvieran más delgadas y alrededor del 30% de ellas revela conductas patológicas (SEMG, 2018). Conductas como dietas estrictas, ejercicios en exceso, cirugías plásticas, entre otras, son recetados a mujeres no solo por médicos, sino también por la sociedad como la solución a sus problemas, lo que se ha comprobado que ha resultado contraproducente para la salud de las mismas. Esta investigación se adentra en creencias socio-culturales acerca de la mujer y de la relación con su cuerpo, y a su vez a aspectos profundos del mismo que han sido dejados de lado por lo social y lo individual.

La hipótesis plantea que los estereotipos de belleza se han convertido en un complejo colectivo y que esto genera efectos en lo psicológico, y que en el fondo se presenta un estilo de manipulación de lo femenino por parte de la consciencia patriarcal, la misma que pretende que rompamos el necesario vínculo que la mujer necesita con su cuerpo para el desarrollo de la consciencia.

La metodología de esta investigación es cualitativa, con entrevistas semiestructuradas a mujeres adolescentes entre 16 a 18 años, muestra de tipo no probabilístico e intencional. Para el análisis de campo se utilizó la técnica de análisis de contenido con codificación abierta

La disertación se divide en tres capítulos: el primer capítulo busca ahondar en las bases de la Psicología Analítica Profunda del autor Carl Gustav Jung, donde se explica de qué forma entiende a la psique, su estructuración, el contenido de cada parte de la psique, la tipología de la

personalidad, la forma en la que entiende al símbolo como lenguaje de lo inconsciente y lo que significa el proceso de individuación.

En el capítulo dos se expresa la relación que tiene la negación de lo femenino como base de la problemática que niega la validez de la diversidad de cuerpos, también se explica que el cuerpo es más que lo que se cree colectivamente, pues tiene la capacidad de guardar memorias de toda la vida del ser humano, y también tiene su propia sabiduría (Pinkola, 2001), se analiza la importancia de la maternidad como forma de propagación de la conciencia patriarcal y los paradigmas androcéntricos y qué es lo que esto causa; se menciona de qué forma la imagen de la mujer ha sido manipulada para encajar en lo que la sociedad dicta, y por último se analiza diferentes aspectos que este complejo colectivo ha causado como la gordofobia, el salutismo y la violencia estética.

El tercer capítulo se acerca a los efectos que psicológicos, conductuales y físicos que la información de campo arroja sobre las adolescentes y su relación con sus madres, a su vez con sus cuerpos.

CAPITULO 1. Conceptos básicos de la Psicología Analítica

Para iniciar la presente disertación es fundamental poder explicar conceptos básicos de la Psicología Analítica que permitirán el desarrollo del tema de disertación. Se abordará el estudio que realizó Carl Gustav Jung acerca de lo psíquico y cómo se relaciona con el cuerpo.

1.1 Estructura de la Psique

Para Carl Gustav Jung la unidad básica de su trabajo psicológico-teórico es la psique, y la define como “el conjunto de todos los procesos psíquicos, así conscientes como inconscientes” (Jung C. , 2013, pág. 484); es en este lugar psíquico donde habita la libido o energía psíquica que engendra a diferentes fenómenos o procesos psíquicos, por ende “es una realidad por derecho propio y capaz de operar según sus propios principios” (Progoff, 1967, pág. 80), uno de estos principios de la energía psíquica es el principio de los opuestos donde la energía depende de una antítesis preexistente sin la cual no podría existir (Progoff, 1967). Otro principio de la psique es que se trata de “un sistema autorregulado que busca constantemente mantener el equilibrio entre fuerzas opuestas (consciente-inconsciente)” (Alonso J. , 2018) para conseguir un fin que Jung llamó la individuación, la misma que definió como:

el proceso por el que se constituye y singulariza el individuo, y en particular el proceso por el que se desarrolla el individuo psicológico como una entidad diferente de lo general, de la psicología colectiva. La individuación es, por ello, un proceso de diferenciación, cuya meta es el desarrollo de la personalidad individual (Jung C. , 2013, pág. 460)

Sharp (1994) afirma que el objetivo de la individuación no se trata de alcanzar lo considerado como perfección o lo considerado moralmente como bondad, si no familiarizarse con cada aspecto de la psicología personal, de esta manera se hace consciente quienes somos de una forma integral

acercándonos así a la profundidad humana sin prejuicios. La psique en su estructura se conforma desde lo más superficial por la consciencia, seguido por lo inconsciente personal hasta lo más profundo, lo inconsciente colectivo.

Figura 1

Modelo junguiano de la psique



Nota. Modelo de la psique basado en la obra de Carl Gustav Jung

1.1.1 Consciencia y el yo

Jung afirma que “la consciencia es como una superficie o una piel sobre una vasta área inconsciente de extensión desconocida y es el producto de la percepción y orientación en el mundo exterior” (Jung C. , 2009, pág. 15). Esta parte de la psique está estrechamente relacionada con las condiciones del entorno y permite la adaptación al mismo, es gracias a la consciencia que el ser humano se percibe a sí mismo en el mundo material como un individuo (Jung C. , 2004). La consciencia es un campo, y lo que Jung llama aquí la “personalidad empírica” es nuestra personalidad tal como la conocemos y experimentamos directamente (Stein, 2008, pág. 29).

Al ser la parte de la psique que podemos conocer directamente “se caracteriza por una cierta estrechez, por alusión al hecho de que no puede abarcar simultáneamente sino un pequeño número de representaciones”. (Jung C. , 2013, pág. 48). Jung la define como una relación de hechos psíquicos con el yo o ego. ¿Y qué es ese yo? El yo el centro el campo de la consciencia, también es un dato complejo que está conformado ante todo por la certeza general de mi cuerpo, de mi existencia, y en segundo lugar por mis recuerdos siendo así el responsable de todos los actos (Jung C. , 2009, pág. 17). Debe entenderse por Yo el factor complejo al que se refieren todos los contenidos de la consciencia, el Yo es el sujeto de todos los actos conscientes (Jung C. , 2011, pág. 7), es gracias a este que podemos experimentarnos como el centro de nuestros deseos, reflexiones, actos, pensamientos, es decir que gracias al podemos darnos cuenta de que somos sujetos que existimos en el tiempo y espacio (Stein, 2008, pág. 30) y este yo se relaciona con cuestiones tales como la identidad del individuo, la conservación de su personalidad, la persistencia a través del tiempo, el conocimiento de la realidad y la mediación entre el reino consciente e inconsciente (Alonso J. , 2018).

Jacobi define al yo como “el complejo de representaciones que constituye para mí el centro del campo de mi conciencia y me parece la máxima continuidad e identidad al respecto de mí mismo” (Jacobi, 1963), entonces la consciencia es la vía de relación entre los contenidos psíquicos y el yo, para Jung “el yo constituye el centro crucial de la consciencia y de hecho determina ampliamente qué contenidos permanecen en el ámbito de la consciencia y cuales vuelven a caer en lo inconsciente” (Stein, 2008, pág. 33).

“Vemos, oímos, palpamos y olemos el mundo, y de este modo somos conscientes de él” (Jung C. , 2004, pág. 142). En un primer momento lo consciente acude hacia el ser humano por medio de los sentidos, a lo que llamamos percepción sensorial, la misma que nos dice que algo es,

es decir que existe, pero no nos dice lo que es. El siguiente proceso que se encarga de otorgarnos la información para saber qué es aquello que percibimos es el proceso de apercepción que se da mediante el proceso de reconocimiento en donde aquello que se nos presenta gracias a la memoria se interpreta tanto por comparación como de diferenciación, proceso al que se conoce como pensar. Seguido a esto viene el proceso de valoración donde “aquello que se ve provoca reacciones emocionales de índole agradable o desagradable; asimismo, las imágenes de la memoria estimuladas aportan fenómenos concomitantes emocionales a los que se denomina tono sentimental” (Jung C. , 2004, pág. 143), es por esto que aquello que percibimos nos agrada o nos desagrada.

En conclusión, la consciencia al ser la parte más superficial de la psique, es al mismo tiempo aquella que gracias al yo o ego permite que podamos reconocernos como individuos, pero al ser también aquella que es mediadora de lo desconocido de nosotros mismos (lo inconsciente) es la que permite el desarrollo de la personalidad hacia una consciencia mayor que ayuda al ser humano a llegar a la potencialidad de su humanidad. Por su parte Jung vincula a la consciencia con el concepto de persona o máscara “que es ese personaje en el que nos convertimos como resultado de la aculturación, la educación y las adaptaciones a nuestras circunstancias físicas y sociales” (Stein, 2008, pág. 149). En un sentido, la persona es el personaje con el que nos identificamos para adaptarnos al entorno, y sus comportamientos van dirigidos hacia aquello. Esta máscara está moldeada por lo culturalmente aceptado basándose en estereotipos y roles sociales, lo mismo que es opuesto a lo diverso de lo humano, además el yo crea varias máscaras para adaptarse a los diferentes entornos con los que interactuamos. “La persona es aquello que en realidad no soy, pero que yo mismo y los demás creemos que soy” (Jung C. , 2010, pág. 115), es decir que el yo no es equivalente a la persona, si no es un mecanismo de adaptación.

A pesar de que la persona en un inicio es necesaria para la interacción con la sociedad es necesario no identificarse con ella en lugar de tratar de descubrir quienes somos, actuamos, sentimos, y pensamos según lo que lo colectivo comprende como “normal” dejando de lado la confrontación con los contenidos psíquicos individuales que van a permitir el desarrollo de la personalidad.

1.1.1 Inconsciente personal

Al siguiente estrato de la psique Jung lo llamó Inconsciente personal “en el que están englobadas todas las adquisiciones de la vida individual y, por tanto, todo lo olvidado, reprimido, percibido subliminalmente, pensado y sentido” (Jung C. , 2013, pág. 507).

El inconsciente personal contiene recuerdos perdidos, ideas dolorosas que están reprimidas (es decir, olvidadas adrede), percepciones subliminales, a saber, percepciones sensoriales que no fueron lo bastante fuertes como para llegar a la conciencia, y finalmente, contenidos que aún no están listos para la conciencia (Jung C. , 2013, pág. 77)

El proceso de represión de los contenidos que no van acorde a la conciencia empieza en la primera infancia bajo el influjo moral del entorno, lo que pervive a lo largo de toda la vida en el inconsciente personal se albergan todo ese material psíquico que no ha alcanzado el umbral de la conciencia (Jung C. , 2013, pág. 145).

El inconsciente personal abarca todos los contenidos de la propia experiencia del ser humano pero que el yo no puede percibir directamente si no mediante diferentes mecanismos como por ejemplo los sueños. Para un mejor entendimiento Jung divide a dichos contenidos en: a) contenidos inconscientes asequibles que están conformados de elementos de los que podríamos tener también conciencia con la simple observación, aunque, en general, no la tengamos por

omisión (por ejemplo, no tenemos conciencia de la posición de nuestro cuerpo sin embargo es posible identificarlo); b) contenidos inconscientes mediatamente asequibles que se caracterizan por alojar los recuerdos que con esfuerzo podemos traer a la memoria (por ejemplo el nombre de alguna persona que olvidamos momentáneamente); y por último c) contenidos inconscientes inasequibles los mismos que pueden existir en número indeterminado, pues ignoramos la amplitud que puede alcanzar el inconsciente, así como la posible riqueza de sus contenidos (Jung C. , 2013, pág. 47) .

Es importante recalcar que la vía por la que podemos acceder a lo inconsciente es mediante la consciencia y quien se propone seguir este camino de autoconocimiento y concienciación de su inconsciente lleva de manera forzada aquello que se encuentra en lo inconsciente personal hacia la consciencia, integrando las diferentes partes de su personalidad que han sido ignoradas y dejadas de lado (Jung C. , 2013, pág. 155). En la estructura del inconsciente personal se alojan los complejos inconscientes del yo.

1.1.1.1 Complejos

Los complejos definidos como “la imagen de una situación psíquica determinada, intensamente acentuada desde el punto de vista emocional y que además se revela como incompatible con la habitual situación o actitud consciente” (Jung C. , 2004, pág. 101).

Los complejos son psiques parciales escindidas. La etiología de su origen suele ser un trauma, un shock emocional o algo que haya provocado la escisión de un fragmento de la psique. Una de las causas más frecuentes, sin embargo, es el conflicto moral derivado de la aparente imposibilidad de afirmar la totalidad de la esencia humana (Jung C. , 2013, pág. 105).

Pareciera que los complejos tienen su propia autonomía por lo cual Jung se refiere a ellos como si fuesen comparables a demonios que turban con sus humores nuestros pensamientos y acciones (Jung C. , 2013, pág. 115) entonces no están a merced de nuestra disposición consciente, si no que se presentan en el momento menos esperado y son parecidos a seres independientes que llevasen en el interior de nuestra psique una especie de vida parasitaria (Jung C. , 2013).

Jung propone que los complejos “son puntos focales o nodales de la vida psíquica, de los cuales no podemos prescindir; en efecto, no deben faltar, ya que de otro modo la actividad psíquica llegaría a una paralización fatal” (Jung C. , 2013, pág. 552) es decir, son los que construyen la vida psíquica y también son el origen de todas las emociones humanas (Sharp, 1994) por lo cual no podemos considerarlo como patológico, “lo único que significa es que hay algo por armonizar o asimilar, o un problema por resolver, pero acaso también un estímulo para hacer mayores esfuerzos y, por tanto, incluso es posible que una nueva posibilidad de éxito (Jung C. , 2013, pág. 552).

Es importante recalcar las personas no tienen a los complejos, si no que los complejos son los que le tienen a uno, Jung afirma que “la ingenua suposición de la unidad de la consciencia, que se equipara a la «psique», y de la supremacía de la voluntad es seriamente cuestionada por la existencia del complejo” (Jung C. , 2004, pág. 101). Jung relaciona el término constelar para referirse a la activación del complejo usualmente con reacciones emocionales frente a la propia experiencia (Sharp, 1994) y afirma que los complejos y sus constelaciones afectan tanto a la consciencia que son capaces de alterarla, rompiendo su unidad, y la intención se va del alcance de nuestra voluntad, por lo pareciera que somos “otra persona”, esto afecta tanto a nuestras creencias como a nuestro actuar en la cotidianidad, cuando una persona está obnubilada por lo acontecido se suele referir a ella como “tomada por sus complejos” (Jung C. , 2004, pág. 101), el estado de un individuo tomado por su complejo se reduce la de falta de libertad, de pensamientos y actos

obsesivos pues su energía supera temporalmente a la intención de la consciencia (Jung C. , 2013, pág. 115).

Oporto menciona que en el núcleo de los complejos podemos encontrar a los arquetipos, puesto que las diferentes temáticas de los conflictos humanos colectivos giran alrededor de las mismas imágenes y permiten a la sociedad profundas transformaciones históricas. (Vanegas, 2021)

1.1.1.2 Complejo Colectivo

Los complejos no solamente se dan a nivel individual, también están presentes a nivel colectivo y son “contenidos psíquicos que no pertenecen a un individuo, si no a una sociedad, a un pueblo o a la raza humana en general” (Sharp, 1994, pág. 34). Jung llamó complejos colectivos “a todos esos contenidos psíquicos que son propios no de un individuo aislado, sino de un gran número de individuos a la vez y, por tanto, comunes a una sociedad, una nación o la humanidad en su conjunto” (Jung C. , 2013, pág. 467). Afirma que las ideas, conceptos y concepciones que son compartidas por la mayoría de los hombres en temas fundamentales como religión, ciencia, justicia, etc., son parte de los complejos colectivos. Es más, los sentimientos son parte de lo colectivo que se presenta como complejo, por ejemplo, la idea de Dios, patria o justicia conlleva consigo sentimientos colectivos, es decir que al ser parte de una sociedad en común, cada individuo se va construyendo según las concepciones, ideas y sentimientos que su entorno le ofrece, es por esto que podemos observar que las diferentes sociedades tienen creencias en común que inevitablemente han marcado al sujeto como individuo, pues la forma en la que la psique se ve envuelta en estas ideas causan reacciones emocionales que son parte de la construcción del complejo, a veces incluso atentando contra la humanidad.

Jung asegura que “el carácter colectivo, no sólo es propio de componentes o contenidos psíquicos aislados, sino también de funciones enteras” (Jung C. , 2013, pág. 467), por ejemplo, que colectivamente se valora el pensamiento como función legítima. Jung dice que “los complejos que llevamos en nosotros nos hacen vivir en un mundo de proyecciones que, escapando corrientemente a nuestros sentidos, invalidan de modo considerable el valor de objetividad de los testimonios que éstos nos proporcionan” (Jung C. , 2013, pág. 109). Podemos relacionar a los complejos colectivos con la individuación puesto que lo contrario a lo colectivo es lo individual. Alonso (2018) afirma que la individualidad inconsciente tiene un carácter colectivo generalizador e indiferenciado, por lo que se necesita un proceso consciente de diferenciación, para hacer consciente tal individualidad, es decir, para resaltar la diferencia con respecto a los demás individuos aunque es importante tomar en cuenta que la individuación no se trata de un proceso que aísla al individuo de su mundo exterior, si no que permite que entienda su propia psicología para una cohesión colectiva más intensa y profunda (Jung C. , 2013).

1.1.2 Inconsciente colectivo

En un estrato aún más profundo de la psique encontramos a lo inconsciente colectivo, definido como “una parte de la psique que se distingue de un inconsciente personal por vía negativa, ya que no debe su existencia a la experiencia personal, y no es por tanto una adquisición personal” (Jung C. , 2010, pág. 41). Cuando hablamos de lo inconsciente personal nos referimos a contenidos que en primer lugar fueron conscientes, pero ya no lo son por haber sido olvidados o reprimidos, sin embargo, existen contenidos que son parte de la psique, pero no por vía de la consciencia si no gracias a la herencia del ser humano a través de su existencia, es decir que aquellos contenidos a los que no tuvimos acceso directo pero que preexisten a nuestra

consciencia son parte de lo inconsciente colectivo (Jung C. , 2010, pág. 41) Este sistema psíquico de carácter colectivo no se desarrolla individualmente si no que viene de la herencia de la humanidad, está conformado por formas preexistentes llamadas arquetipos, los que no pueden emerger a la consciencia directamente sino de forma secundaria y que son los moldes de ciertos contenidos psíquicos (Jung, 2010, pag 42).

Siendo conjunto de todos los arquetipos, lo inconsciente colectivo es la expresión de toda experiencia humana desde sus más oscuros inicios; no se trata de una expresión muerta, sino de sistemas vivos de reacción y disposición que, por medios invisibles y por lo tanto más eficaces, determinan la vida individual (Jung C. , 2004, pág. 159).

Estas formas o imágenes arcaicas se repiten como “motivos o imágenes mitológicos, por lo que los mitos de los pueblos son los verdaderos exponentes de lo inconsciente colectivo. La mitología entera sería una especie de proyección de lo inconsciente colectivo” (Jung C. , 2004, pág. 145), es decir que el carácter universal del inconsciente colectivo está presente en cada uno de los seres humanos, no se trata de la adquisición por la propia experiencia sino de “la posibilidad heredada del funcionamiento psíquico en general, es decir, en la estructura cerebral transmitida por herencia” (Jung C. , 2013, pág. 507).

1.1.2.1 Arquetipos

En lo inconsciente colectivo a su vez, es el contenedor de donde se originan las fuerzas anímicas impulsoras y de las categorías o formas que la regulan, esto es a lo que Jung llama los arquetipos. La humanidad ha adquirido ideas y representaciones tan poderosas que están presentes en cada ser humano, sin importar su cultura o nación. (Jung C. , 2004, pág. 160) Los arquetipos son patrones de conductas instintivas o formas en que los instintos se manifiestan, es decir que “al

patrón innato de comportamiento viene llamándosele “instinto” desde muy antiguo, y al patrón o esquema de aprehensión psíquica del objeto se le llama “arquetipo”. (Jung C. , 2013, pág. 396)

El arquetipo provee forma y significado al instinto, y el instinto provee energía física cruda a las imágenes arquetípicas para asistirles en la realización de la meta espiritual por la cual toda la naturaleza humana se esfuerza; el extremo del arquetipo y el extremo del instinto en el espectro psíquico se unen en la inconsciencia y allí batallan uno con otro, se mezclan y se unen para formar unidades de energía y motivación que aparecen entonces en la consciencia como impulsos, anhelos, ideas e imágenes. (Stein, 2008, pág. 141)

Para Jung la idea del inconsciente colectivo se sustenta en la existencia de los arquetipos, y los considera colectivos porque sin importar el lugar y el tiempo histórico están presentes en la psique (Jung C. , 2010, pág. 41). Dicho de otra forma, hay tantas situaciones típicas en la vida como arquetipos y pareciera que la repetición de motivos en la vida de la psique colectiva ha permitido que la misma recogiera la experiencia de la humanidad y esta se ha grabado no en imágenes ricas en contenido concreto o resuelto, sino en un inicio como formas o moldes arcaicos o fundamentales que permiten posibilidades de diferentes percepciones y de acciones en base a dichas forma, entonces no se trata de representaciones heredadas, sino de posibilidades heredadas de representaciones (Jung C., 2010, pág. 47). Son los arquetipos los determinantes de una infinidad de acciones y comportamientos presentes en el individuo que se originan en la memoria histórica, y es por esto que los podemos encontrar en la mitología, la religión, cuentos, leyendas, etc. (Jung C. , 2010, pág. 65).

Referente al origen de lo arquetípico Jung retorna a la forma de entender al mundo del ser humano primitivo, el cual no se interesa en observar lo evidente desde la objetividad, si no que su alma inconsciente lo guía hacia asimilar urgentemente toda la experiencia de los sentidos al

acontecer anímico de forma inaplazable (Jung C. , 2010, pág. 6) es por eso que aquello que percibía lo transformaba en “expresiones simbólicas del drama interior e inconsciente del alma, un drama que, a través de la proyección, de su reflejo en los fenómenos de la naturaleza, se vuelve aprehensible para la conciencia humana.” Tomando en cuenta que el hombre primitivo se encontraba en la plena naturaleza, los elementos que la conformaban (aire, agua, tierra, fuego, etc.) fueron los primeros objetos que la psique humana hizo símbolo.

Para entender lo simbólico Jung diferenció el signo (cuando un objeto tiene una sola asociación a la que se puede llegar, por ejemplo, las siglas como UNICEF, ONU y no hay más acercamientos posibles), del símbolo (imagen o palabra que tiene infinidad de significado, por ejemplo, cuando se muestra un árbol, esta imagen puede significar de forma diferente para las personas); una palabra o una imagen es simbólica cuando representa algo más que su significado inmediato y obvio, puesto que tiene un aspecto que no es del todo conocido para nosotros y nunca podrá ser completamente explicado. Al explorar el símbolo la mente del ser humano va más allá de lo conocido y de lo racional (Jung C. , 1995). El símbolo es la forma en la que el inconsciente se expresa en todas las culturas con diferentes imágenes por eso podemos encontrar contenido arquetípico en mitos, cuentos, obras literarias y pinturas de lugares diferentes del mundo con contenido parecido, por ejemplo, Afrodita, diosa griega es la misma que Venus, diosa romana.

De forma individual esto es accesible a la consciencia mediante el sueño. Si lo arquetípico conforma el inconsciente colectivo también se expresará de forma simbólica.

Los principales arquetipos para el camino de la individuación son:

1.1.2.1.1 Sombra y persona

Para Jung la sombra es el arquetipo que perturba o influye con mayor frecuencia al yo, aunque generalmente se da por la incapacidad de la consciencia de captar todo lo que nos rodea;

frente al desarrollo de la personalidad se refiere a “aspectos o características oscuras de la personalidad haciendo alusión a que están ocultas en la oscuridad, en la “sombra” (Stein, 2008, pág. 145).

La sombra es un problema moral que supone un reto para el conjunto de la personalidad del yo, puesto que nadie puede percatarse de su existencia sin un considerable ejercicio de decisión moral, tomar conciencia de ella significa reconocer como actuales y reales los aspectos oscuros de la personalidad (Jung C. , 2011, pág. 13).

Es decir que existe más de nosotros que lo que la consciencia puede conocer, por ende, es necesario reconocer que nuestro yo no es del todo consciente de nuestra personalidad, y esto presupone un reto para el mismo, puesto que tiene que considerar el hecho de que no es un ser humano que se conoce totalmente.

Sobre su funcionamiento, en un inicio el intento de adaptación del ser humano a lo social (proceso del desarrollo del yo), para poder lidiar con aquello que sucede en el exterior, el yo inesperadamente esconde en la sombra aquello que considera inadecuado e inaceptable para aquello que es aceptado y considerado moralmente correcto por la sociedad (Stein, 2008). Es decir que la sombra puede contener aspectos de la naturaleza individual que son considerados despreciables o inmorales pues van en contra de lo convencional de las costumbres y tradiciones de la sociedad (Stein, 2008, pág. 146), sin embargo, estas partes negadas de nosotros mismos actúan de formas inesperadas y deliberadamente sin que la consciencia lo note. Es necesario recalcar que los contenidos que encontramos en la sombra no son necesariamente dañinos o negativos para la personalidad, por ejemplo, una persona puede haber reprimido sus emociones porque en su entorno no eran admitidas.

La contraparte de la sombra es la persona, “la sombra y la persona son ambas figuras ajenas al yo y al mismo tiempo son como un estudio de contrastes puesto que el uno complementa al otro (o con más frecuencia se opone)” (Stein, 2008, pág. 152), es decir que aquello que la consciencia del yo considera aceptable se convierte en el personaje que debemos representar, y parte integral del yo y de la persona; por otro lado, lo que consideramos inaceptable y lo rechazamos se convierte en sombra. La persona o máscara es aquello que construimos como personaje para la adaptación al entorno, y es el resultado del proceso de aculturación, aquello que nos enseñaron sobre quienes somos nosotros y cómo debemos encajar (Stein, 2008). Es importante recalcar que la máscara o persona no es del todo negativa para el desarrollo de la personalidad, porque en un inicio va conformando la identidad psicosocial del individuo, sin embargo, hay que cuidarse de una posible identificación con la misma que pretenda evitar la aceptación de su opuesto, la sombra, pues la persona no es idéntica a la individualidad (Jung C. , 2013).

1.1.2.1.2 Anima y animus

Cuando hablamos del arquetipo de anima y animus son aquellos que representan a personalidades complementarias a la persona puesto que la misma permite al individuo relacionarse con el mundo exterior, mientras que el ánima/animus permite encontrarse a un nivel más profundo que la sombra, pues permiten acceso a contenidos del alma que conducen al vínculo entre inconsciente colectivo y consciencia individual (Stein, 2008) Jung afirma que, así como hay una relación con los objetos del mundo externo por medio de la persona, gracias al ánima/us es posible al yo relacionarse con lo subjetivo, entendido como

esas inquietudes, sentimientos, pensamientos y sensaciones de contornos imprecisos o poco claros que no afluyen a nosotros a partir de ninguna continuidad demostrable de

nuestra experiencia consciente del objeto, sino que, con efectos más bien perturbadores e inhibidores, aunque a veces también favorables, afloran en nosotros desde nuestro interior, desde los sótanos y el trasfondo oscuros de nuestra consciencia, constituyendo en su conjunto nuestra percepción de la vida de lo inconsciente (Jung C. , 2013, pág. 487).

El ánima/us es diferente de la sombra porque se aleja de lo consciente aún más, y el yo lo percibe como ajeno y está marcado por la polaridad femenino/masculino (Stein, 2008) (en una consciencia femenina se presentará el animus (o alma masculina) como contraparte arquetípica y en una consciencia masculina se presentará el ánima (o alma femenina) (Stein, 2008, pág. 173) como su contraparte arquetípica “La función natural del anima animus consiste en procurar un vínculo entre la consciencia individual y el inconsciente colectivo” (Stein, 2008, pág. 173). Tanto ánima como ánimus representan diferentes aspectos de la psique colectiva, el ánimus representa al logos: principio masculino de la razón, la objetividad, la palabra y la ley, mientras que el ánima representa al eros; principio femenino de lo vincular, de la unión, de lo subjetivo (Sáenz, 1995).

1.1.2.1.3 Sí mismo

El arquetipo del sí mismo es el arquetipo de la totalidad, representa al centro regulador de la psique y de las tendencias innatas hacia la integración de opuestos, se encuentra oculto detrás de la personalidad y es el encargado de llevar a la práctica el proyecto de vida y de guiar el proceso de individuación (Alonso J. , 2004) Jung diferenció al sí mismo del individuo como “uno mismo”, pues representa más que la propia subjetividad, y su esencia se encuentra más allá del ámbito de lo subjetivo; para esto es necesario integrar lo masculino y femenino (ánima, animus) es decir, acercarnos a la totalidad de la personalidad.

La totalidad (término equivalente al sí mismo) es el resultado de cuando el sí mismo se realiza en la consciencia, representando así a la unidad de la personalidad, integrando contenidos conscientes e inconscientes (Stein, 2008). Oporto (2021) afirma que el self o sí mismo también se entiende “como imagen de la finalidad de la vida, que representa el objetivo del ser humano total; esto es, la realización o devenir consciente de la individualidad, a través del proceso de individuación” (Vanegas, 2021).

1.2 El símbolo como imagen transformadora

Para Jung (1992) y su psicología, hablar del símbolo es necesario para la individuación, pues “es una máquina psicológica que transforma energía” (Alonso J. , 2018), cuando hablamos de símbolo nos referimos a un contenido que no puede terminar de ser explicado, puesto que contiene en sí innumerables significados. En palabras de Jung “Un símbolo presupone siempre que la expresión escogida es la mejor designación o formulación posible de un hecho relativamente desconocido, pero del que se sabe o postula que existe” (Jung C. , 2013, pág. 495), dichos símbolos presentan una naturaleza compleja, pues integran datos de forma espontánea y natural dejando de lado el control del sujeto, donde tanto el inconsciente como lo consciente interactúan entre sí para su creación, esto se puede observar en sueños, fantasía, pensamientos, sentimientos y actos simbólicos (Jung C. , 2013). Jung hablaba del símbolo como algo vivo, haciendo referencia a que cambia, y es imposible definirlo en sí, pues se considera símbolo vivo mientras su significado no sea totalmente definido. (Jung C. , 2013). Cuando hablamos del símbolo es indispensable tomar en cuenta que se expresa en imágenes mejor conocidas como imágenes simbólicas, las mismas que con su fuerza liberadora y transformadora lleva al instinto a otro nivel de significado permitiendo humanizar y espiritualizar la energía psíquica animal (Edinger, 1992, pág. 114)

Sobre la relación del símbolo con el inconsciente colectivo Stein (2008) dice que los símbolos emergen de la base arquetípica de la personalidad, y que los mismos operan como organizadores de la energía psíquica. Por otro lado, el símbolo es representado en imágenes que Jung llamó arquetípicas; para la psicología analítica el símbolo expresado en imágenes es necesario en el proceso terapéutico, es por eso que Jung desarrollo la técnica llamada imaginación activa donde se busca sacar a la consciencia aspectos de la personalidad que han sido dejado de lados permitiendo así un vínculo entre lo consciente y lo inconsciente (Sharp, 1994, pág. 97).

1.2.1 Función trascendente

Quiroga (2014) dice que a función trascendente es la que se encarga de buscar la forma de integrar lo inconsciente y lo consciente en la resolución de un conflicto psíquico, es decir que busca el entendimiento del mensaje que el símbolo que emerge desde lo inconsciente quiere ofrecer a la consciencia y aparece cuando se vincula tanto la tendencia inconsciente con la consciente, permitiendo la transformación de una actitud a otra sin perder los contenidos inconscientes (Vanegas, 2021), La función trascendente es también una forma de llevar a la consciencia lo que está en lo inconsciente por medio de la asimilación procesual y un trabajo de autoconocimiento que por vía de iniciación puede llevar a una transformación individual profunda (Vanegas, 2021).

1.3 Tipología de la personalidad

Para Jung el sujeto va adaptándose y concibiéndose en un inicio a sí mismo y a su entorno mediante los tipos de actitud generales, los mismos que se diferencian por lo específico de su forma de interactuar con el objeto, es decir, por como su energía psíquica se dirige hacia el mundo exterior o al mundo interior. Sobre el desarrollo de dichas actitudes de la personalidad, Jung afirma

la existencia de una disposición individual instintiva o inconsciente (Jung C. , 2013) y tomando en cuenta la tendencia de la psique de integrar opuestos, a pesar de que nuestra disposición sea hacia el mundo externo o viceversa, el individuo tiene la capacidad de ajustar su personalidad hacia su polo opuesto, logrando así, un equilibrio entre ambas. Encontramos dos tipos de actitudes generales: extroversión e introversión.

1.3.1 Extroversión

Cuando hablamos de extroversión, Jung afirma el sujeto extravertido se relaciona positivamente con el objeto (o con la realidad externa), es decir:

Afirma su importancia en tal medida que su actitud subjetiva tiene constantemente al objeto como orientación y referencia. El objeto no acaba nunca en el fondo de poseer el suficiente valor para él, volviéndose por ello preciso acrecentar su importancia. El extravertido se inclina a darse sin pausa y propagarse así mismo en todas las cosas (Jung C. , 2013, pág. 349).

Jung divide la actitud frente a su relación con la consciencia y lo inconsciente, sobre lo primero afirma que el individuo que presenta una actitud extravertida da más importancia a los hechos objetivos, e incluso se orienta por el objeto, dejando de lado sus opiniones subjetivas (Jung C. , 2013), sus decisiones y convicciones provienen del objeto exterior, por lo cual su consciencia está hacia afuera, pero esto se da así porque así lo desea (Jung C. , 2013, pág. 351). El sujeto extravertido se ajusta fácilmente a las circunstancias objetivas y sus acciones van dirigidas hacia ellas; frente a las leyes morales y su actuar se adapta a lo aceptado socialmente, cumpliendo las demandas que el entorno le solicita. De ser estas diferentes, sus directrices morales subjetivas cambiarían igualmente sin que por ello se vieran modificados en lo más mínimos sus hábitos psicológicos generales (Jung C. , 2013), es por ello que en lugar de una adaptación se puede

suscitar una acomodación en el entorno, pues “se ha limitado a dejarse arrastrar sin fricciones por las circunstancias en cada caso reinantes en el entorno inmediato” (Jung C. , 2013, pág. 352). Como consecuencia de esta adaptación el extravertido dejará de lado sus propias necesidades y deseos subjetivos, lo que puede ser peligroso porque su propia existencia puede verse absorbida por los objetos (Jung C. , 2013).

Sobre su actitud de lo inconsciente al existir unilateralidad en lo consciente por su vinculación con lo objetivo, de cierta forma introvertida se presenta una inclinación hacia el egocentrismo, cuanto más presente esté la extraversión, la actitud inconsciente se dará de forma infantil y arcaica (Jung C. , 2013).

1.3.2 Introversión

Al contrario que el extrovertido Jung afirma que el extrovertido se relaciona con el objeto haciendo abstracción de él, es decir que prima en si mismo las impresiones que tiene de su mundo exterior, es decir, lo subjetivo. Jung define al factor subjetivo como “esa acción o reacción psicológica que se fusiona con el efecto operado por el objeto en un hecho psíquico nuevo” (Jung, 2014, pág. 395).

Para un sujeto introvertido lo subjetivo es su principal motivación tanto para sus pensamientos, sentimientos y acciones, y por otro lado el objeto se presenta como algo secundario (Jung C. , 2013, pág. 463). En el extravertido está presente la predisposición a cuidar la energía que puede expender frente a su relación con el objeto, de forma que se defiende de las demandas externas y así puede colocarse en una posición lo más sólida y segura posible (Jung C. , 2013, pág. 395).

Sobre su actitud en la consciencia, el introvertido a diferencia del extravertido prefiere guiarse por su mundo interior, en lugar del mundo exterior (Jung C. , 2013, pág. 393) Cuando el introvertido se enfrenta al mundo externo, selecciona lo subjetivo como lo determinante para su actuar, pensar y sentir, por ende, es su mundo interior y lo que conoce del mismo el que dirigirá su energía. Si el introvertido se encuentra polarizado en su actitud puede confundir “su yo con el sí-mismo y lo eleva a la categoría de único sujeto del proceso psíquico, incurriendo en la subjetivización de su consciencia que le enajena el objeto” (Jung C. , 2013, pág. 396), Cauvin y Cailloux (2001) hablan de la tendencia a la inhibición, al retraimiento, a la timidez enfermiza pues se repliega en su mundo exterior abstracto, descuidando o ignorando las obligaciones que puede imponer el contacto con las personas y cosas (Vanegas, 2021). Sobre la actitud del introvertido en lo inconsciente, pareciera que este no le da la importancia necesaria al factor objetivo, mientras exista una subjetivización de la consciencia, el yo se identifica con algo superior que es contrario a su naturaleza (Jung C. , 2013, pág. 398).

1.3.3 Funciones de la consciencia

Jung en su tipología expresa la existencia de cuatro funciones básicas que se relacionan entre sí, y al mismo tiempo se pueden dar tanto de forma extrovertida como introvertida en el sujeto y su actuar con el objeto. Peña dice que las “funciones psíquicas son cuatro posibilidades de canalizar la energía psíquica o la libido, y así tener un acercamiento a la realidad para conocer el mundo por medio del: pensamiento, sentimiento, sensación o intuición (Vanegas, 2021). Dichas funciones regulan la forma en la que recibimos y asimilamos los contenidos tanto del mundo exterior como del interior (Jacobi, 1963, pág. 39)

La función de pensamiento se refiere al proceso de pensamiento cognitivo; la sensación es la percepción mediante los órganos físicos de los sentidos; el sentimiento es la función de evaluación o juicio subjetivo; y la intuición se refiere a la percepción por medio del inconsciente (por ejemplo, receptividad a contenidos inconscientes) (Sharp, 1994)

1.4 La relación entre psique y cuerpo.

Para Jung la realidad de la psique siempre incluía tanto la dimensión física como la espiritual (Greene, 2001), es decir que en la psicología junguiana cuando se habla de cuerpo se refiera a un cuerpo que es psique, puesto que existe interrelación y comunicación entre ambos y en donde no hay delimitación definida entre los mismos (Fernández, 2013). Jung dice que parece muy probable que lo psíquico y lo físico no sean dos procesos paralelos e independientes, sino que están esencialmente conectados a través de una acción recíproca (Greene, 2001). El yo de la consciencia es edificado por la memoria y por el cuerpo, es por esto que el primer yo es un yo corporal. Hasta que maduremos y nos diferenciamos en los adultos que estamos destinados a ser, moldeados por la genética, el temperamento y el condicionamiento, todos compartimos este denominador común. (Greene, 2001), por ende

Nuestro cuerpo visible y tangible es, también, un sistema de experiencias por completo comparable, que guarda todavía las huellas de desarrollo que se remontan a las primeras edades; forma indiscutiblemente un conjunto sometido a un fin, la vida, que de otro modo sería imposible. (Jung C. , 2013, pág. 15)

A lo largo de los años, el cuerpo se convierte en un depósito de conflictos psíquicos y eventos cargados de afecto que no pueden integrarse ni resolverse. La parte del cuerpo de la psique

(o el cuerpo-psyque) está moldeada desde el principio por sus experiencias de vida, particularmente aquellas que están cargadas emocionalmente (Greene, 2001). Jung demostró esto por medio de su experimento de asociación libre el mismo que consistía en mostrar una lista seleccionada de palabras ante las cuales el sujeto debía responder de forma espontánea. A partir de este experimento, se pudo evidenciar el apareamiento de respuestas como “características posturales del cuerpo, así como de las reacciones emocionales crónicas, los síntomas somáticos, las enfermedades crónicas o recurrentes y otras manifestaciones fisiológicas de tensión” (Sassenfeld, 2008) ante palabras que estaban asociadas con un complejo psíquico y que al mismo tiempo tenían un componente físico, lo que permitió entender que existe un funcionamiento que une cuerpo y alma.

Marion Woodman, analista junguiana que trabajó en la unión de psique y cuerpo afirma que se puede trabajar de forma simbólica, tanto en los síntomas somáticos como en la imagen simbólica, entonces sería importante darle igual de importancia a un dolor de estómago o una molestia en la espalda como analizar una imagen en un sueño (Miranda, 2018) es decir que tomó la imagen como contraparte simbólica del sistema corporal y dice que esta se convierte en el puente de conexión entre los mecanismos de procesos psicológicos e instintivos.

Desde esta perspectiva Woodman con bases en la psicología junguiana enfatiza en la capacidad simbólica de la metáfora de unir mente y cuerpo y señala que las metáforas afectan a la persona en “tres niveles: mental, en el cual interpretamos el significado; imaginativo, donde reside el poder transformador real: y el emocional, que conecta los sentimientos incorporados en la metáfora” (Miranda, 2018)

Tanto para Woodman como para Jung existe un punto donde la psique y el cuerpo se tocan y no se tocan, este espacio se denomina como «cuerpo sutil» y es donde habita el mundo del alma

y la metáfora. En este umbral que conecta lo psíquico y lo físico tanto los síntomas físicos como las imágenes simbólicas se convierten en «metáforas encarnadas», por ejemplo, las expresiones que nos hablan de «corazón roto», «pies fríos» o «agallas» representan motivaciones inconscientes traducidas al lenguaje de imágenes (Miranda, 2018)

CAPITULO 2. La consciencia patriarcal y la negación de lo femenino

Sobre el desarrollo de la consciencia occidental en la era actual se puede afirmar que se toma lo inconsciente como separado del aparato psíquico humano, es decir que el predominio de la consciencia masculina ha logrado separar los sistemas del consciente e inconsciente, y por su parte se considera independiente y se opone con firmeza a lo inconsciente (Neumann, 1977), en este sentido, cuando hablamos de cultura patriarcal, se trata de una consciencia que gira entorno a lo masculino emancipado de lo femenino e inconsciente.

Esto se puede expresar tanto a nivel individual como colectivo, cuando vemos que la cultura occidental da prioridad al razonamiento científico y a la lógica y a todo lo que no se puede explicar con lo que denominan “evidencia científica” se considera como no válido o simplemente inexistente (Neumann, 1977). Por otro lado la consciencia patriarcal al alejarse de lo inconsciente y todo lo que este contiene, ha buscado darle forma a lo femenino, generando roles y esquemas que a pesar de que son avalados por la sociedad, conllevan una depredación de la psique tanto en hombres como mujeres, pues al negar lo inconsciente, la consciencia masculina o patriarcal también deja de lado el principio espiritual del ánimus, el mismo que busca una integración con lo femenino (Jung E. , 2001) por ende conforma un aspecto de lo inconsciente que si no es llevado a la consciencia puede volverse “autónomo y negativo, y actúa de manera destructiva tanto sobre el propio individuo así como sobre sus relaciones con otras personas” (Jung E. , 2001, pág. 19) , es decir que cuando la necesidad espiritual de integrar el ánima no es asumido por la consciencia, la libido que no tiene espacio en el yo cae en lo inconsciente activando de esta forma el arquetipo del ánima, esta figura por su parte podría subyugar al yo y dominar toda la personalidad, entonces pareciera que de forma inconsciente se da una identificación con ánima, lo que es contrario a la integración del mismo, ocurriendo así una escisión de la consciencia (Jung E. , 2001). Es así que

el principio tanto femenino como lo masculino espiritual que se encuentran en lo inconsciente son dejados de lado por la consciencia patriarcal, lo que no quiere decir que dejen de existir, si no que se expresan en formas en donde el individuo se puede ver absorbido por pensamientos, sentimientos, etc., que la consciencia no reconoce.

De esta forma, lo colectivo y el entorno social ha dirigido tanto a hombres como a mujeres a la consciencia patriarcal, idealizando los valores masculinos dictados como los primordiales por la misma y dejando de lado la conexión con lo femenino, causando en sí una sociedad donde los vínculos madres-hijas se impregnaron del extremo de lo masculino que se presenta competitivo y racional a costa de su faceta femenina donde todo aquello que tenía que ver con lo místico y espiritual femenino fue perseguido y violentado de forma que tuvo que ocultarse incluso para la supervivencia (Neumann, 1977).

Es necesario recordar que la relación de la mujer con su propio cuerpo es un aspecto que tiene su origen en lo femenino, Woodman afirma que “el camino natural femenino hacia la madurez femenina es a través del cuerpo” (Woodman, 1993, pág. 198) lo que quiere decir que el cuerpo es un aspecto de lo arquetípico femenino que permite una conexión importante con la vida, esto era evidente para las culturas ancestrales, pues existían rituales que buscaban la profunda conexión entre las niñas con su propio cuerpo para poder habitar la vida, en su contraparte la consciencia masculina ha logrado que dejemos de lado esta relación profunda, y lo considera como algo que se puede manipular y moldear según el mandato social. Esto ha traído consigo lo mencionado anteriormente, pero sobre todo un vacío en el desarrollo natural de lo femenino.

Al darse esto de forma colectiva, se ha trasladado generación tras generación, inmiscuyéndose en el sistema de valores consciente que impregna la forma en la que los complejos materno y paterno se estructuran.

1.2 Repercusiones del complejo materno en la relación de la mujer con su cuerpo.

Dado que cada individuo se encuentra sumergido en lo colectivo, es importante recalcar que aquello que sea representativo en cada época de la humanidad va a conformar la vida de cada individuo, incluyendo la forma en la que se concibe la familia, en este caso particular, lo materno; de esta forma es importante señalar que como las más importantes teorías de la psicología hablan de la importancia de la estructuración del individuo a través de la relación con su madre, es evidente que esta se internalizará para el individuo se relacione consigo mismo desde esta relación primordial, por ello es necesario que destacar que no solamente se trata de la relación con la madre biológica, si no con el ambiente maternal en el que el individuo pudo verse desarrollado, a esto Pinkola (2001) se refiere como “madre interior” o en psicología analítica se denomina como complejo materno, y lo define como “un aspecto de la psique que actúa y responde de una manera que es idéntica a la experiencia infantil de la mujer con su propia madre en la primera infancia” (Pinkola, 2001, pág. 283). El acercamiento de la autora hacia este tema propone que este aspecto se ve conformado por aquello que la sociedad contempla como aceptable o reprochable, y tomando en cuenta lo anteriormente mencionado, se puede inferir que de nuevo lo femenino fue relegado por la consciencia patriarcal, por ende, podemos observar a madres que idealizan los aspectos de lo masculino consciente y que transmiten esto a sus hijas.

Esta herida patriarcal en donde se busca que la consciencia patriarcal entre en posesión de la herencia del espíritu donde se exagera y sobreestima la función psíquica de lo intelectual y racional ha causado una herida en la forma en la que generación tras generación se ha concebido la maternidad, dejando de lado la polaridad de lo viviente (Jung & Wilhelm, 1961). Esta herida del alma se ha reproducido en el hecho de que el animus o principio masculino ha impregnado al ego con un despiadado deseo de poder que irrespeto lo femenino (Woodman, 1993), Pinkola

(2001) denomina a este aspecto como “el depredador de la psique”, y afirma que es una fuerza tanto interior como exterior que busca contraponerse al instinto natural del Yo y destruir el potencial creativo de las mujeres, destruyendo incluso la capacidad de la relación sana y nutritiva entre las mujeres y sus hijas.

Es así que esta maternidad herida por la consciencia patriarcal ha causado que la relación madre-hija, se evidencie en lo que Pinkola (2001) denomina tres tipos de madre patriarcal:

Sobre la madre ambivalente afirma que se trata de una mujer que al ser madre de un hijo o hija que no es común a los demás tiene que decidir entre encajar en la sociedad o defender lo peculiar de su hijo o hija frente a una sociedad que castiga a lo que considera diferente; al tratarse de la madre interior tiene que ver con el hecho de la capacidad de elegir el propio camino, expresar sus necesidades y defender sus creencias, características que son consideradas idealmente como masculinas y que han sido negadas para las mujeres. (Pinkola, 2001)

Por otro lado, la madre derrumbada hace referencia al hecho de que la mujer ha perdido el sentido de sí misma, es decir que su psique ha sido quebrantada por lo destructora que puede ser la sociedad, la misma que la obliga a elegir entre el amor hacia sus hijas o un daño demasiado profundo y dañino (refiriéndose al daño que pudieron hacer las comunidades a ellas y sus hijos si no se atienen a las reglas), esto se expresa en el interior de la mujer con la duda de la valía propia y probablemente tiene la sensación de que escoger las exigencias de su alma es algo que podría ponerla en peligro (Pinkola, 2001).

Otro tipo de madre es la madre niña o no mimada, que alude a mujeres que psíquicamente se consideran frágiles y lastimadas lo que no permite una relación sana con su hijo, pues no han sido tratadas con afecto por sus propias madres y se muestran como mujeres que pretenden hacerlo todo para los demás, sin embargo no logran maternar a sus hijos de una forma adecuada, y sin querer

pueden maltratarlos y descuidarlos, esto se puede ver en la incapacidad de la mujer para buscar su propia identidad y de un yo sumamente frágil (Pinkola, 2001).

De la misma manera, Kast (2016, pág. 149) apunta al complejo femenino, dividiéndolo como positivo y negativo, afirma que el complejo materno positivo “transmite la confianza originaria y el sentimiento vital de tener una razón de ser incuestionable”, y sobre el complejo materno negativo “transmite la desconfianza originaria y el miedo vital vinculado a ella, así como el irrefutable sentimiento de no tener derecho a existir” (Kast, 2016, pág. 149).

Esto se relaciona directamente con la relación con el propio cuerpo, pues es la forma en la que la mujer existe y se relaciona consigo misma.

2.2 Imagen corporal

Como anteriormente se mencionó tanto psique y cuerpo están estrechamente interrelacionadas; el cuerpo es parte del mundo material y la psique del mundo interior. El yo tiene dos bases: la memoria y el cuerpo, y al igual que el desarrollo de la psique, el cuerpo y las construcciones simbólicas que hacemos del mismo, en un inicio son moldeadas por la relación del sujeto y su entorno, lo mismo que se relaciona con la persona (los ideales de la colectividad), al ser el cuerpo la base de la consciencia nos tendemos a relacionar con él según las creencias que la sociedad ha creado como lo ideal, es decir que en el proceso del yo corporal, lo que observamos como nuestro cuerpo está envuelto por las construcciones simbólicas que nuestro entorno ha construido del mismo. En su contraparte, la sombra, Marion Woodman nos habla de la proyección de la misma en el cuerpo, lo que hace que lo veamos como el enemigo (Greene, 2001) El cuerpo puede presentarse como la personificación de la sombra, pues si las construcciones simbólicas que

hacemos del mismo son consideradas como un aspecto negativo es llevado a nuestra oscuridad. Sobre esto Woodman afirma que pretender que no hay un cuerpo o tratarlo con indiferencia es pretender que no hay sombra (Greene, 2001).

El cuerpo es nuestro más dudoso amigo porque produce cosas que no nos gusta: hay muchas cosas acerca del cuerpo que no pueden ser mencionadas. El cuerpo es muy a menudo la personificación de la sombra del ego. A veces forma el esqueleto del armario y como es natural todas las personas quieren deshacerse o ignorar aquello sombrío que nos conforma (Greene, 2001, pág. 568).

Cuando dice “amigo más dudoso” se refiere a que el cuerpo expresa aquello que deseamos callar mediante comportamientos impredecibles, por ejemplo, cuando nuestro rostro se enrojece cuando algo nos incomoda o nos avergüenza dejando de lado la necesidad de controlar nuestros afectos. Es en el cuerpo donde las emociones y sentimientos están presentes.

Woodman en su libro Adicción a la perfección pudo encontrar que sus pacientes se relacionan con su cuerpo según la relación que tuvieron con su madre y su padre, y si estos supieron cumplir o no con las necesidades del individuo, en caso de un rechazo fundamental donde la madre no alimentó y el padre extinguió al sujeto es necesario trabajar psicológicamente en construir un nuevo cimiento para fortalecer el ego y sanar el miedo al abandono ocasionado por sus complejos, en este lugar se ubica el analista (Woodman, 1993).

Por otro lado, Woodman (1993) habla de la importancia de que se retome la sabiduría del cuerpo, mediante las imágenes simbólicas que lo inconsciente puede generar, retomando el aspecto femenino de la psique como la guía de la relación del ego y el cuerpo.

“La sabiduría del cuerpo es el termostato que determina el apetito, le guste o no al ego” (Woodman, 1993, pág. 78), lo que quiere decir es que independientemente de lo que el ego desea

el cuerpo tiene necesidades que se conectan con necesidades de la psique, y una de estas, es la mejor relación entre consciente e inconsciente fortaleciendo el ego para así cambiar la actitud consciente de la psique. Al ser el cuerpo parte de la conformación del yo/consciencia, la forma en la que la persona se relaciona con este va a ser crucial para la actitud consciente con la que se desarrolle tanto exterior como interiormente, si es que en un inicio la adaptación al mundo exterior no permitió que las imágenes de las construcciones simbólicas conformen un ego fortalecido, el repudio y rechazo al cuerpo es algo venidero, lo que se relaciona con la incapacidad de hacerse responsable de la propia existencia, es por esto que cuando el “ego se fortalece lo suficiente para hacerse responsable del sujeto como un ser humano que vive con su cuerpo sobre la tierra con limitaciones humanas” (Woodman, 1993, pág. 78) es una necesidad tanto del cuerpo como de la psique, por medio del diálogo del ego e inconsciente, donde el primero alimenta con imágenes simbólicas como la comida como nutriente al segundo por medio de los sueños y fantasías.

“Si el ego decide tomar posición de su propia realidad, podrá alejarse del complejo para acercarse a la celebración de la vida” (Woodman, 1993, pág. 79); cuando una persona no puede hacer esto parece que su psique se identifica con un arquetipo espiritual, y crea una vida llena de invenciones pues no existe una madre o padre que puedan nutrir o apoyarse para enfrentar la muerte simbólica que permite un renacimiento de la actitud consciente, por ende la obsesión por la comida es también la necesidad de un anclaje por la vida. Si el individuo se ha identificado con un arquetipo espiritual su yo busca la perfección y exageración del aspecto del arquetipo con el que se ha identificado, dejando de lado otras partes de la personalidad que necesariamente deben ser desarrolladas e integradas, es así que el sujeto se vuelve neurótico. Woodman (1993) afirma que “el principal signo del afán de perfección es la adicción”, lo que quiere decir que

cuando el sujeto enfoca su energía psíquica en un solo aspecto de su personalidad, lo se observa como una esclavitud hacia un complejo psíquico que aleja al individuo de la aceptación de la realidad existencial. Esto también se conecta con la necesidad de tener el cuerpo perfecto (idealmente delgado) que se da a nivel cultural formándose así un complejo colectivo que da importancia a la búsqueda de la perfección, “moverse hacia la perfección es alejarse de la vida o, lo que es peor, no entrar nunca en ella” (Woodman, 1993, pág. 84)

En conclusión, cuando el sujeto se enfrenta a una imagen degradada del cuerpo parece que está poseída por sus complejos, sin importar la forma en la que realmente luce, es por eso que es necesario entender que tanto el ámbito psíquico como somático están estrechamente relacionados, y es necesario volver a la relación entre cuerpo y alma como curación.

2.3 Estereotipos de belleza en torno a la negación de lo femenino

Los estereotipos de belleza se definen como los parámetros de la forma como debe lucir una persona que corresponda a características ideales impuestos por el momento socio-histórico de la sociedad (Espino, 2010). Estas características recaen en el aspecto físico, y en base a esto se ha valorado a las personas, se las ha considerado como valiosas o indeseables. Los rasgos físicos que la sociedad considera como aceptables o bellos estéticamente se basan en las construcciones simbólicas de quienes han dominado y controlado históricamente dichas sociedades, “por lo tanto, no hay nada inocente, neutral o evidente en el concepto de "belleza", que llega al espectador cargado de ideas predominantes sobre raza, etnia, edad, clase y género” (Forth, 2010, pág. 127).

Dichos estándares o estereotipos de belleza van cambiando a través del tiempo, pues

...el proceso de conformación, en el imaginario social, de un cuerpo atractivo se ha visto influenciado e intervenido por la iglesia, por grandes pensadores y artistas, por instituciones

de poder en general; en su mayoría han sido dirigidas directa o indirectamente por hombres (Steller & Bermúdez , 2011, pág. 11)

2.3.1 Concepción social de la belleza corporal en la cultura occidental a través de la historia

Las primeras representaciones de los cuerpos femeninos datan del 22.000 AC (Las Venus de Willendorf) en donde resaltan características como prominentes pechos, grandes muslos, vientres anchas caderas y no hay detalle del rostro; los vestigios de esta cultura sugieren que en un primer momento de la humanidad lo femenino se asociaba simbólicamente con la maternidad, vista como algo sagrado.

Encontramos una primera convención cultural sobre el cuerpo femenino que incluso hasta hoy en día hace eco al hablar de la maternidad, y que ha propiciado que cuerpos muy delgados se vean a priori como problemáticos para ello; idealmente, la mujer madre debe tener ese cuerpo ancho capaz de cargar con la cría que permitirá reproducirnos (Espino, 2010, pág. 54)

Conforme la historia avanza se encuentran diferentes representaciones simbólicas de la imagen de lo femenino, por ejemplo, las representaciones cretenses de sacerdotisas, con sendas serpientes en cada mano y expresión de enojo en los rostros estilizados que datan del 1600 A.C. aquí se puede observar cómo lo femenino es visto como destructor pues su capacidad para generar vida es considerada como una fuerza que deja de lado lo racional, poniendo en el lugar de protector al hombre por su capacidad “racional” (Espino, 2010).

Más adelante en el cristianismo (siglo XII D.C), podemos encontrar la construcción del cuerpo como herramienta de pecado y destrucción, donde lo único que era aceptable para las mujeres era procrear, dejando de lado la sexualidad y considerando trampas para la virtud y

medida a todo aquello que gira en torno a ella. Los cuerpos de las mujeres se consideran como propiedad de la Iglesia y todo aquello que saliera de lo dictado por sus ministros era considerado como pecaminoso.

En el siglo XV, los aristócratas comenzaron a mostrar a la mujer como objeto para alardear de su poder, la imagen del cuerpo de la mujer era considerada como un objeto que debe ser deseable para su dueño. En esta época, los atributos físicos que eran considerados como aceptables eran cabello rubio, piel blanca, ojos y nariz pequeñas, abdomen y torso delgados, cadera estrecha, brazos delgados, senos firmes, labios rosados y pequeñas. Para lucir y conservar dichas características las mujeres de la época delegaban a nodrizas la tarea de amamantar a sus hijos (Espino, 2010); aquí se puede ver un posible inicio de la actitud de cuidar el cuerpo para conservar las características que la hacían “deseables” para sus amantes, además de su función como madre. El cuerpo femenino pasa de ser motivo de vergüenza a ser instrumento de placer (Gómez, 2020);

Se empieza a convertir el cuerpo en un objeto de deseo y a la idea de servir a los hombres en tareas domésticas se le suma el tener una buena apariencia para que el hombre la pueda mostrar, el cuerpo femenino como objeto hace parte de las adquisiciones que el hombre puede tener en su vida, a mayor belleza, mayor estatus (Gómez, 2020, pág. 16)

En los siglos XVII y XVIII encontramos que el cuerpo femenino considerado bello se mostraba con características de cuerpos más rellenos que en las épocas anteriores, con brazos anchos y cinturas estrechas, caderas anchas, busto prominente y tez blanca; esto era considerado como muestra de riqueza y salud. Tener a una mujer con estas características enorgullecía a los hombres de la época porque resaltaba su poder adquisitivo (Espino, 2010). Por otro lado, se destaca el uso de adornos llamativos como pelucas, vestidos extravagantes, corsés, etc. En este

momento histórico se diversificaron y modernizaron los procedimientos de embellecimiento artificiales, como por ejemplo el maquillaje.

Posteriormente, en el siglo XIX la construcción de la belleza tiene que ver con la belleza artificial, donde las “imperfecciones” eran cubiertas por cosméticos. Las características físicas destacadas de la época eran hombros erguidos, vientre delgado, pechos prominentes dando paso a la aparición del deseo (Steller & Bermúdez , 2011) es a mediados de esta época que aparecen los catálogos impresos, los mismos que comercializaban todo tipo de productos para alcanzar el ideal de este “cuerpo perfecto”, por otra parte aparece la mujer como recurso publicitario, “la presencia de una mujer semivestida para hacer deseable cualquier producto que se quiera vender” (Espino, 2010, pág. 59), esto hizo que la imagen del cuerpo femenino (ideal para cada época) empezara a considerarse como “el accesorio por excelencia para atraer al comprador masculino” (Espino, 2010, pág. 61). Cabe recalcar que es a mediados de este siglo junto con la revolución industrial en Europa, que la moda pudo lograr tendencias mundiales, naciendo así la industria de la moda, lo que generará impacto a un nivel social importante en el futuro (Vinuesa, 2013).

2.3.2 Productos culturales y reproducción de estereotipos de belleza asociados a la delgadez del cuerpo desde el siglo XX hasta la actualidad

En el siglo XX se dieron las guerras mundiales y surgió la innovación de las cirugías quirúrgicas para poder atender a quienes fueron víctimas de las guerras (Forth, 2010). Esto jugó un papel importante para alcanzar el ideal de belleza impuesto en la época porque por una parte las cirugías estéticas ayudaban a la reconstrucción de los rostros de los afectados por las guerras, y por otro, personas que querían “corregir” sus “imperfecciones” lo pudieron hacer de forma quirúrgica pues, como en anteriores épocas el rostro era una cualidad bastante valorada para la

sociedad y sus características predominantes etnocentristas y basadas en lo hegemónico del hombre occidental donde sobre todo el rostro joven era importante, junto a una nariz pequeña y respingada eran rasgos que se querían alcanzar (Forth, 2010). La construcción estética en esta época tiene que ver con la predominancia de la esbeltez, donde dejando de lado lo que los corsés causaban en los cuerpos de las mujeres “fue reemplazada por una forma que sugería un cuerpo más juvenil y ejercitado sin necesidad aparente de soportes de ningún tipo” (Forth, 2010, p. 144), aquí las piernas tomaron protagonismo pues antes no se mostraban, estas tenían que lucir largas y flexibles. Los cuerpos muy delgados o muy gordos eran considerados contrarios a la belleza, también empieza la noción de “fuerza de voluntad” donde según lo dictado por el entorno el ejercicio y las dietas llevaban a la “conquista de sí mismas” (Forth, 2010). Aquí juega un papel importante los medios de comunicación de la época y la publicidad que buscaba vender productos para alcanzar los ideales de belleza.

En la Segunda Guerra Mundial aparece una construcción del cuerpo femenino como “visión patriótica”, en donde las imágenes de las mujeres eran la motivación por el que los soldados regresarían a casa, las características físicas eran mujeres con una sonrisa amplia, cintura de avispa, con grandes pechos y representaban “ la materialización del amor y la intimidad que una guerra inevitablemente destruye; estas fotografías y pinturas eran el material para soñar con lo que estaría disponible para ellos al regresar” (Espino, 2010, p. 59). El mensaje transmitido socialmente era que las mujeres al no proveer al hogar eran las encargadas de aportar la feminidad y la maternidad perfectas y su recompensa por el “mantenimiento personal” sería el de una familia tradicional y la pertenencia a la sociedad, “una mujer comprometida con su país tendría la estabilidad familiar como premio” (Espino, 2010, p. 59).

Otro factor del siglo XX es la difusión a gran escala del cine como entretenimiento y la carga de imágenes y conductas sobre cómo debe lucir una mujer; la industria se encargó de propagar estereotipos como por ejemplo “el de la rubia platinada, de voluptuosidad casi animal, pero con pocas entendederas (Marilyn Monroe), en contraposición a la sofisticada morena espigada, de elegancia e inteligencia natas (Audrey Hepburn)” (Espino, 2010, p. 61). Es importante mencionar que en las películas no se hallan representaciones humanizantes de diferentes razas o etnias, si no que se basan en lo que ellos desean comercializar como lo que cada raza representa, por ejemplo, la latina fogosa o la asiática sumisa. Espino (2010) nos dice que, para la industria del cine, las mujeres no son individuos sino ideas que deben encarnarse de acuerdo a los parámetros y convenciones dictados por ella misma.

Por otro lado, En los años 40 y 50 los fabricantes de los artículos de belleza no solo se enfocaron en las mujeres adultas como sus clientes, si no que tomaron a las adolescentes como objetivo para sus ventas, ofreciéndoles toda clase de productos que les permitieran alcanzar los ideales de la época. En el año de 1953 un psicólogo infantil llamado Fredric Wertham aseveró que incluso las imágenes propagadas por cómics afectaban la forma en que niños y niñas se percibían, generando un sentido definido de inferioridad por la comparación que las niñas hacían de sus cuerpos con las imágenes de los cuerpos de los anuncios (Forth, 2010).

Otro dato es que en el año 1962 se realizó el primer implante mamario de gel de silicona, y junto con esto, los cirujanos estadounidenses en nombre de la “salud” aseveraban que los pechos demasiado pequeños o demasiado grandes eran “deformidades” que afectaban psicológicamente a las mujeres y que su tratamiento consistía en implantes a pesar de que no se hizo un estudio científico sobre el tema, aquí se puede evidenciar cómo en nombre de la “salud” la modificación del cuerpo ha sido algo recurrente (Forth, 2010).

En la década de los 60, mujeres alzaron la voz y mediante la lucha social y política condenaban “cómo los cuerpos femeninos habían estado perennemente sujetos a los ideales dominantes de belleza y esbeltez mientras eran marginados en la mayoría de las otras áreas de la sociedad” (Forth, 2010, p. 129), estas denuncias feministas serían el inicio de diferentes movimientos sociales que en la actualidad luchan contra el estigma de cuerpos diferentes a los cánones de belleza, sin embargo la cultura occidental los siguió fomentando. A mediados de los años 60 el ideal del cuerpo femenino era un cuerpo extremadamente delgado, con su referente de 16 años Leslie Hornby (Twiggy), quien solo pesaba noventa libras; aquí se puede ver un inicio de cómo los cuerpos adolescentes o jóvenes comenzaron a ser aclamados por la sociedad, como contraparte la imagen de la mujer madura o anciana se había dejado de lado.

Si en los años posteriores la mujer ya había sido usada como un objeto para llamar la atención de diferentes productos para la venta, en los años 90 esto se dio con mucha más fuerza; tomando en cuenta que los medios de comunicación como las revistas y la televisión estaban exacerbados de imágenes que mostraban los ideales de belleza, es en este año donde aparecen las llamadas “top models” mujeres que lucían delgadas, con el vientre plano, tez blanca, brazos y piernas largas y jóvenes, esta construcción simbólica del cuerpo de la mujer se vinculó con un sentido de superioridad pues estas mujeres eran consideradas como “lo mejor de lo mejor” de la moda, estereotipo que muchas mujeres jóvenes querían alcanzar (Espino, 2010).

“A comienzos del siglo XXI, la dieta y el ejercicio continúan siendo atributos esenciales del proyecto de “fitness” corporal, tanto para hombres como para mujeres” (Forth, 2010, p. 142). Las características del canon de belleza femenino es un cuerpo delgado, con apariencia tonificada y deportiva, pechos firmes, piernas largas, piel bronceada, medidas 90-60-90, con el rostro con ojos grandes, labios gruesos y nariz pequeña y de nuevo lo juvenil presente. En esta época aparece

“el culto al cuerpo” como sinónimo de la modificación del mismo con el fin de llegar a aquella “perfección”. (Muñoz, 2014) Esto implica la intervención de los medios de comunicación, pues por su largo alcance y difusión y sin ningún tipo de control aquello que muestran llegan a la mayoría de la población.

Otro fenómeno de esta época que marca mucho la forma en la construcción simbólica del cuerpo es la importancia que le da la sociedad al aspecto físico. “La sociedad en la que vivimos, invita a cultivar más el exterior que la interioridad, el poseer más que el ser, la belleza externa sobre la interior. Lo importante no es lo que somos, sino como nos presentamos” (Muñoz, 2014, p. 8), esto ha traído un creciente malestar frente a la imagen corporal lo que ha tratado de ser contrarrestado con cirugías estéticas que permitan alcanzar ese ideal de belleza, como consecuencia de esto se creó un mercado que busca lucrar con las inseguridades, sobre todo de la mujer que genera mucho dinero. En el Ecuador el mercado de la belleza, genera \$ 1.000 millones al año, en el Perú \$2.000 millones al año y en Colombia 4.000 millones anuales (Maldonado, 2013)

En la actualidad el sinónimo de perfección para la mujer es eliminar cualquier tipo de imperfección o añadir aquello que le hace falta para ese cuerpo ideal, que representa la juventud eterna y deja de lado la naturaleza del cuerpo humano, esto se ve potencializado por las redes sociales y la forma en la que estamos sumergidos en las mismas, donde las tendencias giran en torno a los cánones de belleza, es por eso que las características dominantes son: vientre plano, trasero prominente, sin celulitis o estrías, brazos delgados y tonificados y piernas largas; las formas de llegar a este estereotipo como por ejemplo cirugías estéticas, dietas y ejercicio para la pérdida de peso cada vez son más populares llegando a adolescentes cada vez más jóvenes.

2.3.3 Cultura de masas y su impacto en la propagación de estereotipos de belleza

A partir de mediados del siglo XX y en pleno siglo XXI se ha dado un fenómeno multifactorial y de gran escala llamado cultura de masas, definido por Daniela Quelal (2015, p. 9) como:

El consumo de los productos culturales para el mercado de masas; ya sea la industria del espectáculo y de entretenimiento, o la industria editorial, la gráfica, televisiva o cinematográfica, estas son producidas por personas y medios técnicos, pensada para ser dirigida a multiaudiencias.

Es importante mencionar este fenómeno, porque es gracias a esto que los diferentes medios de comunicación a través de la historia han sido capaces de “reproducir y estandarizar una versión de la realidad que se maneja dentro de un estricto régimen de reglas y estructuras de un sistema que pretende generar ideología” (Quelal, 2015, p. 9).

Es así que, en el siglo XX, cuando la cultura de masas alcanza un importante desarrollo, la publicidad como propagador de estereotipos de belleza juega un papel fundamental

De una forma muy sutil la publicidad “puede convertirse en un eficaz recurso para diagnosticar el sistema de creencias, de valores, de lo que se espera, permite o prohíbe a las mujeres en cada época histórica” (Rebollo & Núñez, 2012, pág. 1605) pues al ser difusor de imágenes, promueve estereotipos o prototipos que la realidad socio-cultural aprueba, siendo una referencia importante de cómo se percibe a la mujer.

Tomando en cuenta que la construcción simbólica de la imagen de la mujer en la antigüedad se relacionaba con ser un objeto de deseo, en el siglo XX la publicidad tomó esta creencia y la alteró usando la imagen de la mujer para atraer a compradores por medio de imágenes metafóricas enraizadas en los estereotipos tanto de rol como de belleza de la mujer. El cuerpo vendible es un cuerpo estrictamente delgado o que busca la delgadez, lo que se asocia

también con ser “perfecta”. “Estar “perfecta”, “ser perfecta” son fórmulas asiduamente empleadas en el lenguaje mediático para interpelar a las ganas de ser aquella a quien todos desean”, es decir que la perfección en este sentido se asocia con el hecho de ser deseable para los hombres (Rebollo & Núñez, 2012).

Un aspecto predominante de la forma en que la imagen de la mujer fue propagada fue la mujer “bella y eternamente joven”, es por esto que salieron a la venta de forma masiva productos que prometían alcanzar este estereotipo, dando paso a la noción de que la modificación del cuerpo femenino es la vía a la “perfección” de la mujer, dichos productos no eran más que una suerte de pociones mágicas que más que ayudar a la mujer en su bienestar, simplemente se volvían populares, por ejemplo, a inicios del siglo XX con el descubrimiento del radio las empresas cosméticas decidieron colocarlo en sus cremas, solo por su popularidad, sin tomar en cuenta la afectación que iba a tener en quienes las usaran (Gómez, 2020).

De la misma manera se puede observar que la pérdida de peso era igualmente promovida por imágenes metafóricas que pretendían afirmar que los cuerpos delgados eran los cuerpos “perfectos”. Orozco (2015) muestra que la publicidad forma parte de los productos culturales que propagan los estereotipos de belleza, puesto que los medios de comunicación son generadores de cultura, exponiendo campañas para la compra de productos sin importar de qué manera se represente a la mujer, ya que su único objetivo es vender, dejando de lado el aspecto humano.

Por otro lado, el cine como industria a gran escala se constituye a partir del año 1910 y se coloca a nivel mundial como el medio de entretenimiento más famoso, pues las películas lograron que el espectador se identificara con los personajes de las mismas, logrando un alcance universal. “Debido a su importancia, el cine en esta época no es solo espectáculo, sino que se convierte en un instrumento de propaganda directa e indirecta llegando a ser uno de los ejes

principales del sistema de medios masivos” (Quelal, 2015, pág. 4). El cine también es una vía de propagación de estándares y estereotipos de roles y de belleza, pues al ser accesible para espectadores de forma extremadamente masiva, varias veces ha logrado introducirse en ámbitos más personales e incluso subjetivos.

Es importante mencionar que “el cine funciona como productor, reproductor y creador de ideología pues muestra una concepción del mundo desde las costumbres, las tradiciones, los roles sociales, ética, estética, música, creencias, cultura” (Quelal, 2015, pág. 6) y una de las creencias más difundidas en pantalla grande son los estereotipos de belleza en torno al cuerpo de la mujer; si colocamos a las actrices famosas de la época se puede observar la delgadez como característica en común, por ejemplo Greta Garbo, Bette Davis, Marilyn Monroe, Audrey Hepburn, Elizabeth Taylor entre otras.

Otro acontecimiento histórico creador de producciones culturales es la moda, entendida como un fenómeno social a nivel mundial, de tal forma que en la actualidad se ha transformado en una de las industrias millonarias e influyentes en la vida de las personas. En un inicio era la que dictaba la forma en la que la sociedad se debía vestir, sin embargo, junto a la publicidad utilizada para vender cada vez más, se propagaron los estándares de belleza. Otro aspecto de este fenómeno es que de la industria exige delgadez a las mujeres que representan a la moda, llegando a puntos bastantes extremos donde se pone en riesgo la salud tanto física como mental de las mismas; asociaciones que velan por el bienestar de las modelos han denunciado esto de forma pública, basándose en un estudio que muestra que el 81% de los modelos de la muestra se encuentran con un peso menor al debido, este estudio fue realiza por el instituto Runway Research (Comercio, 2017), lo que indica que la industria de la moda junto a la publicidad

masiva presentaba en los diferentes medios de comunicación ha contribuido a la propagación y fijación de los estereotipos de belleza.

2.3.4.1 Redes sociales como instrumentos de propagación de estereotipos de belleza

La creación de las redes sociales como medio de comunicación a nivel mundial por medio de una pantalla es un fenómeno que acontece a la actualidad pues nunca antes en la historia de la humanidad el ser humano se ha visto envuelto en esta forma de interacción social, lo que lo hace propenso a ser parte de las consecuencias tanto positivas como negativas.

Un aspecto de este fenómeno es la virtualización de la forma de entablar relaciones vinculares donde la presencia corporal ya no es necesaria para la interacción, dejando en segundo plano a la presencia física y dándole más importancia a un dispositivo electrónico, lo que representa un cambio bastante importante en la forma en la que el ser humano ha aprendido a comunicarse y vincularse (Díaz, 2020), de esto se aprovecharon las industrias y así como antes la publicidad de las mismas estaban en revistas, carteles, periódicos, televisores, etc., se trasladaron a la virtualidad y con ellos trajeron los estereotipos que anteriormente pudimos observar, pero ahora se propagan masivamente y sin regulación. Tomando en cuenta que cada red social como Instagram o Facebook tiene detrás de si una empresa que busca lucrar del uso de las mismas y si como usuario no se paga el pertenecer a las mismas, lo que genera dinero son las empresas que pagan por la propagación de la publicidad de sus productos, por lo cual quienes manejan las redes sociales están interesados en que el individuo pase todo el tiempo posible en su dispositivo móvil consumiendo cada vez más contenido, por ende si lo que se propaga de forma masiva son estereotipos de belleza, quienes forman parte de las redes sociales se verán expuestos de forma extremista a dichos estereotipos (Lozano, 2020).

Es evidente que cada vez más personas sobre todo jóvenes van creando redes sociales y siendo parte la comunidad virtual, pues es algo que la sociedad moderna ha normalizado y ha hecho parte de su cotidianidad, interfiriendo así en la construcción de su propia identidad, entonces

...es posible afirmar que las redes sociales están afectando en la construcción de identidad y por tanto de imagen corporal, pues los individuos modernos han creado identidades virtuales activas que en consecuencia los llevan a preguntarse quiénes son y cómo son y a contraponerse con preguntas tipo, cómo quieren que los vean y cómo quieren llegar a ser, y eso no solo lleva a una mutación en la identidad del individuo sino, además, a seguir patrones y estereotipos (entre esos, estereotipos de belleza) (Díaz, 2020, pág. 34).

Por último, al ser las redes sociales propagadas de forma universal, esto ha llevado a que los individuos puedan interactuar con muchas más personas de las que anteriormente se estaba acostumbrado, exponiéndose así a la opinión social de forma masiva, lo que ha llevado al individuo a una necesidad extrema de aceptación social, (Lozano, 2020) llevando al individuo a difundir una imagen de sí mismo que es contraria a la propia identidad, por ende encontramos individuos que al no estar seguros de quienes son, buscan aprobación en aquello que difunden de sí mismos (Díaz, 2020).

2.3.4.2 La imagen de los influencers como publicidad

Otro aspecto es que la mayoría de quienes forman parte de las redes sociales no comparten su identidad de forma completa, si no que muestran aquello que es aceptado públicamente (sobre todo estereotipos de belleza), y a su vez quienes tienen más aceptación en su contenido y más seguidores se los considera en la actualidad como “influencers”, quienes no necesariamente son famosos ni

expertos en lo que difunden, si no que pueden ser cualquier persona (Díaz, 2020), lo que los lleva a realizar publicidad de forma indirecta por medio de su contenido.

En la actualidad al ser las redes sociales tan populares han dejado de ser usadas con fines recreativos, y son utilizadas “como medios de inspiración, en donde pueden encontrar las tendencias y además, como medios en donde se tienen que vender a sí mismos, pues aquel que logre mostrar la vida más perfecta será considerado un influenciador” (Díaz, 2020), de esta forma, quienes no tengan la capacidad crítica de observar el contenido de las personas a quienes siguen podrán caer en aquello que difunden, sin que esto sea necesariamente positivo para su bienestar, si no lo que está en tendencia, es por esto que podemos observar a “influencers” transmitir conductas peligrosas como son las dietas restrictivas o ejercitarse de forma obsesiva.

Por último, es importante recalcar que las redes sociales no tienen ningún tipo de regulación que permita controlar qué tipo de contenido se difunde, por lo que es importante observar de una manera objetiva si el contenido que se consume es contraproducente para el bienestar del individuo (Lozano, 2020).

2.4 Consecuencias sociales y culturales de la producción masiva de estereotipos de belleza

2.4.1 El salutismo y cultura de dieta

Para Crawford (1980) el salutismo es “la preocupación por la salud personal como un objetivo vital y no un medio para alcanzar el bienestar”. Es un fenómeno social que pretende la búsqueda de lo que se considera socialmente como “saludable” de forma obsesiva, lo que se asocia con el culto por el cuerpo donde el individuo es considerado el único responsable de su salud, reduciendo el bienestar a comer saludable y hacer ejercicio sin importar otros aspectos importantes, como por ejemplo la salud mental, la pobreza, el entorno social, la capacidad

económica, entre otros. Esto se vuelve una distorsión cultural en parte porque reprocha y critica todo lo que no encaja con lo que es socialmente aceptado, en este caso, todo lo que no es un cuerpo considerado saludable, o sea un cuerpo delgado y se busca erradicar lo “no saludable” cayendo en la estigmatización de la diversidad corporal.

El resultado esta violencia simbólica es la aparición de enfermedades culturales relacionadas con problemas alimentarios, con la realización excesiva –y hasta adicta- de actividad física o deportiva y además la falsa creencia que las personas con ligero sobrepeso están más expuestas a riesgos cardiovasculares, cuando en realidad aquel posee más beneficios para la salud que riesgos (Klein, 2013, pág. 8).

Paradójicamente esta búsqueda obsesiva de la salud puede ponerla en riesgo.

Es importante recalcar que en el trasfondo de esto existe un propósito económico relacionado con la industria de la medicina que busca generar ingresos, pues desde los años 80 donde la salud se privatizó y dejó de ser un servicio público pasó a ser una de las industrias más millonarias a nivel mundial (Klein, 2013). El salutismo ha generado lo que se conoce como “la cultura de dieta”, y es definida por Virgie Tobar como:

El resultado entre la multimillonaria industria de las dietas (lo que incluye las aplicaciones de fitness, las pastillas sin receta, los medicamentos que suprimen el apetito y se venden solo con prescripción médica, la cirugía bariátrica, los gimnasios y los fabricantes de ropa para gimnasio y la atmósfera social y cultural que normaliza los cuerpos delgados como los saludable (Piñeyro, 2020, pág. 45).

Investigadores han manifestado y demostrado que cuando se habla del tema del peso, los prejuicios y creencias sobre este tema han interferido con las investigaciones, es decir que cuando se realizan estudios científicos acerca de la obesidad los estándares aceptados en la

práctica clínica y en la ética de la publicación han sido dejados de lado, lo que ha fortalecido a nivel cultural las dietas como solución equívoca a algo que no es algo negativo, esto se llama también como cultura de dietas, la misma que permite que “una industria privada de pérdida de peso estimada en \$58.6 mil millones anuales en los EUA” (Bacon & Aphramor, 2021, pág. 1). Profesionales de la salud que pudieron acercarse a este fenómeno decidieron realizar investigaciones que demostraron que el paradigma enfocado en el peso;

...no solo es ineficaz en producir cuerpos más delgados y más sanos, sino también dañino, contribuyendo a preocupación con la comida y el peso, ciclos repetidos de pérdida y recuperación de peso, distracción de otras metas personales y determinantes más amplios de salud, menor autoestima, trastornos alimentarios y otros riesgos para la salud, así como estigmatización y discriminación por el peso (Bacon & Aphramor, 2021).

De esta forma, la cultura de dieta ha contribuido a que se den suposiciones que no tienen sustento científico, y en una revisión de ensayos controlados aleatorizados Bacon y Aphramor (2011) investigaron y desmintieron las siguientes suposiciones:

- La adiposidad supone un riesgo significativo de mortalidad y plantea un riesgo significativo de morbilidad
- La pérdida de peso prolongará la vida
- Cualquiera que tenga la determinación puede perder peso y mantenerlo a través de dieta y ejercicio apropiados
- La persecución de la pérdida de peso es una meta práctica y positiva
- La única forma de que las personas que tienen sobrepeso y obesidad mejoren su salud es perder peso

- Los costos relacionados con la obesidad implican una fuerte carga para la economía, y esto puede corregirse enfocando la atención en el tratamiento y prevención de la obesidad

Esto es importante porque las creencias de la cultura de la dieta han generado comportamientos y en el caso del ámbito médico tratamientos que suelen ser perjudiciales para la salud, y es interesante que sean el estándar de la clínica a pesar de que está científicamente comprobado que es algo contraproducente para el bienestar de las personas.

2.4.2 Gordofobia

A finales de los años 60 movimientos feministas de mujeres gordas que decidieron alzar la voz y denunciar la opresión sistemática de la diversidad de cuerpos establecida por los estereotipos de belleza acuñan el neologismo “gordofobia” para dar visibilidad a la estigmatización de cuerpos grandes o gordos (Guerreo, 2020) y es definida como

El odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de ser gordas. Es una discriminación que está cimentada sobre prejuicios respecto a los hábitos, costumbres y salud de las personas gordas, los cuales se nutren de la creencia de que el cuerpo gordo responde a una falta de voluntad o de autocuidado, de no hacer el esfuerzo suficiente para ser delgado, motivo por el cual merece “castigo” o rechazo (Piñeyro, 2020, pág. 48).

Este fenómeno se relaciona con el salutismo mencionado anteriormente, pues los cuerpos grandes al no ser considerados “saludables” son rechazados y violentados, sobre todo los cuerpos de las mujeres, quienes a edades tempranas como la niñez pueden ser inmersas en este complejo colectivo.

Existen diferentes formas en donde la gordofobia se puede evidenciar, por ejemplo:

- **Acoso en las escuelas y colegios**, donde personas que tienen cuerpos gordos tanto como en la primaria como en la secundaria afirman haber recibido acoso o discriminación por la forma de sus cuerpos (Piñeyro, 2020);
- **Gordofobia médica**, pues junto a la alarma mundial en torno a la obesidad como factor de riesgo para la salud, es bastante frecuente que ante una consulta médica el tratamiento a cualquier afección sea muchas veces bajar de peso sin siquiera realizar estudios sobre el estado de la persona, lo que ha causado que en primer lugar los diagnósticos sean errados afectando directamente a la salud de la persona y por otro lado ha causado que las mujeres gordas declinen su asistencia médica y eviten un tratamiento pertinente a sus afecciones (Louis & Alegria, 2002);
- **Exclusión laboral**, ya que en diferentes estudios señalan que, al contrario de las personas delgadas, las personas gordas en el ámbito laboral han recibido discriminación pues es el peso un factor determinante que minimiza la posibilidad de un empleo digno (Piñeyro, 2020);
- **Infrarrepresentación cultural**, pues son escasas las personas con cuerpos no estereotipados quienes se presentan en los medios de comunicación y estudios como *Beauty and Thinness Messages in Children's Media: A Content Analysis*” (Herbozo, Tantleff-Dunn, Gokee-Larose, & Thompson, 2004) concluye que la exposición repetida a medios infantiles que exhiben ideales corporales poco realistas puede llevar a los espectadores y lectores jóvenes a sobrestimar la prevalencia real de tales figuras corporales y se sienten presionados para ajustarse a las percepciones de los medios de cómo debe ser el cuerpo.

2.4.3 Violencia estética

Esther Pineda, socióloga nos habla de la violencia estética como la fuerte imposición social que el entorno rige sobre las mujeres para lucir según los estereotipos de belleza, es decir joven, delgadas y bellas, lo que se considera como la “perfección” (Piñeyro, 2020). También afirma que “esta violencia de orden psicológico tendrá efecto en el aspecto físico de las mujeres, es decir, impacta su subjetividad, pero también en sus cuerpos, en una sociedad que establece la belleza como elemento constitutivo de la identidad y valoración femenina” (Piñeyro, 2020, pág. 24). Este tipo de violencia pregona que lo más importante para la mujer sea considerarse bella, y al mismo tiempo esta belleza está configurada estrictamente por estereotipos de cuerpos inalcanzables que no representan a la diversidad corporal, lo que se difunde de forma masiva por los medios de comunicación y por otro lado promocionado por diferentes industrias como la industria de la moda, del cine, de los cosméticos, de la medicina, las mismas que a su vez concibieron esto como una forma de generar ingresos de forma bastante rentable.

Pareciera entonces, que los cuerpos que no lucen como los cánones aceptados son considerados como cuerpos imperfectos, y sus características naturales como algo que se debe corregir como por ejemplo las estrías, la celulitis, la grasa corporal, entre otros. En conclusión, la violencia estética, siendo un tipo de violencia bastante sutil, es muy peligrosa para las mujeres y su relación con sus cuerpos, pues si consideras que tu forma de existir en el mundo es algo que tienes que modificar porque es imperfecto puede conllevar a una devaluación de quienes somos.

CAPITULO 3. Análisis de resultados

En este capítulo se expondrá el análisis de los efectos físicos y psicológicos que giran en torno a la negación de lo femenino en lo que llamamos consciencia patriarcal y su relación con los estereotipos de belleza y su consecuencia en la imagen corporal que se puedan evidenciar en la información recogida en las entrevistas.

3.1 Metodología

La investigación realizada es de tipo cualitativa tipo descriptiva es decir que se ocupa de “caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores” (Morales, 2012), buscando describir el fenómeno del complejo colectivo.

3.1.1 Participantes

La muestra estuvo conformada por 10 mujeres adolescentes entre 16 y 18 años, en la ciudad de Quito. La estrategia de muestreo fue por conveniencia refiriéndose a “seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos” (Otzen & Manterola Carlos, 2017, pág. 230), lo que permite al investigador proximidad y accesibilidad de forma conveniente para la investigación. Esto, utilizando los siguientes criterios de inclusión:

- Adolescentes mujeres de 16 a 18 años
- Que se encuentren estudiando en colegio
- De clase media
- Que deseen voluntariamente participar de la investigación

Y criterios de exclusión como:

- Género masculino
- Vivir en otra ciudad que no sea Quito
- Haber terminado el colegio

A continuación, se mostrará un cuadro con la explicación de la muestra, designando un código para cada participante de la muestra:

Tabla 1

Datos de la muestra

| CÓDIGO DE PARTICIPANTE | EDAD | NIVEL EDUCATIVO | TIPO DE CUERPO | INTENCIÓN DE MODIFICACIÓN CORPORAL |
|------------------------|---------|-----------------|----------------|------------------------------------|
| P1 | 17 años | Bachillerato | Normativo | Sí |
| P2 | 17 años | Bachillerato | Normativo | Sí |
| P3 | 17 años | Bachillerato | Normativo | Sí |
| P4 | 16 años | Bachillerato | No normativo | Sí |
| P5 | 16 años | Bachillerato | Normativo | Sí |
| P6 | 16 años | Bachillerato | Normativo | No |
| P7 | 17 años | Bachillerato | Normativo | Sí |
| P8 | 16 años | Bachillerato | Normativo | Sí |
| P9 | 17 años | Bachillerato | Normativo | Sí |
| P20 | 17 años | Bachillerato | Normativo | Sí |

Nota. En la tabla se muestra la descripción de la muestra de la investigación

3.1.2 Procedimiento para recolección de información

Para la recolección de información, en la primera parte se utilizó la técnica bibliográfica, indagando en la teoría de Carl Gustav Jung, padre de la Psicología Analítica, y a autoras post-junguianas como Marion Woodman, Clarissa Pinkola y Verena Kast; para la siguiente parte de la investigación se recurrió a entrevistas semiestructuradas individuales a profundidad donde se exploraban aspectos relacionados al carácter, opiniones y prácticas de las madres de las entrevistadas y su relación con ellas, así también la entrevista abordó la relación de sus madres con sus cuerpos, y la relación de las entrevistadas con sus propios cuerpos y por último se les presentaron dos imágenes; la primera de un cuerpo no normativo, y la segunda de un cuerpo normativo, para poder observar su reacción y respuesta (ver anexos 3 y 4).

Después de elegir a las participantes se las contactó para informarles acerca del tema de investigación, posteriormente, a las adolescentes que accedieron a participar se les envió el consentimiento informado y se acordó la fecha y hora para sus entrevistas. Tomando en cuenta que las entrevistadas fueron menores de edad, fue necesario solicitar a sus representantes que asientan su participación por medio de un consentimiento informado (ver anexo 1). Las entrevistas fueron grabadas con la autorización de las adolescentes para un mejor acceso a la información y de uso exclusivo para la investigación. Las entrevistas fueron vía zoom, se realizaron en las primeras dos semanas del mes de octubre del 2022, y duraron en promedio 25 minutos.

3.1.3 Procedimiento para análisis de información

Para el análisis de la información se utilizó codificación abierta, la misma que permite descubrir y desarrollar los conceptos que podemos encontrar en la información de las entrevistas, para así exponer los pensamientos, ideas y significados contenidos en las mismas (Cantero, 2013).

“La codificación abierta resulta del examen minucioso de los datos para identificar y conceptualizar los significados que el texto contiene” (Cantero, 2013, pág. 3), es decir que mediante códigos se buscó codificar y desmenuzar el punto en donde la teoría y la información obtenida converge para llegar a una idea.

3.2 Análisis y discusión de los resultados

La hipótesis de la presente investigación gira en torno a que se afirma que existe un complejo colectivo que enaltece los estereotipos de belleza y que a su vez causa efectos en la imagen corporal de las mujeres.

La revisión bibliográfica realizada mostró que los estereotipos de belleza han cambiado a través del tiempo y son algo a lo que la sociedad se enfrenta hace bastantes siglos atrás. En el pasado dichos estereotipos fueron creados por hombres que se encuentran en el poder, los cuales pretendían que la mujer es un objeto moldeable que existe para satisfacer el deseo de los mismos. En la actualidad, aparte de lo mencionado, es la imagen estereotipada de la mujer la que se usa como mercancía para el fenómeno consumista occidental, es así que el cuerpo de la mujer se convierte en un espacio donde la sociedad coloca sus contenidos y debe moldearse a lo que esta dicta para una aceptación colectiva o, por el contrario, si no es así, dichos cuerpos serán discriminados y estigmatizados.

Esta infravaloración de la importancia del cuerpo de la mujer para el desarrollo de la personalidad nace del suceso colectivo que los autores de la Psicología Analítica nombran “consciencia patriarcal” que refiere a la negación tanto de lo inconsciente como de lo femenino, lo que a su vez provocó que colectivamente aspectos de lo masculino se consideren mucho más importantes y que sean considerados como lo mejor o lo ideal tanto en hombre como mujeres. Este

suceso impregna cada ámbito del ser humano, llegando a afectar a la maternidad y la relación entre madres e hijas, lo mismo que genera una hipervaloración de lo masculino y una infravaloración de lo femenino, que daña a la mujer y la relación con su propio cuerpo, considerándolo como un objeto en lugar del ser que habita y permite la vida.

En la investigación realizada a través de las entrevistas, se identificaron diferentes contenidos que giran en torno a lo mencionado anteriormente que se expresan en las diferentes categorías:

- Importancia del aspecto físico
- Miedo a engordar
- Castigo por no encajar
- Madres idealizadas
- Vivir en un cuerpo no normativo
- Cuerpos vistos en partes separadas en lugar de uno solo

3.2.1 Importancia del aspecto físico

Esta categoría busca aproximarse a uno de los efectos que el complejo colectivo de los estereotipos de belleza, que es la importancia de lucir como dichos estereotipos. En este caso 9 de las 10 participantes afirmaron haber pensado en realizar alguna acción para poder modificar su cuerpo. Es necesario recalcar que 8 de las 9 participantes que afirmaron esto presentan un cuerpo normativo.

P7 afirmó que la relación que su madre tenía con su cuerpo tenía que ver con *ser vanidosa*, es decir, *querer lucir bien para las demás personas*. Sobre esto también dijo que le parecía que *no era tan bueno porque a veces está bien estar mal*, sin embargo sobre su relación con su cuerpo afirmó que ella también se consideraba *vanidosa*.

Esto converge en el tema de la identificación con la persona o máscara, la que representa al personaje que construimos (Stein, 2008) para poder adaptarnos al entorno, como contraposición a lo que realmente somos. En este sentido, pareciera que *verse bien para los demás* esconde detrás una necesidad de colocar la energía en adaptarse a una sociedad sin poder analizar si aquello permite nuestro desarrollo o no, o incluso poder analizar si aquello es destructivo para quienes somos.

Por otro lado, la identificación con la máscara con la personalidad efectúa la desconexión entre la misma con el “ser interior” que permite un “yo” fuerte que se alimenta con lo inconsciente (Woodman, 1993), al estar dispuestos seguir los mandatos sociales donde la búsqueda de la perfección es la guía de desarrollo de nuestras vidas nos desconectamos con los ritmos naturales y “si aquellos ritmos naturales se han perdido dentro de la inconsciencia total, el ser desaparece, y el cuerpo como animal apaleado, neurótico y aterrado, intenta perseverar en los ritmos totalmente ajenos a su naturaleza” (Woodman, 1993, pág. 18) Esto se ve incluso en la teoría psicológica, donde ingenuamente se habla de que un cuerpo grande “lleva dentro de si un cuerpo delgado” que exige salir y busca tratamiento psicológico en busca de adelgazar (Pinkola, 2001).

Como se mencionó en el capítulo 2, el tema de la perfección se presenta como destructivo para el ego, ya que se conecta con el hecho de que los valores de la sociedad tienen a apreciar el principio masculino que tiene que ver con la racionalidad (conciencia patriarcal) y consideran que es lo más importante de desarrollar, dejando de lado y despreciando los aspectos inconscientes del principio femenino. Esto tiene que ver con la forma colectiva de entender lo que significa el cuerpo sobre todo para la mujer. En la época de la consciencia patriarcal podemos entender al cuerpo de la mujer como aquello que tiene que lucir agradable para los demás, por lo cual se expresan estereotipos que buscan encasillarlas negando su existencia como tal. Todo esto se puede observar

en la necesidad de perseguir los estereotipos de belleza que en la actualidad se encuentra mucho más fuerte, pues estadísticamente aproximadamente 56% de las mujeres relacionan a la belleza con delgadez (Salinas, 2015), siendo así que más de la mitad de la población femenina va siendo parte del complejo colectivo que enaltece a los estereotipos de belleza y que provoca un congelamiento de la personalidad.

Al negar lo femenino, también se niega la sabiduría que el cuerpo contiene, pues siendo parte de la psique también tiene su propio sistema de autorregulación donde las enfermedades psicosomáticas pueden interpretarse como síntomas que buscan una solución desde lo psicológico y también es el cuerpo habitado el lugar que permite las transformaciones más profundas del alma.

3.2.2 Miedo a engordar

En esta categoría se encontró que varias de las participantes de la investigación a pesar de afirmar que tienen una buena relación con su cuerpo y lo aceptan, al momento de colocar como situación el subir de peso, no les gustaría, por ejemplo, P2, a pesar de afirmar que *le gusta su cuerpo*, y que *tiene un cuerpo bonito, el hecho de que cambie no le gustaría*. Por otro lado, P7 también afirmó tener una *buena relación con su cuerpo*, pero que, si sube de peso y no le gustaría, *haría algo para modificarlo*; este tema se presentó igual en P8 y P10.

Esta noción se conecta con el hecho de que en la cultura actual se dejan de lado las raíces instintivas que conectan al cuerpo con su sabiduría; tanto madres como padres enseñan a sus hijos de forma tanto consciente e inconsciente que en lugar de seres humanos son máquinas que tienen que rendir a lo que la sociedad dicta (Woodman, 1993). En el capítulo 2 se mostró cómo el sistema de producción masivo se inventó “recetas mágicas” para que la mujer adelgace; pastillas, cremas,

fajas, entre otros fueron la sensación de las tiendas para las mujeres, pues ellas estaban “destinadas” a lograr el cuerpo aceptado.

La concepción del cuerpo occidental, sobre todo de la mujer, que lo considera una máquina que puede modificarse para alcanzar el “ideal de belleza”, sobre lo cual las diferentes industrias (como por ejemplo la industria de la moda, de las cirugías plásticas, de las dietas, etc.) se han aprovechado para lucrar de esto, por lo cual fenómenos sociales como el salutismo y la gordofobia se han inmiscuido en lo médico, sobre todo en Occidente. Profesionales de la salud como nutricionistas y doctores generales recetan pérdida de peso como solución para los problemas de salud en base al IMC (Índice de masa corporal) aun cuando se ha demostrado que no fue creado para evaluar la salud individual de las personas y puede tener terribles consecuencias si se utiliza para diagnóstico médico (Varela-Silva & Bogin, 2013).

Tanto en la relación hija-madre, como en la relación que como individuos presentamos con la sociedad existe una negación de las necesidades vitales de nuestro cuerpo, como por ejemplo, el alimento:

P8 en su entrevista menciona que en las noches dejó de comer mucho para cuidarse, haciendo alusión a que antes comían la cantidad del almuerzo en la cena, pero que ahora solo comen pan con café; *a veces yo no suele comer pan para cuidarse*, mencionó (esto también lo hace su madre)

Pareciera que el alimento en lugar de ser visto como una simple forma de obtener energía es considerado como símbolo de la relación que se tiene con lo materno (Woodman, 1993), ya sea positiva o negativa, es la relación madre-hija la que regirá la relación de la mujer con el alimento, por ende, la relación con el alimento puede ser un síntoma patológico que exprese la necesidad de trabajar psíquicamente y corporalmente la forma en la que el complejo materno actúa en la

persona, esto se puede observar en los diferentes trastornos alimenticios (Woodman, 1993). De forma colectiva este aspecto tiene que ver con las diferentes dietas que están de moda, y a las que nos vemos sometidas la mayoría de mujeres para tratar de controlar nuestro peso, a pesar de que está comprobado que el peso no es indicador de salud confiable y único, es decir que una persona con un cuerpo grande puede estar saludable y tener hábitos saludables, y al contrario, una persona delgada puede encontrarse enfermo y no tener hábitos saludables (Bacon & Aphramor, 2021).

3.2.3 Castigo por no encajar

En las participantes que sacaron más puntuación en el test de la madre patriarcal, se observó conductas de riesgo más peligrosas para su salud y bienestar, por ejemplo, P1 quien reconoce que *no tiene una buena relación con su cuerpo pues considera que es algo malo de ella misma y afirma que ha lastimado su cuerpo y que incluso ha llegado al tema de vomitar sus alimentos para evitar “engordar”*.

Por otro lado, P4, (participante con la mayor calificación en el test de la madre patriarcal) afirmó:

Me enseñaron a que mi cuerpo no era algo bueno. Mi relación con mi cuerpo era demasiado inestable, trataba de buscar aceptación fuera de, de maneras muy malas... sentía “no aguanto estar en este cuerpo”, no hacía lo que mi cuerpo me pedía... me restringía de cosas, me atacaba completamente cada que lo veía... le decía todo lo que yo creía que los demás pensaban para castigarlo y que cambiara...

Esta participante afirmó haber recurrido a conductas de bulimia para “controlar” su peso.

Sobre lo que ambas participantes tienen en común: conductas bulímicas, se presenta un modelo esquizofrénico, pues se presentan dos lados de la personalidad que están en contraposición,

por un lado se está en contra de lo social que las priva de algo y por otro está la necesidad de conseguir lucir como la imagen de los estereotipos de belleza que exige lo social. Por otro lado, esta ansia de tener acceso a lo que se prohíbe se relaciona con el juzgar que se presenta en la madre negativa, donde no hay libertad para realizar lo que se desea, entonces se hace de forma escondida para que no haya ninguna condena (Woodman, 1993).

P3, por su parte afirmó:

Antes no me gustaba para nada mi cuerpo, me daba como si es que fuera asco...

Esta participante comentó que a los 13 años *había intentado realizar dieta extrema, mucho ejercicio y comer poco* y que ahora estaba tratando de *bajar de peso*, pero con el apoyo de una nutricionista.

Sobre esto en el capítulo anterior se menciona al aspecto de la psique llamado “depredador” o “amante demoníaco”, el mismo que actúa en la psique de la mujer cuando existe un vacío en cuanto a lo femenino se refiere; las madres que no logran integrar lo femenino en su psique, tomando lo masculino como prioridad son madres a la que he llamado “madre patriarcal” que dan paso a que el “amante demoníaco” se sitúe como aspecto que representa lo masculino en la psique de sus hijas, atacando el vacío de lo femenino y sentimental con pensamientos como “no soy digna de ser amada”, “carezco de valor” o “soy horrible” para que la mujer crea que es prisionera del mismo para siempre, lo que inevitablemente la lleva a un mundo fantástico que gira en torno a la perfección que la sustrae del vínculo con su cuerpo e incluso de la propia vida (Woodman, 1993). Si no existe una madre que permita el desarrollo de lo femenino como vital y un padre que acepte la individualidad de su hija, pareciera que esta se encuentra indefensa ante el “depredador de la psique” lo que ocasiona en ella una especie de rechazo profundo hacia sí misma.

Es interesante mencionar que tanto P1 como P4 presentan un cuerpo delgado, lo que se considera como normativo, lo que recalca el hecho de que no se trata del peso como tal, sino de la forma en la que la relación con el propio cuerpo ha sido construida, es decir, se trata de un aspecto psicológico importante que se ha desarrollado de forma nociva para ellas, pues el desprecio por su cuerpo tiene que ver con el desprecio a sí mismas que probablemente sintieron en la relación con su madre.

3.2.4 Madres idealizadas

Esta categoría muestra un aspecto bastante característico encontrado en las entrevistas, pues a pesar de que las entrevistadas afirmaban que tenían una buena relación con su madre al mismo tiempo se podría observar contradicciones que demuestran que existe una idealización hacia las mismas, por ejemplo, P2 afirmó que ella podía confiar en que su madre la defendería, ante todo, sin embargo, después comentó que vivió un momento de abuso donde su madre no supo responder adecuadamente en su defensa frente a la situación. P3 comentó que su relación con su madre era muy buena, que le contaba todo lo que le ocurría y que a partir de la pandemia se *unieron bastante* sin embargo su madre era quien le decía que deje de comer porque está *engordando más* causando en ella una culpabilidad por comer.

Por otro lado, P4 afirmó:

La relación con mi madre es medianamente buena porque tenemos la situación de saber que las dos nos queremos, mucho obviamente, pero no somos compatibles, creando disturbios por decirlo así, suponte cuando yo me quiero expresar a ella no le gusta demasiado y por eso tenemos varios choques...

Esto puede ser explicado por la inflación del ego entendida por Edinger (1992) como la actitud y el estado que acompaña la identificación del ego con el Sí mismo. Es un estado donde algo pequeño (el ego) ha arrogado a si mismo algo enorme (sí mismo). Al inicio del nacimiento del yo el niño se considera una deidad, es decir que se considera inconsciente puro y la consciencia no es algo que está presente en él. Para salir de ese estado de unicidad necesario para la creación de la consciencia, el ego recurre a la inflación del ego, donde la identificación ego-sí mismo hace sentir a la persona como si fuese un ser que ha integrado todas sus partes (totalidad) (Edinger, 1992), es así que, como parte del desarrollo de la consciencia son los padres a quienes consideran como sus dioses creadores, instalando en ellos una incapacidad de poder observar a los mismos como seres humanos con equivocaciones e imperfectos, lo que ocasiona la incapacidad de pensar o sentir más allá de lo que ellos les enseñan de forma consciente e inconsciente.

Esta inflación del ego se relaciona con lo que se menciona en el capítulo 2, donde la psique de la mujer se identifica con el arquetipo de Dios que la lleva a intentar alcanzar el ideal de la perfección, sin embargo este movimiento psíquico se da por la necesidad de un sostén psíquico ante la situación de rechazo o abandono de sus padres que se da de forma inconsciente (Woodman, 1993), entonces a pesar de que se trate de una estructuración psíquica que no contribuye al desarrollo de la personalidad, es necesaria para que el sujeto se sostenga y poco a poco vaya conformando su “yo”. El problema se da cuando no existe una concientización de aquello y en búsqueda de autorregulación, la psique inconsciente actúe de forma dañina para el individuo conformando un “yo” que sea débil y pueda ser fácilmente invadido por los contenidos de lo inconsciente.

3.2.5 Vivir en un cuerpo no normativo

Esta categoría busca explorar lo que se puede observar en la vida de una persona que no tiene un cuerpo normativo, en este sentido, se analizará la entrevista exclusivamente de P4. La participante afirma tener una buena relación con su madre, sin embargo, puede ver en ella una mala relación con su cuerpo pues esta (junto a P4) se considera a sí misma con un grado de “obesidad” y en la actualidad ambas están en un proceso junto a un nutricionista para bajar de peso y ser más “saludables”.

Como se mencionó anteriormente P4 mencionó sentir asco hacia su cuerpo cuando lo veía; también comentó cómo se sentía al tener un cuerpo no normativo en su colegio:

Una como mujer, como ser gordita estando en el colegio si hace algo mal es como que dicen “la gorda es tonta”. P4 menciona que sintió que la trataron diferente por tener un cuerpo grande:

Una amiga que tenía hace poco me dijo “¿por qué no intentas bajar de peso? Te verías mejor con otro cuerpo” ...

A parte P4 también menciona que *desea cambiar su cuerpo no solo para ser aceptada si no también ahora lo hace porque sabe que le va a hacer bien...*

La entrevista de P4 menciona un efecto del complejo colectivo que enaltece los estereotipos de belleza que se basa en la creencia social en donde “donde la felicidad, el respeto y la aceptación solo se les proporciona a quienes cumplen ciertos requisitos” (Pinkola, 2001), que en este caso sería el cuerpo delgado. Esto también se relaciona colectivamente con lo que en el capítulo anterior mencionamos como gordofobia, en donde quienes tiene cuerpos diferentes a los cuerpos normativos son más proclives a violencia por estigma y discriminación en varios aspectos de sus vidas (como por ejemplo en el ámbito de la salud, de lo laboral, entre otros) lo que indudablemente afecta en el bienestar integral de la persona (Hunger, Major, Blodorn, & Miller, 2015). Dicho estigma resulta en que las personas con cuerpos diferentes a la norma crean que son

inferiores, etiquetándolos con adjetivos que pretenden afirmar que no hacen lo suficiente para su bienestar como si fueran personas que se dedican todo el día a comer comida chatarra y a estar sentado frente al televisor.

Aun cuando se ha comprobado que lo que determina en gran medida el peso de una persona es lo genético (Farooqi & O'Rahilly, 2006) las ideas que giran en torno al complejo colectivo pretenden que discriminemos los cuerpos heredados de nuestras ancestras y su sabiduría espiritual, creer que la belleza tiene una sola forma y que esa forma está dictada por el patriarcado crea a mujeres angustiadas y neuróticas generación tras generación.

Otro aspecto de esto es que P4 mencionó que tuvo una operación para la cual tuvo que mantener un “peso correcto” pero que no lo alcanzó por sus hábitos, esto le generó mucha culpa, de eso también comenta:

Antes era así, pero ahora he aprendido a aceptarme, a saber cómo vestir mi cuerpo, a que bueno quizá, ahorita piense que mi cuerpo no está del todo bien, pero sé que puedo bajar de peso, que puedo hacer ejercicio y que sé que mi cuerpo puede llegar a ser bonito...

Del mismo modo, como se mencionó anteriormente otro efecto del complejo colectivo que se encuentra es la violencia estética, donde se toma como obligación o incluso parte de la identidad de la mujer lucir *bella, joven y delgada*, lo que la esclaviza no solo a tratar de lucir de modo obsesivo de la forma que la sociedad dicte, sino también a consumir productos que permitan que la mujer luzca de esa forma, sobre lo cual la industria masiva no ha pasado desapercibida y ha lucrado de forma millonaria con esto (Maldonado, 2013), lo que ha generado campañas de publicidad masiva, inundando los medios de comunicación y redes sociales con imágenes estereotipadas de mujeres, lo que contribuye al consumo inconsciente de la forma en la que se supone que debe ser la mujer.

Por otro lado P4 mencionó que hizo su primera dieta extrema a los 13 años, lo que permite deducir que lo dicho anteriormente se presente de forma más enérgica en la adolescencia. El hecho de enfocarse en la delgadez como lo importante para el cuerpo de una mujer ha provocado a nivel masivo que se considere que hay “cuerpos buenos” o “cuerpos malos” lo que pretende poner un valor moral inexistente que provoca que se juzgue a los cuerpos como tal.

3.2.6 Cuerpos vistos en partes separadas en lugar de uno solo

En esta categoría se analiza un aspecto bastante repetitivo, que corresponde al hecho de que cuando las mujeres ven su cuerpo en un espejo se fijan en diferentes partes del mismo, más no en su totalidad, en las entrevistas realizadas 8 de las 9 participantes mencionaron que al momento de ver a su cuerpo (pregunta 10) observan su abdomen y 3 de estas afirmaron que se fijaban en otras partes de su cuerpo porque eran aquellas que presentaban inseguridades para ellas.

Esta es una metáfora acerca de lo que en el capítulo 2 se puede entender como la desconexión con el cuerpo y todo lo que éste nos puede enseñar. Pareciera que parte del complejo colectivo mencionado es ver al cuerpo como un objeto que no solo puede ser moldeado, si no que también debe ser lindo, negando todo lo que éste tiene para ofrecer para incluso para algo tan importante como el proceso de individuación. Esto inevitablemente es algo que generación tras generación se ha ido propagando, pues es en la relación de madre-hija donde

...Si una madre se mira en el espejo y ve su cuerpo, no como si fuese propio, si no como una materia prima que puede ser manipulada a su voluntad, luego se desarrolla en su hija una actitud de “espejo en la pared”. Su cuerpo puede comenzar a ser un objeto de arte, hasta el extremo en que deja de reconocerse a sí misma como ser humano. Ella no habita

en aquel cuerpo... En su inocencia, ella es inconsciente del asesino que mora libremente en ella (Woodman, 1993, pág. 41).

Es así, que esta forma de concebir al cuerpo, generalmente se transmite de madre a hija, y dependiendo por lo que esta actitud de reducir el valor del cuerpo a algo inferior de lo que realmente es se relaciona con la concepción de un cuerpo partido en partes, en lugar de ser el ser completo en el que habita el espíritu y la capacidad de seguir el camino de individuación. “Ser considerado feo o inaceptable por el hecho de que la propia belleza esté a la imagen de la moda actual hiere profundamente el júbilo natural que es propio de la naturaleza salvaje” (Pinkola, 2001, pág. 167).

Esto relaciona con el capítulo 2, donde se utiliza la imagen de la mujer en los medios de comunicación como estrategia para vender los productos del mercado, pareciera que la forma en la que la sociedad ha concebido la imagen de la mujer es una mujer que debe ser deseada por los hombres, esta imposición ha impregnado a la cultura de masas, donde la mayoría lo que se puede ver en cine, en televisión e incluso en redes sociales muestra mujeres que presentan un cuerpo delgado con un abdomen plano como lo normal, dejando de lado la representación en pantalla de cuerpos diversos. Esto junto a la industria de la moda que por su parte ha infundido en la propagación de los estereotipos de belleza de forma masiva, donde es de nuevo el abdomen plano lo que se considera como más importante para ser parte de la moda. Es en esta época cuando recién podemos observar representación de la diversidad de cuerpos por primera vez, lo que se ha generado primordialmente por la denuncia social por el respeto a todos los cuerpos, sin importar la forma que tienen.

Conclusiones

- Existen efectos bastante importantes en la relación de las mujeres con sus propios cuerpos causados por el complejo colectivo que enaltece los estereotipos de belleza, lo cual se relaciona con la negación colectiva de lo femenino como aspecto primordial de la humanidad pues es el cuerpo la vía que permite la conexión de la mujer con su lado espiritual.
- La forma en la que la maternidad ha sido concebida desde la conciencia patriarcal genera daño en la mujer, pues se podría decir que las madres enseñan a sus hijas a tratar de encajar en la sociedad, desarrollando las facultades que ésta considera como buenas y negando otros aspectos como la sexualidad, el cuerpo, las emociones, etc., que se basan en lo femenino, es decir que se enseña a dejar de lado quien realmente es la persona para poder ser parte de una sociedad.
- La relación de la mujer con su cuerpo es innegablemente herencia de la forma en la que fue maternada, se trata de un aprendizaje que se da de forma tanto consciente como inconsciente y se basa en la forma en la que la madre (o figura materna) concibe a su propio cuerpo.
- La forma del cuerpo de las mujeres no influye de forma directa con la aceptación o negación del mismo, lo que quiere decir que dependiendo de la relación de la madre con su propio cuerpo, la hija va a acercarse a éste de la misma forma, por ende no se trata de

cuerpos delgados o cuerpos grandes como tal, sino de la herencia materna que enseña la forma de relacionarse con el cuerpo a su progeñie.

- La concepción machista del cuerpo de la mujer ha causado un daño profundo en la relación entre la mujer, su cuerpo y su búsqueda espiritual, lo cual deja claro la importancia de reconocer al cuerpo como un ser sabio y no como un objeto que puede modificarse a diestra y a siniestra como se muestra para la sociedad actual.

- La relación con lo femenino es un aspecto que determina la forma en la que el individuo y la sociedad puedan desarrollar su personalidad y la comunidad, sin embargo a causa de la cultura patriarcal se ha buscado dejar de lado este potencial, como consecuencia de aquello podemos observar la forma en la que la maternidad se da, desde una perspectiva que busca enfocarse en lo masculino de forma extremista y deja de lado la importancia, esto es a lo que he llamado “madre patriarcal”.

- Este tipo de violencia patriarcal no está tan evidente para la sociedad, pues pareciera que no es tan destructiva y ha sido normalizada de una forma masiva, pues consumimos imágenes a diestra y siniestro que nos afirman que debe ser así, sin embargo es algo que a lo que se le debe dar más importancia en el ámbito psicológico, físico y conductual, pues afecta de forma importante a todas las personas.

- El complejo colectivo mencionado en este trabajo ha impregnado con sus creencias ámbitos como lo médico e incluso lo psicológico, patologizando y estigmatizando la

diversidad corporal en lugar de buscar lo que las personas necesitan para su bienestar integral.

- Otro aspecto del complejo colectivo se basa en la creencia de que lo considerado saludable se asocia a la delgadez y a su vez a la modificación del cuerpo. Las dietas restrictivas, el ejercicio en exceso, el control de la comida, entre otras cosas son conductas que pueden ser consideradas como lo ideal para “cuidar” a los cuerpos, dejando de lado el hecho de que el cuerpo es más que una máquina, si no también es parte de la psique, por lo que contiene su propia memoria y conocimientos, es por esto que las conductas anteriormente mencionadas pueden dañar la necesaria relación que podemos tener con nuestro cuerpo, pues someterlo a hambruna o a no descansar del ejercicio termina afectándolo. Pareciera que a la mujer se le impuso un tipo de proceso de castigo en cuanto se trata a la relación con su cuerpo.

Recomendaciones

- Se recomienda dar cabida a la información que se tiene de lo que tiene que ver con lo femenino y su relación con la sabiduría que podemos encontrar en lo inconsciente como base para el tratamiento de la relación de la mujer con su cuerpo. Como conocimiento que ya existe, es necesario poder darle un espacio para el trabajo con el mismo.

- Se sugiere un trabajo desde lo psicológico con el cuerpo, donde se de cabida al desarrollo de la conexión de las personas con su propio cuerpo, pues la concepción de que esta relación pueda existir permite al individuo apreciar la vida desde una perspectiva profunda.

- Promover espacios donde puedan propagarse información acerca del cuerpo y sus diferentes capacidades, para sí volver a darle la importancia que merece.

- Sería importante que se haga un trabajo de propagación de información acerca de la maternidad integrada, lo que contribuiría a la forma en la que la maternidad se lleva a cabo, tratando temas de los que difícilmente se habla y presentando el apoyo necesario que permita que se de una maternidad consciente y apoyada por otras mujeres.

- Sería interesante poder investigar los efectos del complejo colectivo que enaltece los estereotipos de belleza en niñas, mujeres mayores e incluso hombres.

Bibliografía

- Alonso, J. (2004). La Psicología Analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia. *Universitas Psychologica*, 3(1), 55-70. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730107.pdf>
- Alonso, J. (2018). La individuación desde el enfoque de C. G. Jung. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 325-343.
- Alonso, J. C. (30 de Junio de 2020). «Adicción a la perfección» de Marion Woodman, ADEPAC. Obtenido de ADEPAC: <http://www.adepac.org/inicio/adiccion-a-la-perfeccion-de-marion-woodman-juan-carlos-alonso/>
- Bacon, L., & Aphramor, L. (2021). Ciencia del Peso: Evaluando la Evidencia para un Cambio de Paradigma. *Nutrition Journal*. Obtenido de <https://alimentacionconectada.com/wp-content/uploads/2016/05/weight-science-paradigm-shift-bacon-Sp.pdf>
- Cantero, D. S. (2013). Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. Obtenido de <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/727/891#:~:text=La%20codificaci%C3%B3n%20abierta%20resulta%20del,de%20sus%20similitudes%20y%20diferencias.>
- Comercio, E. (07 de Febrero de 2017). Modelos denuncian presión de la industria para perder peso. *El Comercio*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/tendencias/modelos-denuncia-moda-peso-salud.html>
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of every day life. *International journal of health services: planning, administrarion, evaluation*, 365-388.
doi:<https://doi.org/10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY>

- Díaz, M. (2020). *Las redes sociales y su impacto en la creación de identidades e imagen corporal en las mujeres universitarias*. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52787>
- Dorta-Armaignac, K. (2010). Los estudios sobre productos culturales en el Caribe contemporáneo: primeras reflexiones. *Ciencia en su PC*, 18-32. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=181317854002>
- Edinger, E. (1992). *Ego and Archetype*. Boston: Shambala.
- Espino, A. (2010). Belleza a través del tiempo. El cambio de la imagen corporal femenina visto desde el arte. En UNAM, *III Jornadas sociojurídicas. Trastornos de la conducta alimentaria. "Comer o no comer"* (págs. 53-98). México D.F.: UNAM.
- Farooqi, S., & O'Rahilly, S. (2006). Genetics of obesity in humans. *Endocrine reviews*, 710-718.
- Fernández, M. (2013). El cuerpo en la psicología analítica. *Katharsis*, 81-95.
- Forth, C. E. (2010). Beauty and Concepts of the Ideal. En I. Cozier, *Cultural Story of the human body in the modern age* (págs. 127-146). New York: Berg.
- Gómez, L. (2020). *Estereotipos de belleza: formas de control hacia los cuerpos femeninos*. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/50209/Trabajo%20de%20grado%20Laura%20Daniela%20G%C3%B3mez%20Zambrano.pdf>
- Greene, A. (2001). Conscious mind, conscious body. *Journal of Analytical Psychology*, 565-590.
- Guerreo, S. (2020). Lexicon and ideology on fatphobia in digital communication/Léxico e ideología sobre la gordofobia en la comunicación digital. *Círculo de Lingüística Aplicada a la Comunicación*. Obtenido de <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA641263320&sid=googleScholar&v=2.1&it=r>

&linkaccess=abs&issn=15764737&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7E3c3d53

7b

Herbozo, S., Tantleff-Dunn, S., Gokee-Larose, J., & Thompson, K. (2004). Beauty and thinness messages in children's media: a content analysis. *Eating disorders*, 21-34.

doi:<https://doi.org/10.1080/10640260490267742>

Hunger, J., Major, B., Blodorn, A., & Miller, C. (2015). Weighed down by stigma: How weight-based social identity threat contributes to weight gain and poor health. *Social and personality psychology compass*, 255-268.

Jacobi, J. (1963). *La psicología de C. G. Jung*. Madrid: Espasa-Calpe .

Jung, C. (1995). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Paidós.

Jung, C. (2004). *La dinámica de lo inconsciente. Obra completa Vol. 8*. Madrid: Editorial Trotta S. A.

Jung, C. (2009). *La vida simbólica I. Obra Completa Vol 18/1*. Madrid: Editorial Trotta S.A.

Jung, C. (2010). *Arquetipos y lo inconsciente colectivo. Obra Completa Vol 9/1*. Madrid: Editorial Trotta S.A.

Jung, C. (2011). *Aion: contribuciones al simbolismo del sí-mismo. Volumen 9/2*. Madrid: Editorial Trotta S. A.

Jung, C. (2013). *Dos escritos sobre psicología analítica. Obra completa Vol 7. 2da Edición*. Madrid: Editorial Trotta S. A.

Jung, C. (2013). *Los complejos y lo inconsciente*. Madrid: Alianza Editorial.

Jung, C. (2013). *Tipos Psicológicos. Obra Completa Vol 6*. Madrid: Editorial Trotta S. A.

Jung, C., & Wilhelm, R. (1961). *El Secreto de la Flor de Oro*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Jung, E. (2001). *Animus and Anima*. New York: Spring Publications.

- Kast, V. (2016). *Padre-hija, madre-hijo: Caminos para construir la identidad a partir de los complejos materno y paterno*. Barcelona: Editorial Elefthería.
- Klein, S. (2013). Institucionalización del cuerpo saludable. *10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-049/184>
- Louis, M., & Alegria, C. (2002). Exploring the Association Between Body Weight, Stigma of Obesity, and Health Care Avoidance. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners.*, 554-561. Obtenido de <https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2002.tb00089.x>
- Lozano, I. (2020). *El Dilema de las Redes Sociales: reflexiones sobre el documental del mismo nombre*. Obtenido de https://www.academia.edu/44319677/El_Dilema_de_las_Red_Sociales_reflexiones_sobre_el_documental_del_mismo_nombre
- Maldonado, C. (2013). La belleza en el Ecuador se vende bien. *Revista Gestión*, 46-48. Obtenido de https://revistagestion.ec/sites/default/files/import/legacy_pdfs/233_004.pdf
- Miranda, P. (9 de Octubre de 2018). *Relaciones cuerpo y alma: Marion Woodman y C.G. Jung*. Recuperado el 25 de Mayo de 2022, de ADEPAC: <http://www.adepac.org/inicio/relaciones-cuerpo-y-alma-marion-woodman-y-c-g-jung-punita-miranda/>
- Morales, F. (2012). Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa. Obtenido de https://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=tipos+de+niv
- Muñoz, A. M. (2014). *La imagen corporal del siglo XXI [Tesis de grado, Universitat Internacional de Catalunya]*. Obtenido de

https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana_Mar%C3%ADa_Mu%C3%B1oz_L%C3%B3pez.pdf

- Neumann, E. (1977). The moon and matriarchal consciousness. En A. Vitale, E. Neumann, M. Stein, J. Hillman , & V. Von der Heydt, *Father and mothers*. New York: Spring Publications.
- Orozco, V. (2015). *Estereotipos de las mujeres caleñas a través de la campaña “Belleza Real” de Dove*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Occidente]. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10614/8173>
- Otzen, T., & Manterola Carlos. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 227-232.
- Pinkola, C. (2001). *Mujeres que corren con los lobos*. Madrid: Suma de Letras.
- Piñeyro, M. (2020). *Guía básica sobre gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia*. Canarias: Instituto Canario de Igualdad. Obtenido de <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-gordofobia.pdf>
- Progoff, I. (1967). *La psicología de Jung y su significado social*. Buenos Aires: Paidós.
- Quelal, D. (2015). *El cine como medio de comunicación y los estereotipos de género en la representación de la mujer en las películas ecuatorianas, La Tigra, El Facilitador y Sin Otoño, Sin Primavera*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]]. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/9023>
- Rebollo, M. J., & Núñez, M. (2012). Un paseo por los anuncios de antaño, aprendiendo a ser mujer a través de la publicidad. *IV Congreso Universitario Nacional Investigación y Género*, 1603-1621.

- Sáenz, J. (1995). Lo femenino y lo masculino en la psicología de Carl Gustav Jung. *Género e identidad: ensayos sobre lo femenino y lo masculino*, 101-122.
- Salinas, D. (2015). Estándares de belleza y cultura en la manifestación de anorexia en jóvenes del del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá. *Punto Cero*, 35-54.
- Sassenfeld, A. (2008). Consideraciones sobre el lugar del cuerpo en la obra de Jung-Elementos básicos para una teoría de la técnica. . *Journal of Jungian Theory and Practice*, 1-13.
- SEMG. (2018). Los trastornos de la conducta alimentaria son la tercera enfermedad crónica más frecuente entre adolescentes. Obtenido de <https://www.semg.es/index.php/noticias/item/326-noticia-20181130>
- Sharp, D. (1994). *Lexicon Junguiano*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Stein, M. (2008). *El mapa del alma según C. G. Jung*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.
- Steller, V., & Bermúdez, K. (2011). La belleza del cuerpo femenino. *Wimb Lu*, 9-21. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/1182/1245>
- Vanegas, P. (2021). *Los tipos psicológicos en la teoría de la personalidad de Carl Gustav Jung*. [Tesis de pregrado]: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Varela-Silva, I., & Bogin, B. (2013). The Body Mass Index: The good, the bad, and the horrid. *Swiss Anthropological Society Bulletin*, 5-10.
- Vinuesa, J. (2013). *La belleza en la mujer del siglo XXI [Tesis de grado, Universitat Jaume I]*. Obtenido de https://bibliotecavirtualesenior.es/wp-content/uploads/antiguo/datos/2013/tercer-curso/La_belleza_en_la_mujer_del_siglo_XXI.pdf
- Woodman, M. (1993). *Adicción a la perfección*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.

ANEXO 1.

Consentimiento informado para trabajo de investigación de pregrado

Por medio de la presente me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su hija en el proyecto de investigación **“Efectos del complejo colectivo de los estereotipos de belleza en la autopercepción del cuerpo. Estudio realizado en un grupo de mujeres de 16-18 años en la ciudad de Quito en el año 2022.”**, a cargo de la egresada de Psicología Clínica María Paula Buitrón para la culminación de su carrera de pregrado.

Objetivo:

Se busca recoger información acerca del complejo materno y la relación con su propio cuerpo de las adolescentes mediante una entrevista.

Mayor información:

En caso de que quiera más información se puede comunicar con la investigadora responsable María Paula Buitrón, al teléfono 0997838243 al correo electrónico ma.paulabuitron@gmail.com o con la Directora de la disertación Alexandra Serrano, teléfono 2991700 ext. 2887 o al correo electrónico aserrano@puce.edu.ec

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, identificado(a) con la cédula de ciudadanía número _____, en calidad de progenitor(a)___ tutor(a) legal ____, de _____, deseo manifestar a través de este documento, que mi representaba participe en el proceso de investigación.

Procedimiento:

Contestar una entrevista de manera anónima y confidencial, cuya contestación dura aproximadamente 1 hora.

Participación Voluntaria

La participación de mi hija en este estudio es completamente voluntaria, si ella se negara a participar o decidiera retirarse, esto no le generará ningún problema, ni tendrá consecuencias.

Confidencialidad

La información suministrada por mi hijo(a) **será confidencial**. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar su nombre o datos de identificación. Se mantendrán las entrevistas y en general cualquier registro en un sitio seguro. En bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de Quito, el día _____, del mes _____ de _____,

Firma _____

Nombre _____

C.I _____

ANEXO 2. PREGUNTAS PARA ENTREVISTA

Relación con la madre

1. Encuesta del tipo relación con la madre

(Contestar en documento de Google forms)

| | Siempre 4 | Casi siempre 3 | A veces 2 | Casi nunca 1 | Nunca 0 |
|---|--------------|-------------------|--------------|-----------------|------------|
| 1. Cuando no hago lo que mi madre quiere, me trata diferente | | | | | |
| 2. A mi madre le interesa mucho lo que la gente piense de mi | | | | | |
| 3. Cuando intento ser yo misma, mi madre está en desacuerdo | | | | | |
| 4. Cuando expreso mis sentimientos mi madre los escucha y los acepta | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Mi madre me apoya en mis proyectos | | | | | |
| 6. Mi madre critica la forma en la que luzco | | | | | |
| 7. Para mi madre tengo que ser la mejor en todo lo que hago, si no es porque no me esfuerzo lo suficiente | | | | | |
| 8. Mi madre me hace sentir especial y amada | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Para mi madre es necesario que esté haciendo muchas cosas, si no es así me considera perezosa | | | | | |
| 10. Para mi madre estoy en constante competencia con el mundo exterior | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11. Cuando le cuento mis problemas a mi madre intenta entenderme en lugar de juzgarme | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Para mi madre es importante que yo cumpla con el papel de mujer que acepta la sociedad y hacer cosas como conseguir un esposo, tener hijos y cuidarlos. | | | | | |

Preguntas en amarillo = preguntas que apuntan a una maternidad integrada que hay que restar en lugar de sumar

Más puntuación = madre patriarcal

Puntuación media = madre medianamente patriarcal

Baja puntuación = madre poco patriarcal

- ¿Cuándo ustedes tienen algún conflicto de qué forma lo solucionan?
- ¿Cómo es la comunicación con tu madre?
- Cuando tienes problemas, ¿de qué forma tu madre te ayuda?

Relación de tu madre con su cuerpo

- ¿Cómo es la relación de tu madre con su propio cuerpo?
- ¿Qué dice tu madre de tu cuerpo?

Relación de la adolescente con su cuerpo

- ¿De qué manera te relacionas con tu cuerpo?
- ¿Por qué crees que te relacionas con tu cuerpo de esta manera? (Aumentar la respuesta anterior)

9. ¿Alguna vez hiciste una dieta u otra cosa para cambiar tu cuerpo? Si la respuesta es sí, ¿por qué la hiciste y a qué edad?
10. ¿Cuál de las siguientes opciones has pensado usar para cambiar tu cuerpo?
- Cirugía estética
 - Dieta
 - Ejercicio
 - Otros: _____
11. ¿Cuándo miras tu cuerpo qué es lo primero que notas? ¿Por qué?
12. ¿Cómo te sentirías si es que subirías de peso?
13. ¿Qué cosas sientes al ver estas imágenes? (Anexos 3 y 4)

ANEXO 3



ANEXO 4

