



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster en Relaciones de Género

Inteligencia Emocional aplicada
al empoderamiento del cuerpo femenino

Emotional Intelligence applied
to female body empowering

Autora

Carmen Royo Martín

Directora

Isabel Ortega Sánchez

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DEL TRABAJO

Diciembre 2019

AGRADECIMIENTOS

Cuando llegas al final de un trabajo que has disfrutado tanto, la emoción más fuerte que deseo expresar, es el enorme agradecimiento a todas las personas que, de diferentes formas, me han acompañado.

A Isabel, mi tutora, gracias por confiar en mí desde el primer momento. Sus rigurosas y acertadas correcciones han sido fundamentales para que todas las ideas tuvieran sentido. Gracias, y esto solo ella lo sabe, por ayudarme a resumir este trabajo con tanto criterio académico y sentido del humor.

Al profesorado y compañeras del Master de Relaciones de Género. De cada una de las personas con las que he compartido esta gratificante experiencia me llevo un aprendizaje.

A las expertas y participantes del estudio por compartir conmigo vuestros conocimientos y vivencias personales con tanto entusiasmo y generosidad.

A mi familia y amistades quiero darles las gracias por comprender sin cuestionar las horas de dedicación invertidas en estas páginas y respetar mis días de aislamiento.

A mi hermano Diego por su actitud crítica con mis planteamientos y su soporte informático que, como siempre, me saca de tantos apuros.

A mi hijo Mario y mi hija Laura que, a pesar de no acabar de entender por qué su madre se empeña en seguir estudiando, han participado de los apasionados debates de sobremesa que los contenidos de este Máster han suscitado.

A Patxi, un compañero de viaje maravilloso. Feminista convencido y practicante. Su apoyo incondicional significa para mí una de tantas muestras de su inmenso amor.

RESUMEN

En esta investigación se va a mostrar si existe una relación bidireccional entre la Inteligencia emocional y el empoderamiento corporal femenino.

La perspectiva de género y en enfoque feminista está presente en todo el estudio, desde el marco teórico que se toma como referencia, hasta la fase de análisis de resultados y conclusiones finales.

Se parte de considerar el cuerpo como una construcción social para llegar a conocer cuál es la influencia emocional que los estereotipos de belleza ejercen sobre las mujeres, cuál es el nivel de satisfacción que éstas sienten con su cuerpo y qué variables influyen en ambos casos.

Mediante el análisis de la información proporcionada por 16 expertas, dos grupos de discusión y dos entrevistas en profundidad, se va a determinar si la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado estético y la sexualidad actúan como elementos de control o de empoderamiento corporal. Así pues se determinan las correlaciones que existen entre el cuidado corporal y la inteligencia emocional y a la inversa.

Las conclusiones de la investigación revelan que el desarrollo de unas adecuadas competencias emocionales y unos niveles altos de autoestima, que mejoran con la edad, actúan como factor empoderante del cuerpo femenino, favoreciendo la aceptación del mismo y la autopercepción de una imagen corporal positiva y satisfactoria.

ABSTRACT

This research will analyze if there is a correlation between emotional intelligence and female body empowering.

Gender perspective and the feminist focus is present throughout the study, from the theoretical frame taken as a reference to the result analysis stage and final conclusions.

First, we must consider the body as a social construction in order to understand the emotional influences caused by beauty stereotypes exerted on women, the level of satisfaction that these women feel with their bodies and the variables that influence both cases.

Through the analysis of information provided by 16 experts, two discussion groups and two in depth interviews, it will be determined if diet, exercise and aesthetic care and sexuality act as elements of control or as elements of the body empowering. In this way, the correlations between body care and emotional intelligence and vice versa will be determined.

The conclusions of the research reveal that the development of adequate emotional competences and levels of self-esteem, which improve with age, act as an empowering factor for the female body, favouring its acceptance and the self-perception of a positive and satisfactory body image.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. MARCO TEÓRICO	3
2.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL	3
2.1.1. Definición del constructo según los distintos modelos	3
Inteligencia Emocional como habilidades de procesamiento de información emocional	4
Modelo de Inteligencia Emocional revisado de Mayer y Salovey (1997)	4
Inteligencia emocional como características de personalidad o modelo mixto	5
Modelo de Inteligencia Socio-Emocional de Bar-On	5
Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman	7
Evaluación de la Inteligencia Emocional.....	9
Diferencia de género en Inteligencia Emocional	9
Inteligencia Emocional, salud psicosocial y género	11
2.2. CUERPO, BELLEZA E IMAGEN CORPORAL CON PERSPECTIVA CRÍTICA FEMINISTA.....	12
2.2.1. El cuerpo como constructo sociocultural.....	12
2.2.2. Sexo, género y apariencia corporal.....	13
2.2.3. Control del cuerpo	16
2.2.4. El empoderamiento corporal de las mujeres.....	18
2.2.5. Cuerpo y emociones	19

3. METODOLOGÍA	25
3.1. OBJETIVO GENERAL	25
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	25
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	25
3.4. TIPO DE ESTRATEGIA: TRIANGULACIÓN	26
3.5. TÉCNICAS CUALITATIVAS DE INVESTIGACIÓN SOCIAL	27
3.5.1. Revisión bibliográfica y documental	27
3.5.2. Observación participante	27
3.5.3. Entrevistas en profundidad	27
3.5.4. Grupos de discusión.....	28
3.6. TÉCNICA CUANTITATIVA.....	29
3.7. CRONOGRAMA	30
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	31
4.1. ¿LOS ESTEREOTIPOS DE BELLEZA IMPUESTOS POR LA SOCIEDAD OCCIDENTAL INFLUYEN EMOCIONALMENTE EN LAS MUJERES?	31
4.1.1. Estereotipos que existen en la sociedad y cambios que se producen en el tiempo.....	31
4.1.2. ¿Estereotipos alcanzables o inalcanzables?	32
4.1.3. Influencia emocional que los estereotipos de belleza sociales ejercen en las mujeres...	33
4.1.4. Edad y momento vital como variables determinantes	36
4.1.5. Percepción crítica de los ideales de belleza desde una perspectiva feminista.....	37
4.1.6. Influencia emocional de los estereotipos de belleza en los hombres	38
4.2. NIVEL DE SATISFACCIÓN QUE LAS MUJERES SIENTEN CON SU CUERPO Y QUÉ EMOCIONES LES PROVOCA	38
4.2.1. Satisfacción con el cuerpo femenino	38
4.2.2. Consciencia de las emociones que genera nuestro cuerpo. Origen de la insatisfacción corporal y consecuencias	40
4.2.3. Cómo influyen la edad y los diferentes momentos vitales en la satisfacción de las mujeres con su cuerpo	42
4.2.4. Autoconocimiento emocional y corporal e incoherencia con el discurso	43
4.2.5. Satisfacción con el cuerpo masculino.....	45

4.3. QUÉ ES LO QUE LAS MUJERES SABEN ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN, EL EJERCICIO FÍSICO, EL CUIDADO ESTÉTICO Y LA SEXUALIDAD PARA EMPODERARSE CORPORALMENTE Y MEJORAR SU INTELIGENCIA EMOCIONAL..	46
4.3.1. Alimentación y empoderamiento corporal	47
Lo que las expertas dicen que las mujeres saben.....	47
Lo que las mujeres saben	48
4.3.2. Ejercicio físico y empoderamiento corporal.....	49
Lo que las expertas dicen que las mujeres saben.....	49
Lo que las mujeres saben	50
4.3.3. Cuidado estético y empoderamiento corporal	50
Lo que las expertas dicen que las mujeres saben.....	50
Lo que las mujeres saben	51
4.3.4. Sexualidad y empoderamiento corporal	52
Lo que las expertas dicen que las mujeres saben.....	52
Lo que las mujeres saben	52
4.3.5. Lo que el experto dice que los hombres saben	53
4.4. QUÉ ES LO QUE LAS MUJERES HACEN PARA QUE EL CUIDADO DE SU CUERPO MEDIANTE LA ALIMENTACIÓN, EL EJERCICIO FÍSICO, EL CUIDADO ESTÉTICO Y LA SEXUALIDAD, MEJORE SUS COMPETENCIAS EMOCIONALES	54
4.4.1. Alimentación y empoderamiento corporal	55
Lo que las expertas dicen que hay que hacer.....	55
Lo que las mujeres hacen	55
4.4.2. Ejercicio físico y empoderamiento corporal.....	56
Lo que las expertas dicen que hay que hacer.....	56
Lo que las mujeres hacen.....	56
4.4.3. Cuidado estético y empoderamiento corporal	57
Lo que las expertas dicen que hay que hacer.....	57
Lo que las mujeres hacen	57
4.4.4. Sexualidad y empoderamiento corporal	58
Lo que las expertas dicen que hay que hacer.....	58
Lo que las mujeres hacen	59

4.5. QUÉ ES LO QUE LAS MUJERES SABEN ACERCA DE CÓMO UTILIZAR SU INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EMPODERARSE CORPORALMENTE.....	59
4.5.1. Lo que las expertas dicen que las mujeres saben.....	60
Alimentación y empoderamiento corporal	60
Ejercicio físico y empoderamiento corporal	61
Estética y empoderamiento corporal.....	61
Sexualidad y empoderamiento corporal	62
4.5.2. Lo que las mujeres saben.....	62
4.5.3. Lo que el experto dice que los hombres saben	65
4.6. CÓMO UTILIZAN LAS MUJERES SUS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EMPODERARSE CORPORALMENTE	65
4.6.1. Lo que las expertas dicen que hay que hacer.....	65
Alimentación y empoderamiento corporal	66
Ejercicio físico y empoderamiento corporal	66
Cuidado estético y empoderamiento corporal	67
Sexualidad y empoderamiento corporal	67
4.6.2. Lo que las mujeres hacen.....	67
5. CONCLUSIONES.....	73
6. LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN ABIERTAS.....	77
7. BIBLIOGRAFÍA.....	79
8. ANEXOS.....	89
8.1. CUESTIONARIO PARA LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN.....	90
8.2. ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG	95
8.3. GUIÓN DE ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD A EXPERTAS	96
8.4. CONSENTIMIENTO INFORMADO	97

El cuerpo no es una cosa, es una situación: es nuestra comprensión del mundo y el boceto de nuestro proyecto.

Simone de Beauvoir

1. INTRODUCCIÓN

Partiendo de la idea de que las emociones están presentes en todos los momentos y ámbitos de nuestra vida y de que nada se escapa de su influencia, vamos a emprender un camino dirigido a conocer cuál es la relación que se establece entre la Inteligencia Emocional y el empoderamiento del cuerpo femenino.

Es necesario precisar, que Inteligencia Emocional y competencia emocional no son dos términos equiparables. Nuestra Inteligencia Emocional determina la capacidad potencial de que disponemos para aprender las habilidades prácticas basadas en uno de los siguientes elementos: autoconciencia autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones, las competencias emocionales, por su parte, muestran hasta qué punto hemos sabido trasladar este potencial a las diversas áreas de nuestra vida. Así, se entiende la competencia emocional como la capacidad adquirida, basada en la Inteligencia Emocional, que da lugar a un desempeño determinado sobresaliente.

Poseer una elevada Inteligencia Emocional no asegura que la persona haya aprendido las competencias emocionales más importantes para dicho cometido, sino tan solo que está dotada de un extraordinario potencial para mejorárlas. Por lo tanto, en cuanto a su desarrollo, debemos recordar que requiere de un deseo sincero y un esfuerzo decidido, ya que no se trata de una capacidad determinada genéticamente sino que constituye un proceso de aprendizaje que se prolonga durante toda nuestra vida. Por tanto, es posible ayudar a las personas de cualquier edad a ser emocionalmente más inteligentes y, como consecuencia, a mejorar su bienestar personal.

En esta investigación donde nuestra prioridad va a ser aplicar, en todo momento, la perspectiva de género, vamos a partir de considerar el cuerpo como construcción social desechando la idea, mantenida durante tantos siglos, de que es un destino biológico.

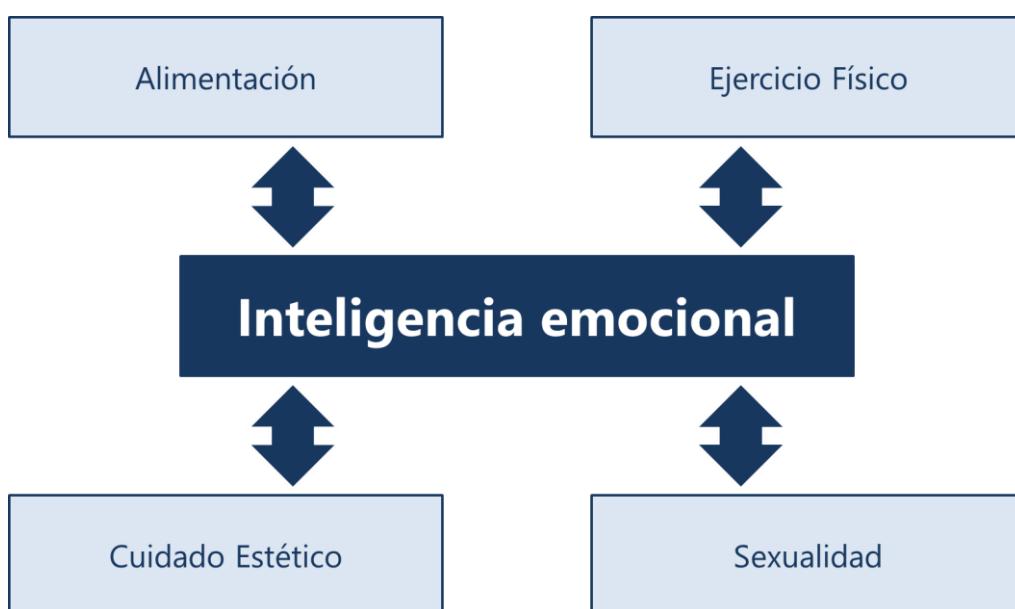
Se va a mostrar si existe una relación directa entre la Inteligencia Emocional que poseen las mujeres y su empoderamiento corporal. La información analizada permitirá comprobar en qué medida el desarrollo de nuestras competencias emocionales repercute en la aceptación del cuerpo femenino.

En primer lugar, abordaremos la cuestión de si los estereotipos de belleza sociales influyen o no, emocionalmente, en las mujeres. Para ello trataremos de averiguar si las mujeres se sienten

presionadas por éstos, si los consideran o no alcanzables y cuáles son las variables que determinan la intensidad de dichos procesos personales.

A continuación nos referiremos al nivel de satisfacción que las mujeres sienten con su cuerpo y a las emociones que les provocan. Es este punto nos adentraremos en el término de imagen corporal que incluye la autopercepción y la conciencia de nuestros propios sentimientos.

Una vez conocidos y argumentados estos dos grandes temas que encuadran el estudio, pasaremos a plantear si existe o no bidireccionalidad entre el cuerpo y la Inteligencia Emocional. Exactamente, la influencia que tiene el cuerpo (y su control o empoderamiento a través de la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado estético y la sexualidad) sobre la inteligencia emocional. Y, a la inversa, si las competencias emocionales, como capacidades adquiridas, ejercen algún tipo de influencia en el cuidado corporal a través de estas cuatro áreas.



Relación bidireccional entre las variables de la investigación

Nos parece relevante diferenciar entre lo que las mujeres saben acerca de las correlaciones o sinergias que se producen entre ambos conceptos y lo que realmente hacen para convertirlo en una aplicación práctica que les permita trasformar la autopercepción de su imagen corporal. En este sentido, el contraste entre la información proporcionada por las expertas y la obtenida por las propias mujeres es relevante puesto que nos va a permitir conocer dónde se detecta un control del cuerpo femenino, ejercido no solo por un sistema capitalista sino también por el sistema hegemónico patriarcal que impulsa y perpetúa relaciones y prácticas de subordinación y dominación y dónde aparece el empoderamiento como elección personal y muestra de la capacidad de gestión de nuestras emociones.

En este punto, donde encontramos la conexión entre la corporeidad femenina y la Inteligencia Emocional, será nuestro objetivo final comprobar si la adecuada regulación emocional y el conocimiento y dominio de unas correctas estrategias de afrontamiento emocional contribuyen o no a nuestro bienestar y a que nuestras vivencias y experiencias personales sean más adaptativas.

*No hay barrera, cerradura, ni cerrojo
que puedas imponer a la libertad de mi mente.*

Virginia Woolf

2. MARCO TEÓRICO

2.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional (en adelante IE) es un término reciente, que supone la fusión de la razón y el corazón. A lo largo de la historia, ambos conceptos se han desarrollado de forma separada, siendo el término de IE el que va a permitir integrar estos dos aspectos de la persona: la inteligencia y la emoción.

El ser humano por su naturaleza biológica, psicológica y social es un ser emocional. Eso sí, un ser emocional que tiene que aprender a educar y dirigir sus emociones para que no se conviertan en un obstáculo. Las emociones influyen en nuestros pensamientos del mismo modo que nuestros procesos cognitivos influyen en nuestros estados emocionales. No se trata de dos polos opuestos sino de aspectos complementarios (Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasskiy, 2011).

En las últimas décadas, el estudio de las emociones ha cambiado, siendo muchas las investigaciones que han constatado cómo el estudio y conocimiento de las emociones explica el comportamiento humano de una forma más adecuada (Fernández-Abascal y Jiménez, 2000).

Desde la aparición del término, la IE ha originado gran cantidad de publicaciones, tanto en el ámbito científico, como en el divulgativo, extendiéndose y aplicándose en multitud de áreas internas y externas a la propia Psicología (Augusto-Landa, 2009).

A continuación, nos detendremos en el constructo de Inteligencia Emocional, atendiendo a distintos autores y modelos.

2.1.1. Definición del constructo según los distintos modelos

En la actualidad, existe un debate científico en torno a dos grandes acercamientos conceptuales en el estudio de la IE:

1) Los modelos teóricos de IE como habilidad, que son aquellas aproximaciones que analizan las habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el procesamiento cognitivo.

2) Los modelos mixtos o de rasgos, que incluyen dentro de la IE las habilidades mentales como rasgos estables de comportamiento y de personalidad, competencias sociales e indicadores de ajuste (Fernández Berrocal y Extremera, 2008; Mayer, Caruso y Salovey, 1999; Mayer, Salovey y Caruso, 2000, 2008).

Así pues, los autores del modelo de habilidad entienden que la IE ha de estudiarse separada de los rasgos estables de personalidad. De esta forma, será posible analizar cuál es el grado en que influyen en el comportamiento de las personas (Ciarrochi, Chan y Caputi, 2000). Existen, por tanto, claras divergencias, según los autores, en cuanto al concepto de Inteligencia emocional. El análisis de las definiciones aportadas a lo largo del tiempo por Bar-On (1997,2000), Goleman (1995), Mayer et al. (2000), Salovey y Mayer (1990), Schutte et al. (1998), etc., pone de manifiesto estas discrepancias. Ambas posturas no solo difieren en su concepción de la IE, sino que también han desarrollado instrumentos distintos para evaluar sus respectivas perspectivas de la IE.

Inteligencia Emocional como habilidades de procesamiento de información emocional

Modelo de Inteligencia Emocional revisado de Mayer y Salovey (1997)

En 1997 Mayer y Salovey rehacen la definición que en 1990 les llevó a formular el primer modelo y definen la IE como:

La capacidad para valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997:10).

Se trata de un modelo jerárquico que recoge desde las habilidades más básicas a las más complejas, y se necesita de las habilidades iniciales para llegar a las de mayor dificultad. Es decir, el proceso más completo y complejo del modelo es la regulación de las emociones, ya que necesita del manejo de las anteriores habilidades.

Las ramas incluidas en esta reformulación del modelo son las cuatro que se describen a continuación.

Percepción evaluación y expresión emocional: esta habilidad refiere la exactitud con la que se pueden identificar las propias emociones, así como las correspondientes manifestaciones fisiológicas y cognitivas. Se incluye, además, la expresión adecuada de dichas emociones y la facultad de discriminar la honestidad o no de las emociones de otras personas. Ya que si los individuos identifican bien las propias emociones y las manifiestan adecuadamente, les será fácil identificar las expresiones falsas de los estados emocionales de los demás.

Facilitación emocional: esta habilidad hace referencia a cómo las emociones actúan sobre nuestro pensamiento y nuestra forma de procesar la información. Las emociones van a determinar y mejorar el pensamiento porque dirigen la atención de los individuos hacia la información importante. Las variaciones emocionales nos van a permitir adoptar diferentes puntos de vista y múltiples perspectivas de los problemas. Se incluye la capacidad de utilizar las emociones para redirigir la atención hacia los eventos importantes, generar emociones que faciliten la toma de decisiones, modificar los estados

de ánimo como una forma de poder considerar los múltiples puntos de vista desde los que se puede analizar un problema, y cómo utilizar las diferentes emociones para animarse a analizar las diferentes formas de solucionar un problema como, por ejemplo, apoyarse en los estados de ánimo optimistas para desarrollar ideas creativas (Mayer *et al.*, 2000).

Comprensión emocional: la tercera rama del modelo hace referencia a la capacidad para comprender emociones y utilizar el conocimiento emocional. Incluye la capacidad para etiquetar las emociones (significante) y relacionarlas con su significado. Engloba también la habilidad para comprender emociones complejas, así como aquellas que se producen de modo simultáneo. Por tanto, se incluyen las capacidades de comprensión sobre cómo se relacionan las diferentes emociones; de comprensión de las causas y las consecuencias de varias emociones; de interpretación de sentimientos complejos, tales como combinación de estados mezclados y estados contradictorios; de comprensión de las transiciones entre emociones. Salovey, Woolery y Mayer (2001), afirman que las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones.

Regulación emocional: se trata del proceso emocional de mayor complejidad y abarca la capacidad para estar abierto a las emociones, tanto positivas como negativas. Además, hace referencia a la habilidad para manejar las emociones en uno mismo y en los demás, moderando las emociones negativas y aumentando las positivas sin reprimir o exagerar la información que ellas conllevan. Se incluyen las capacidades de apertura a sentimientos tanto placenteros como desagradables; de conducción y expresión de emociones; de implicación o desvinculación de los estados emocionales; de dirigir las propias emociones y de dirigir las emociones de los demás.

Inteligencia emocional como características de personalidad o modelo mixto

Modelo de Inteligencia Socio-Emocional de Bar-On

En su modelo, Bar-On (1997; 2000) considera que la IE es un conjunto de competencias y destrezas personales cognitivas y/o conductuales que aluden a contenidos de tipo emocional y social, que influyen en la conducta inteligente y determinan nuestra eficacia para comprender y relacionarnos con otras personas y enfrentarnos con los problemas cotidianos. Atendiendo a este modelo, dicho autor describe cinco componentes o factores:

Componente intrapersonal: es la habilidad para conocer y comprender nuestros propios sentimientos, expresándolos de forma no destructiva. Incluye las siguientes destrezas:

- Conciencia emocional o habilidad para reconocer y comprender nuestras propias emociones.
- Asertividad o habilidad para expresar nuestros propios sentimientos, creencias y pensamientos de forma no agresiva, ni inhibida.
- Independencia emocional.
- Autoestima o habilidad para percibir, comprender, aceptar y respetarse a uno mismo.

- Autorrealización o habilidad para desarrollar nuestro propio potencial y lograr las metas que nos proponemos.

Mientras que la asertividad es una destreza estrictamente comportamental, las otras cuatro se caracterizan por ser habilidades fundamentalmente de tipo cognitivo.

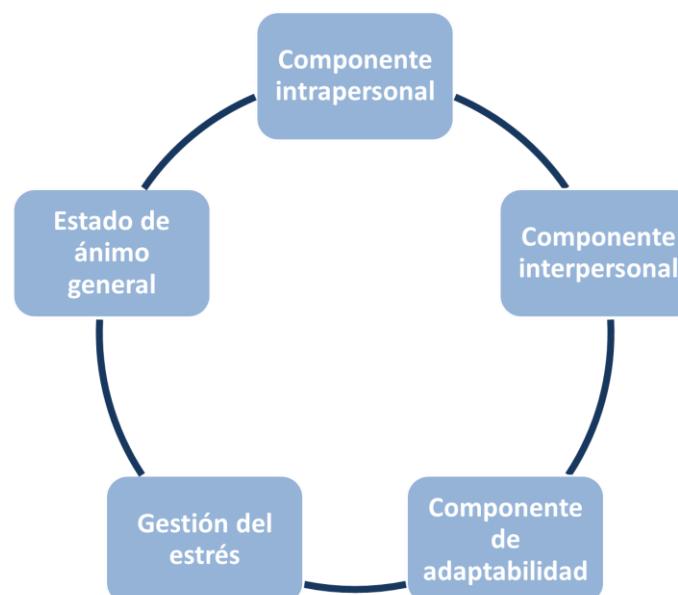
Componente interpersonal: alude a la habilidad para conocer y comprender los sentimientos de los demás, mediante el establecimiento de relaciones cooperativas, constructivas y mutuamente satisfactorias. Incluye las siguientes destrezas:

- Empatía o habilidad para ser consciente, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- Responsabilidad social o habilidad para identificarnos con nuestro grupo social, contribuyendo constructivamente al mismo
- Manejo de relaciones interpersonales, como capacidad para hacer y mantener las amistades, utilizando mecanismos como la cercanía emocional y la intimidad psicológica.

La primera destreza es de tipo cognitivo, mientras que las otras dos constituyen más bien un ejemplo de habilidades comportamentales.

Componente de adaptabilidad: constituye la habilidad para manejar, cambiar, adaptar y resolver problemas de naturaleza personal e interpersonal, así como ser capaces de cambiar nuestros sentimientos dependiendo de la situación. Comprende las destrezas cognitivo-comportamentales de:

- Solución de problemas o habilidad para identificar problemas sociales e interpersonales, definirlos en términos solubles y generar soluciones efectivas;
- Correspondencia interno-externa o habilidad para evaluar la correspondencia entre la experiencia subjetiva y la situación externa.
- Flexibilidad o habilidad para modificar nuestros pensamientos, sentimientos y conducta de acuerdo con situaciones cambiantes.



Modelo de Inteligencia Socio-Emocional de Bar-On

Gestión del estrés: se refiere a la habilidad para enfrentarse con el estrés y controlar las emociones. Incluye dos destrezas de tipo comportamental:

- Tolerancia ante el estrés o capacidad para manejar la adversidad, los desafíos y las emociones fuertes.
- Control de los impulsos o capacidad para resistir el impulso de actuar y controlar nuestras propias emociones.

Estado de ánimo general: alude a la habilidad para sentir y expresar emociones positivas, para generar sentimientos positivos y estar automotivados. Consta de una habilidad comportamental y una cognitivo- comportamental:

- Mantenimiento de la felicidad, en cuanto habilidad para divertirse uno mismo y con los otros, para expresar sentimientos positivos y estar satisfecho con la vida.
- Optimismo o habilidad para mirar el lado bueno de las cosas, incluso en situaciones adversas.

Este modelo ha demostrado ser predictivo de diversos aspectos del comportamiento humano, como la salud física, la salud mental, el bienestar subjetivo y el éxito escolar y laboral. No obstante, se le critica que más que una verdadera medida de la IE, hace referencia a un conjunto de características de personalidad (Mayer *et al.*, 2000).

Según Mayer et al. (2000) el trabajo teórico de Bar-On combina lo que se puede calificar como habilidad mental, por ejemplo, el autoconocimiento emocional con otras características separables de la habilidad mental como el control de impulsos.

Su autor reconoce que su modelo no es un modelo exclusivo de IE, por este motivo, lo reformulará en el año 2000 (Bar-On, 2000), pasando a denominarlo modelo de inteligencia Socio-Emocional, define dicha inteligencia como:

El conjunto de competencias emocionales y sociales, habilidades y facilitadores que determinan nuestra efectividad a la hora de comprender y expresar nuestros sentimientos, comprender a los demás y relacionarnos con ellos y afrontar las demandas cotidianas. (Bar-On, 2006, 14).

El autor, en este momento, acepta e indica que su modelo teórico y empírico de evaluación no es exclusivo de la IE.

La evaluación de las dimensiones de este modelo teórico, se basa en una prueba de autoinforme denominado Emotional Quotient Inventory (EQ-i) (Bar-On, 1997).

Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman

La publicación de *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman (1995) significa una difusión, sin precedentes, de un concepto que hasta entonces había pasado desapercibido. Este libro se convierte en un *best seller* en muchos idiomas, siendo a partir de mediados de los noventa, cuando la inteligencia emocional comience a convertirse en un tema de interés general por parte de la sociedad, y comiencen a aparecer numerosos artículos y libros sobre el tema.

El modelo de Goleman, a pesar de no ser considerado como riguroso por los teóricos especialistas en el tema, ha tenido un papel fundamental en la difusión del concepto de IE, pasando a ser divulgado y conocido por el gran público.

Goleman presenta un marco referencial de IE que incluye veinte competencias agrupadas en cuatro grupos de aptitudes generales de IE (Goleman y Cherniss, 2001).

	Uno mismo (competencia personal)	En los demás (competencia social)
Reconocimiento	Conciencia de uno mismo	Conciencia social
Regulación	Autogestión	Gestión de las emociones
	<ul style="list-style-type: none"> ● Autoconciencia emocional: ser consciente de las propias emociones y reconocer su impacto; utilizar las "sensaciones viscerales" como guía para la toma de decisiones. ● Valoración adecuada de uno mismo: conocer las propias fortalezas y debilidades. ● Confianza en uno mismo: seguridad en la valoración que hacemos de nosotros mismos y de nuestras capacidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Empatía: ser capaz de experimentar las emociones de los demás, comprender su punto de vista e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan. ● Conciencia de la organización: capacidad de darse cuenta de las corrientes, redes de toma de decisiones y política de organización. ● Servicio: capacidad para reconocer y satisfacer las necesidades de los subordinados y los clientes.

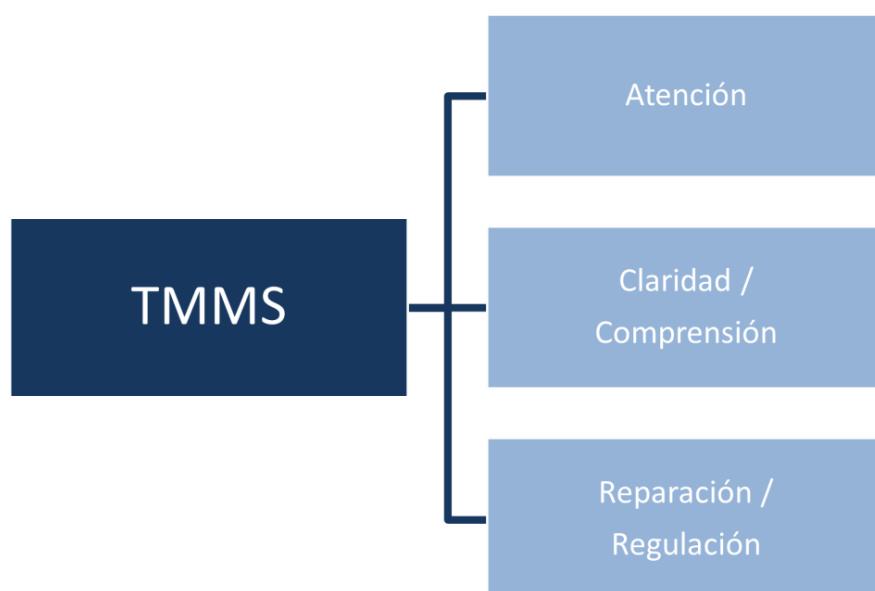
[Marco referencial de las competencias emocionales de Goleman](#)

Evaluación de la Inteligencia Emocional

En cuanto a las medidas de autoinforme más conocidas, se encuentra el Trait Meta-Mood Scale (TMMS), de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995), para evaluar de forma específica actitudes personales sobre las emociones (y su versión española más reducida el TMMS-24, de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004) y el Schutte Self- Report Inventory (SRRI) de Shutte, *et al.* (1998), así como su adaptación al castellano (Chico, 1999). Todas ellas constituyen medidas de la IE como rasgo.

El TMMS es una escala de 48 ítems que evalúa los niveles de Inteligencia Emocional Percibida, basándose en el propio metaconocimiento de los estados emocionales del sujeto. A través de sus ítems evalúa las diferencias individuales en las destrezas para percibir, asimilar, entender y manejar las emociones propias y las ajenas. Según Salovey *et al.* (1995), esta prueba tiene adecuados índices de consistencia interna, además de una buena capacidad predictiva. Consta de tres factores:

- **Atención a las Emociones:** capacidad para identificar las emociones en otras personas y en uno mismo, así como saber expresarlas adecuadamente.
- **Claridad Emocional:** capacidad para comprender las emociones las emociones de uno mismo y de los demás.
- **Reparación Emocional:** capacidad para manejar las emociones e influir en nuestros pensamientos.



Trait Meta-Mood Scale

Diferencia de género en Inteligencia Emocional

La desigual educación emocional que reciben niños y niñas, ya desde la infancia, termina desarrollando aptitudes diferentes. Aunque, como es lógico, los hombres manifiestan emociones, éstas son de tipo distinto a las manifestadas por las mujeres. Son varias las investigaciones que

coinciden en mostrar resultados que indican la superioridad de las mujeres al experimentar, con mayor intensidad y variabilidad que los hombres, un amplio espectro de emociones (Brody y Hall, 1993; Dunn, 1990; Fivust, Brotman, Buckner y Goodman, 2000; Hill y Stull, 1987).

Las relaciones que se han establecido, ya desde la niñez, entre el género femenino y competencias emocionales han sido estrechas (Feldman Barret, Lane, Sechrest y Schwartz, 2000; Sunew, 2004; Garaigordobil y Galdeano, 2006), debido a una socialización más en contacto con los sentimientos y sus matices (Candela, Barberá, Ramos y Sarrió, 2001).

Como dicen Sánchez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre (2008), las diferencias de género en IE se vislumbran desde la infancia debido a la instrucción diferencial que, en cuanto a las emociones, tienen los niños frente a las niñas. El análisis de la literatura nos ha mostrado que las emociones desempeñan un papel diferente entre hombres y mujeres (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner y Salovey, 2006).

Dada las diferencias de género encontradas, creemos necesario tener en cuenta dicha variable en las investigaciones en IE por los efectos y la implicación que pueda tener en las mismas. En esta línea, diversos estudios han demostrado los efectos diferenciales de género, y autores como Mayer *et al.* (2011), subrayan la necesidad de que las personas que investigan la IE tengan en cuenta las posibles diferencias de género en las implicaciones diferenciales sobre las variables objeto de estudio.

Son varias las investigaciones que apuntan que las mujeres suelen ser emocionalmente más expresivas que los hombres, que tienen una mayor comprensión de las emociones y que suelen mostrar mayor habilidad en ciertas competencias interpersonales, esto supone que reconocen mejor las emociones en los demás, son más empáticas y perceptivas (Aquino, 2003; Argyle, 1990; Hargie, Saunders y Dickson, 1995; Lafferty, 2004; Tapia y Marsh II, 2006; Trobst, Collins, y Embree, 1994) Además, existen evidencias de que determinadas áreas del cerebro, dedicadas al procesamiento emocional, pueden ser más grandes en las mujeres que en los hombres (Baron-Cohen, 2003, 2005; Gur, Gunning-Dixon, Bilker y Gur, 2002) y que la actividad cerebral también muestra diferencias en función del sexo (Jaušovec y Jaušovec, 2005).

Las diferencias encontradas con el TMMS van en la dirección de una mayor atención percibida hacia sus emociones por parte de las mujeres, así como un mayor nivel de comprensión. Los hombres muestran un mayor control de impulsos y tolerancia al estrés (Fernández-Berrocal, Alcaide y Ramos, 1999; Fernández-Berrocal y Extremera, 2003; Fernández-Berrocal *et al.*, 2004; Palomera, 2005; Palomera, Gil-Olarte y Brackett, 2006; Sánchez *et al.*, 2008; Thayer, Rossy, Ruiz-padial y Johnsen, 2003).

La mayoría de los trabajos atestiguan que el sexo femenino obtiene puntuaciones más elevadas en atención y focalización hacia los sentimientos que el masculino (Martín, 2004).

En la medida de autoinforme TMMS-24, los puntos de corte aplicados en la evaluación⁷ son distintos para hombres y mujeres, siendo las puntuaciones mínimas necesarias para considerar un nivel adecuado, diferentes en función del género y de la dimensión evaluada.

En los estudios que han utilizado pruebas de autoinforme (TMMS-48 de Salovey *et al.* 1995 y sus versiones) los resultados con respecto a las diferencias de género en relación con la Inteligencia Emocional han sido muy dispares. Mientras que en algunos casos no se han encontrado claras

diferencias significativas en la inteligencia emocional autoinformada entre hombres y mujeres (Aquino, 2003; Bar-On, 1997; Bar-On, Brown, Kirkcaldy y Thome, 2000; Brackett y Mayer, 2003; Brackett *et al.*, 2006; Brown y Schutte, 2006; Dawda y Hart, 2000; Depape, Hakim-Larson, Voelker, Page y Jackson, 2006; Devi y Rayulu, 2005; Jinfu y Xicoyan, 2004; Lumley, Gustavson, Partridge y Labouvie-Vief, 2005; Palomera, 2005; Schutte *et al.*, 1998; Tiwari y Srivastava, 2004), en otros las mujeres se muestran más diestras a la hora de dirigir y manejar tanto las emociones propias como las de los demás, son superiores a los hombres en Atención emocional y empatía, mientras que los hombres lo son en Regulación emocional (Austin, Evans, Goldwater y Potter, 2005; Bindu y Thomas, 2006; Brackett, Warner y Bosco, 2005; Fernández-Berrocal *et al.*, 2004; Goldenberg, Matherson y Mantler, 2006; Harrod y Scheer, 2005; Pandey y Tripathi, 2004; Silveri, Tzilos, Pimentel y Yurgelun-Todd, 2004; Van Rooy, Alonso y Viswesvaran 2005). Esta falta de uniformidad en los resultados puede deberse a las características sociodemográficas-culturales de la muestra.

Por el contrario, en un gran estudio realizado en población general, se encontró un importante número de diferencias de género en los dominios de la IE (Petrides, 2012), lo que sugiere que, para lograr un desarrollo integral en esta materia, hombres y mujeres pueden requerir capacitación distinta.

Algunos autores como Guastello y Guastello (2003), hacen referencia en sus investigaciones acerca de las diferencias de género en IE, al denominado efecto generacional. Este explicaría que en las nuevas generaciones, por influencia de la cultura y educación recibida, estas diferencias se minimizarían.

Hemos podido comprobar que al hablar de diferencia de género en la Inteligencia Emocional autoinformada, los resultados obtenidos, aunque se comprueba una clara tendencia, no van siempre en la misma dirección.

Inteligencia Emocional, salud psicosocial y género

Otras investigaciones también han analizado la incidencia que tiene la IE sobre el ajuste psicológico de los adolescentes (Fernández-Berrocal *et al.*, 1998; Fernández-Berrocal *et al.*, 1999). En este caso concreto, los resultados mostraron interesantes diferencias de género que han sido confirmadas posteriormente en población adulta. Así pues las mujeres obtuvieron niveles más elevados en atención, ansiedad, depresión y empatía que los hombres. Mientras que los hombres presentaban puntuaciones mayores en claridad, reparación e inhibición emocional. El principal resultado de esta investigación indicaba que, los adolescentes con un estado psicosocial clasificado como normal se diferenciaban de los depresivos en niveles mayores de Claridad y Reparación.

Por otro lado, Thayer *et al.*, (2003) encontraron importantes diferencias de género en IE. Las mujeres puntuaron más que los hombres en atención a las emociones, lo cual es consistente con la tendencia en las mujeres a pensar y rumiar más sobre sus emociones. Según apuntan los autores, cuando las personas exhiben una alta atención a sus emociones acompañada de niveles elevados de Claridad y Reparación emocional, estas habilidades se asocian con los efectos positivos de un mayor procesamiento emocional de la información vinculado a las mujeres. En cambio, cuando una alta atención a las emociones no se mantiene en equilibrio con unos adecuados niveles de claridad o reparación se puede caer en una espiral emocional debido a la falta de estrategias antirumiantivas. De esta forma, esta espiral emocional de mayor atención a las emociones, sin capacidad de discriminar

ni reparar esos estados afectivos puede desembocar en lo que Nolen-Hoeksema y Morrow (1993) denominan como pensamiento rumiantes y que se ha identificado como un factor importante en la depresión en general y, específicamente, en las diferencias de género en depresión.

En cuanto a las diferencias de género, Van-Rooy *et al.* (2005) administraron un test de IE a 275 participantes y encontraron que las mujeres puntuaban ligeramente más alto que los hombres, y que las puntuaciones tendían a incrementar con la edad. Thayer *et al.*, (2003) encontraron que las mujeres puntuaban más alto en atención hacia las emociones, tiendiendo a pensar y rumiar más sobre sus emociones. Así pues, las mujeres con mayores síntomas depresivos mostraban mayores niveles de atención a sus emociones y menos capacidad de reparación emocional que los hombres deprimidos.

2.2. CUERPO, BELLEZA E IMAGEN CORPORAL CON PERSPECTIVA CRÍTICA FEMINISTA

2.2.1. El cuerpo como constructo sociocultural

El cuerpo es una construcción social y cultural. La antropóloga Mari Luz Esteban (2004) se refiere a la corporalidad como campo social. Lo social se inscribe en el cuerpo y la educación recibida modela nuestros cuerpos para adaptarlos a las normas que cada sociedad requiere. Esteban entiende el cuerpo como mediador cultural, un agente social a través del cual interaccionamos socialmente y al que sometemos a un aprendizaje. “En cualquier cultura el cuerpo está íntimamente ligado a lo social, ya que toda práctica social es, de una manera u otra, una experiencia corporal” (Esteban, 2004: 71).

El proceso de socialización y las interacciones sociales van moldeando los cuerpos en cada sociedad y momento determinado. En este sentido, como señala el sociólogo Le Breton, “el hombre no es el producto de su cuerpo, él mismo produce las cualidades de su cuerpo en su interacción con los otros y en su inmersión en el cambio simbólico. La corporeidad se construye socialmente” (Le Breton, 2002: 19). El cuerpo tiene, por tanto, una dimensión social y las categorías sociales se alimentan del sistema de valores de la sociedad. Este cuerpo socialmente construido es para Bretón “una falsa evidencia”. No es algo que resulte evidente, sino el resultado de una elaboración social y cultural. Considera que “las representaciones del cuerpo son una función de las representaciones de la persona” (Le Bretón, 2002: 28). Ambas están incorporadas en las miradas del mundo que tienen las diferentes comunidades humanas.

En cuanto a la construcción subjetiva de la imagen del cuerpo a partir de las normas sociales y culturales Susan Bordo señala que “Nuestros cuerpos son necesariamente formas culturales: cualesquiera que sean los papeles que la anatomía y la biología juegan, éstas siempre interactúan con la cultura” (Bordo, 2001: 33).

Dentro de esa interacción constante que se produce entre el cuerpo físico y el cuerpo social la etnóloga feminista Elsa Muñiz se refiere a éste, no solo como una construcción social, sino también como una empresa personal, “La sociedad prepara y alienta a los individuos para procurarse un cuerpo que ostente juventud, delgadez y sensualidad; en tanto que debemos rechazar el cuerpo decadente, envejecido o discapacitado” (Muñiz, 2014: 420). En esta misma línea Mari Luz Esteban, en su obra *Antropología del cuerpo*, apela al concepto de itinerarios corporales que los define como “procesos

vitales individuales pero que nos remiten siempre a un colectivo, que ocurren dentro de estructuras sociales concretas y en los que damos toda la centralidad a las acciones sociales de los sujetos entendidas como prácticas corporales” (Esteban, 2004: 54). Se trata de un proceso de reflexividad que muestra cuerpos en movimiento y en continuo proceso de transformación. La interrelación entre éstos y los contextos sociales, ideológicos y culturales es una de las ideas centrales que está presente en toda su parte teórica y sirve de encuadre para la parte empírica.

2.2.2. Sexo, género y apariencia corporal

La filósofa y escritora inglesa Mary Wollstonecraft en su obra *Vindicación de los derechos de la mujer* (1792) ya señalaba que la inferioridad de las mujeres no puede argumentarse en base a su diferente naturaleza, destacando la importancia de la educación. Se refiere a la construcción social de la feminidad como delicadeza y domesticidad a lo que Susan Bordo añade “es un ejemplo tan claro de la producción de un cuerpo dócil y socialmente entrenado como cualquiera que Foucault haya articulado” (Bordo, 2001: 37). El ideal hegemónico que impone un canon de belleza inalcanzable constituye una forma más de opresión de género. La activista Naomi Wolf en su libro *El mito de la belleza* (2002), explica cómo las mujeres hemos pasado de estar sometidas al ideal de domesticidad que Betty Friedan censuraba en *La mística de la feminidad* al opresivo ideal de belleza actual, una estrategia que utiliza el sistema patriarcal para controlar y tener ocupadas a las mujeres. Para Wolf, este imperio de la belleza se materializa en riqueza, como una moneda de cambio que garantiza el éxito profesional y personal, al tiempo que establece rivalidades entre mujeres que entran en competencia por alcanzar los modelos mostrados por la publicidad.

A través de la socialización de género, se nos alecciona para cumplir con los estereotipos y roles asociados a la feminidad o la masculinidad. Desde la infancia se educa en el uso del cuerpo de un modo u otro según el sexo. Las niñas, advierte Mari Luz Esteban (2004), son educadas para realizar un adecuado manejo de las emociones y se orienta su cuerpo para la reproducción. El cuerpo de las mujeres es entrenado en la expresión de una feminidad que emplea la belleza y la seducción como estrategia para la consecución de sus intereses y objetivos. El hombre, por el contrario, debe aprender a no mostrar sus sentimientos y su cuerpo es entendido como un instrumento que ejerce acción, desarrollando su capacidad muscular. Más allá incluso de los estereotipos y los roles, como Judith Butler (2001) señala, tampoco la identidad sexual, el género y la orientación sexual están biológicamente inscritos en la naturaleza humana, sino que son el resultado de una construcción social, histórica y cultural. En este mismo sentido, argumenta Breton que “Las características físicas y morales, los atributos asignados al sexo provienen de elecciones culturales y sociales y no de una inclinación natural que establecería de una vez y para siempre al hombre y a la mujer en un destino biológico. La condición del hombre y de la mujer no está inscripta en su estado corporal, está socialmente construida” (Le Breton, 2002: 69). Como ya dijo Simone de Beauvoir (1949) “no se nace mujer se llega a serlo”, añadiendo que “la humanidad es masculina y el hombre define a la mujer, no en sí, sino en relación con él; la mujer no tiene consideración de ser autónomo” (Beauvoir, 2011: 50).

Son muchas las autoras que se han referido en su obra a cómo la Naturaleza ha pretendido inscribir las categorías sociales en lo biológico, materializado el pensamiento sobre la diferencia sexual entre hombres y mujeres. Dice Wittig que “el surgimiento de sujetos individuales exige destruir primero las categorías de sexo” (Wittig, 2006: 42) de tal forma que si la heterosexualidad se sustenta en un

sistema patriarcal que fundamenta la opresión de las mujeres en la diferencia de los sexos, hay que demoler esta doctrina de la diferencia para que puedan emerger las individualidades (Wittig, 2006). Shulamith Firestone, en su *Dialéctica del sexo* (1976), cuestiona que un sistema discriminatorio de clases pueda encontrar justificación en la Naturaleza, considerándolo algo político. No obstante, precisamente por ser categorías políticas y económicas, advierte Monique Wittig (2006), no son eternas lo que nos aporta un mensaje de esperanza, de que el cambio es posible.

Breton se detiene en el concepto de apariencia corporal, que entiende como una escenificación del actor. Esta tiene que ver con el modo de presentarse y de representarse. Dice que “Implica la vestimenta, la manera de peinarse y de preparar la cara, de cuidar el cuerpo, etc., es decir, un modo cotidiano de ponerse en juego socialmente” (Le Breton, 2002: 81). Para el sociólogo, uno de los constituyentes de la apariencia es el aspecto físico, sobre el cual tenemos una escasa influencia, que incluye la talla, el peso, las cualidades estéticas, etc. Estos signos de nuestra imagen corporal son utilizados para clasificarnos bajo una determinada etiqueta moral o social. Por tanto, el interés de las personas por cuidar su cuerpo no es algo espontáneo, sino que responde a imperativos sociales. “En la medida en que puede ser apreciada por testigos, esta práctica de la apariencia, se trasforma en un desafío social, en un medio deliberado de difundir una información sobre uno mismo” (Le Breton, 2002: 82). Las apariencias personales son importantes en diferentes ámbitos de nuestra vida, son una carta de presentación o, como dice el autor, “son una especie de “capital” para los actores sociales” (Le Breton, 2002: 82).

Los estándares de belleza que se establecen en cada sociedad provocan, inevitablemente, consecuencias en las personas. La imagen que trasmítimos permite a quien la percibe formarse una opinión, llegando a establecerse una correspondencia entre nuestra apariencia física y nuestra valía moral. Le Breton se refiere a los estereotipos diciendo que estos “se establecen sobre la base de apariencias físicas y se transforman rápidamente en estigmas, en signos fatales de defectos morales.” (Ibidem. 82). El autor se refiere al cuidado de nuestro cuerpo en términos de narcisismo. Nunca es algo desinteresado, nuestra preocupación por él es permanente y tiene una finalidad, no solo personal, sino también de carácter social. Los beneficios que podamos obtener del mismo van a depender del juicio que los demás. En este sentido se crea una dependencia y, en cierto modo, una especie de esclavitud con respecto a nuestro cuerpo que lleva al autor a afirmar que “El hombre solo se habrá “liberado” cuando haya desaparecido toda preocupación por el cuerpo” (Ibidem: 2002: 92).

El cuerpo de las mujeres está sometido a la constante mirada y juicio social y está condicionada permanentemente por las normas de belleza que rigen en cada momento. El cuerpo del hombre no recibe la misma presión, es tratado de forma diferente. Como advierte Esteban (2004) basándose en Martínez Benilloch (2001) los hombres tienen una idea más holística, más orientada a aspectos funcionales mientras que las mujeres actúan con imágenes corporales que se vinculan más a la forma que a la función. La antropóloga, al referirse al lugar que ocupan los hombres y las mujeres en la sociedad, alude a una gestión de su propia imagen que es armonizada con la negociación del lugar que ocupan en la sociedad.

La hipótesis que mantiene la autora es que “no sólo se siguen manteniendo niveles de desigualdad para las mujeres, sino que uno de los elementos claves y mantenedores de esta desigualdad en la actualidad es el incremento de la diferencia en la imagen y la identidad corporal de hombres y mujeres” (Esteban, 2004: 83). De este modo, la imagen que nos formamos de nuestro cuerpo está

compuesta de sentimientos, juicios y sensaciones que provienen no solo de nuestra socialización, sino también de las interacciones que establecemos con las personas. Los estereotipos sobre belleza femenina que se van creando conducen a las mujeres a interiorizar predilecciones sobre el aspecto de su cuerpo y a desear alcanzarlo.

Es importante destacar la influencia que ejercen en los estereotipos de género actuales los medios de comunicación. A través de ellos se muestran, se aceptan o se excluyen determinadas conductas dirigidas a reforzar los valores tradicionales asociados a la masculinidad o feminidad, siendo esta una potente fórmula para consolidar y fortalecer la diferencia entre los géneros (Calado, 2011: 21). Esa imagen de la feminidad actual, que nos llega por diversos medios y que se basa de forma exclusiva en un prototipo ideal de belleza, afecta a las mujeres reales de todas las capas sociales, como advierte Elsa Muñiz, imponiendo unos estándares corporales de belleza uniformes en una sociedad heterogénea.

En las sociedades contemporáneas caracterizadas por una exigencia cada vez mayor de cuerpos perfectos, bellos y saludables, se han adoptado y producido una gama de modelos de belleza tanto para hombres como para mujeres, en los que se desconoce y se excluye cualquier tipo de diferencia (Muñiz, 2014: 416).

En la sociedad occidental, los estándares de belleza, en lo referente al cuerpo físico y la apariencia, no afectan de igual modo a hombres y mujeres.

La belleza sigue estando más asociada a lo femenino y la fuerza a lo masculino, con un diferente tratamiento de la sexualidad y el deseo para hombres y mujeres, así como una mayor dedicación de las mujeres a trabajos y actividades donde la presencia y la interacción social son determinantes (Esteban, 2004: 75).

Queda por tanto, fuera de todo cuestionamiento la absoluta influencia que la cultura y la sociedad despliegan en la construcción de la imagen corporal. Humberto Eco en su libro “Historia de la belleza” (2004) nos muestra en un recorrido a través de la historia que “el ideal de belleza no es el mismo en las diferentes culturas, porque cada cultura establece patrones donde se adoptan diferentes rostros según el momento histórico y el país” (Eco, 2004) idea que recoge María Calado al decir que “Los estereotipos de género con respecto al cuerpo son cambiantes a lo largo de la historia y de la cultura” (Calado, 2010b). Queda patente la inestabilidad y el cambio en el tiempo que afecta al ideal de belleza. Dicho análisis permite desmontar la ilusión en la que vivimos inmersos, de que el ideal de belleza es estable en el tiempo (Calado, 2011: 59) al tiempo que es un ejemplo de lo que Plaza y Delgado (2007) denominan “discursos de legitimación de género”, que están presentes en todas las manifestaciones culturales de la sociedad y van dirigidos a justificar la desigualdad entre los sexos con el objetivo final de conservarla.

Como dice el sociólogo Le Breton “El feminismo, a través de su actividad militante, hizo reflexionar sobre ciertas desigualdades sociales y sobre estereotipos discursivos y actitudinales, sobre prácticas sociales que convierten a la mujer en un ser cultural que hace su representación ante el hombre y que está subordinada a él” (Le Breton, 2002: 72). En este sentido, María Calado (2011) se refiere expresamente a la importancia que la perspectiva de género tiene al abordar el estudio de la imagen corporal, ya que las variables que la forman no pueden protegerse de la influencia que adquiere la construcción social masculina y femenina. Calado sostiene que “El género como principal categoría de análisis de la imagen corporal permite comprender y hacer visibles las relaciones

asimétricas en la base de las estructuras sociales de referencia y en el psiquismo de hombres y mujeres” (Calado, 2011: 24). Y, refiriéndose a las diferencias que se establecen en la formación de la imagen corporal de unos y otros, añade que “la presión de los ideales corporales se ha mostrado de forma más clara para las mujeres, vinculada a más enfermedades relacionadas con el malestar psicológico de la imagen corporal (*ibidem*: 21).

2.2.3. Control del cuerpo

Para referirnos al control del cuerpo comenzamos por citar a Mary Douglas. La antropóloga británica dijo: “donde no exista una preocupación por preservar los límites sociales no surgirá tampoco la preocupación por mantener los límites corporales”, y añade que “dificilmente podrá imponerse con éxito un control corporal sin que exista un tipo de control equivalente en la sociedad”. Por tanto, “el control corporal constituye una expresión del control social” (Douglas, 1978: 94-95). En este sentido la autora da argumentos para explicar cómo la acentuación de las diferencias entre hombres y mujeres es utilizada como base para mantener este orden social. Las experiencias ambiguas rompen esta armonía y provocan incomodidad.

En este sentido, Andrea Dworkin, escritora estadounidense y activista del feminismo radical, en su libro “Woman-Hating” (1974), considera el cuerpo femenino como un territorio conformado, social e históricamente “colonizado”, no un sitio de autodeterminación individual. Se refiere a cómo los estándares de belleza determinan la relación que cada mujer debe tener con su propio cuerpo y cuál es la relación entre libertad física y desarrollo psicológico. Para la economía es esencial diferenciar entre masculino y femenino. Cualquier parte del cuerpo de la mujer puede ser objeto de modificación y a ello las mujeres dedicarán parte de su tiempo y de su dinero.

Nancy SheperHughes y Margaret Lock (1987) entienden que el cuerpo es un constructo biopsicosociocultural integrado por tres cuerpos: el individual, el social y el político. Este último, el cuerpo político, alude a la producción de cuerpos sociales mediante la regulación, vigilancia y control de los cuerpos. En los mismos términos, Mari Luz Esteban se refiere a la regulación desde lo corporal, que culmina en la doble vertiente de potenciar el consumo al tiempo que estimula el autocontrol y la disciplina. Dice que “consumo y control se ejercen específicamente en relación a cuatro grandes áreas: alimentación, ejercicio físico y deporte, cuidado estético y sexualidad” (Esteban, 2004: 72). Como ha señalado Susan Bordo (1990), por una parte se prima la necesidad del control sobre uno/a mismo/a, la sublimación de las emociones, los deseos y los impulsos, y se nos valora como parte de la sociedad en la medida que podemos producir. Pero al mismo tiempo que cultivamos una especie de moral del yo muy centrada en el trabajo y la producción, se nos incita a recrearnos en las satisfacciones constantes e inmediatas; se potencia el consumo sin medida, referido a la alimentación, a la estética, al ejercicio físico y a la sexualidad (Bordo, 1990; citado en Esteban, 2004: 72).

El control general de los cuerpos para Foucault (1987, 1992) constituye un instrumento de poder, una forma efectiva de control social. Es así como las disciplinas corporales femeninas aspiran a crear compañeras dóciles y obedientes, esos cuerpos dóciles y obedientes de los que hablaba el filósofo. La socióloga Ana Martínez Barreiro, sobre el artificio de la feminidad, entiende que las técnicas corporales femeninas son desigualitarias y asimétricas y que funcionan, como decía Foucault, como un sistema de micropoderes. Una de las ideas más importantes de esta autora es que “este poder no

solo está en los propios agentes de socialización (familia, escuela, medios de comunicación), sino en todas partes y en ninguna a la vez, de tal forma que la ausencia de una estructura formal o institución crea la impresión de que la producción de la feminidad es voluntaria y natural” (Martínez, 2004: 134).

Incidiendo en la misma idea del control del cuerpo, y dentro de la consigna de Kate Millett (1995) de “lo personal es político”, Susan Bordo sostiene que “no hay ningún dominio privado de la vida de una persona que no sea político, y no hay ningún asunto político que no sea a fin de cuentas personal”, considerando la morfología del cuerpo humano como “el resultado histórico de prácticas de contención y control” (Bordo, 2001:36). Y es que a lo largo de la historia, el cuerpo de las mujeres ha sido un territorio ocupado, «un espacio de dominación, violencia y enajenación” (Lagarde, 2012: 241).

Sin embargo, la forma de ejercicio de ese control es particular. Elsa Muñiz advierte que ese control no adopta la forma de represión, sino que se ejerce sutilmente sobre el cuerpo de las mujeres, pues “las sociedades contemporáneas, desarrolladas ideológicamente en torno a las nociones de libertad, equidad, respeto a la diversidad y a la democracia son, paradójicamente, sociedades hipervigiladas” (Muñiz, 2010: 11). En el mismo sentido, Mari Luz Esteban señala que el cuerpo de las mujeres es controlado desde fuera por unas normas de belleza, un peso ideal, una estética e imagen determinada, pero, al mismo tiempo, ellas se convierten en las protagonistas de su autocontrol que se encuentra totalmente integrado en su día a día. Esteban parte de la importancia de la variable género en la centralidad occidental del cuerpo, llegando a asegurar que “en el caso de las mujeres, su vida está estructurada en gran medida alrededor del eje de consumo/control del cuerpo” (Esteban, 2004: 105).

El control ejercido en las mujeres a través de las prácticas y los discursos de belleza contribuyen a representar la feminidad y a materializar la diferencia entre los géneros. Elsa Muñiz advierte que los cuerpos femeninos solo se entenderán si se ajustan a las exigencias de los modelos de belleza socialmente reconocidos y aceptados (Muñiz, 2014). Desde su perspectiva feminista, Muñiz relaciona así belleza, género y poder:

Centrar el análisis feminista en las prácticas de belleza, como las dietas, el ejercicio y, en particular la cirugía cosmética incluidas las imágenes de revistas, cine, televisión, espectaculares, nos permitirá explorar las maneras en las que se establece la relación entre género, poder y corporalidad en la cultura occidental y volver a colocar en el centro de la reflexión la relación naturaleza-cultura tan entrañable para el pensamiento moderno y tan fundamental para la conformación de la feminidad (*ibid.*: 429).

Si nos referimos a cómo se presiona a la mujer, desde la economía consumista, para que alcance el ideal corporal, todos los mensajes van dirigidos a convencerla de que puede modificar y controlar su cuerpo consumiendo los productos que le ofrecen los medios de comunicación (Calado, 2011). La idea que se pretende transmitir es que las personas, de forma más acusada las mujeres, podemos controlar nuestro cuerpo, incluido nuestro peso, y alcanzar esa imagen ideal, de forma que el hecho de no alcanzarlo produce una inevitable culpabilización social y personal (Calado, 2010a).

Para Susan Bordo (2003), las prácticas de belleza no solo son el resultado de un sistema capitalista o una forma de socialización en la feminidad, sino la base sobre la que se construyen y multiplican las relaciones de dominación y subordinación que perpetúan el sistema hegemónico patriarcal.

En su libro *Beauty and misogyny* (2005) Sheila Jeffreys explica cómo las instituciones patriarcales crean y mantienen las condiciones precisas para que la subjetividad femenina se desarrolle. De este modo las mujeres vamos acatando unas normas de subordinación, siendo forzadas a configurar nuestra feminidad hasta que parece “algo natural de nosotras mismas”. Las mujeres son controladas por una sociedad en la que la supremacía masculina utiliza la idea de belleza como una práctica cultural para acentuar las diferencias entre hombres y mujeres, al tiempo que las mantiene entretenidas consumiendo su tiempo y dinero y condicionando su mundo emocional. Andrea Dworkin (1974) está de acuerdo con esta autora al afirmar que, efectivamente, el concepto de belleza y las prácticas a las que las mujeres se someten para alcanzarlo son una representación más de la diferencia que se establece entre los sexos. Se refiere a dichas prácticas como una forma de hacer perder de las mujeres al tiempo que dañan su salud, especialmente su autoestima ya que su cuerpo es considerado como un objeto expuesto a modificación constante (Citada en Jeffreys, 2005). Así, las mujeres creen sentirse empoderadas mediante las normas y prácticas de belleza que, sin embargo, las construyen y esclavizan.

Por el contrario, Paula Black (2002) niega la cosificación del cuerpo femenino, declarando que las mujeres no se someten a las prácticas de belleza por imperativo o subordinación hacia los hombres, sino que lo hacen por ellas mismas, por la negociación que se establece entre su feminidad y su agencia, siendo ésta última identificada como una señal de su poder y empoderamiento a través del cuidado de su cuerpo (citada en Venegas, 2007).

2.2.4. El empoderamiento corporal de las mujeres

En enérgico desacuerdo todo lo dicho hasta aquí referente a lo que significa el control del cuerpo femenino, la presión ejercida sobre éste y su cosificación, siguiendo la línea argumental del empoderamiento a diferentes niveles y el derecho a decidir sobre el cuerpo, surge el feminismo radical. Elsa Muñiz apunta que “Los debates sobre la despenalización del aborto, la violencia hacia las mujeres y la crítica al cuerpo femenino desensualizado y destinado a la reproducción, configuraron la denuncia contra la enajenación de los cuerpos” (Muñiz, 2014: 418). En este sentido este movimiento criticaba la falta de poder que las mujeres tienen sobre su propio cuerpo y sus demandas y reivindicaciones irían dirigidas a superar estas limitaciones. Mari Luz Esteban afirma:

Estaré siempre en deuda con él [el feminismo] por haberme permitido comprender que lo corporal no es nunca natural, sino que siempre es construido social y políticamente. Pero, sobre todo, por haberme dado la oportunidad de metabolizar la idea de que el cuerpo es un lugar de discriminación pero también de resistencia y contestación (Esteban, 2004: 50).

Magdalena León (1997) dice que la particularidad más destacable del término empoderamiento es que contiene la palabra mágica poder. Como ya sabemos, dentro del sistema patriarcal, el poder ha sido siempre una característica atribuida al género masculino. Como consecuencia de ello las mujeres han sido oprimidas, dominadas y su cuerpo sometido a control. Para lograr el empoderamiento femenino, Marcela Lagarde dice que es necesario cambiar las reglas de juego patriarcales, ella habla de deconstruirnos para desaprender todo lo que nos limita y construir “poderes positivos, poderes para vivir y desarrollarnos y, simultáneamente ir eliminando los poderes de dominio” (Lagarde, 2001: 204).

En su libro *Antropología del cuerpo*, Esteban, dentro de su teoría corporal de la acción social e individual, dedica la tercera parte de su obra a analizar itinerarios corporales y procesos de transformación concretos. El último apartado, dedicado al “empoderamiento” corporal de las mujeres, revela cómo las mujeres, víctimas de una cultura corporal hegemónica, pueden ser agentes de su propia vida y sujetos de acción para alcanzar su empoderamiento, no solo individual sino también colectivo (Esteban, 2004).

Partiendo de que las mujeres han sido históricamente privadas de su autonomía vital y de la capacidad de decidir sobre sus vidas, Marcela Lagarde entiende el empoderamiento como un proceso dirigido al desarrollo de las capacidades personales y colectivas de las mujeres (Lagarde, 2011). Es por eso que dice que:

Empoderarse de manera personal se concreta en la individualización, es decir en la transformación personal en un ser individual: único e independiente, con personalidad y concepciones propias, con capacidad de decidir y de actuar por cuenta propia, con movilidad y autodeterminación. La autoestima, la seguridad y la confianza se incrementan al empoderarse. Y cuando empoderarse se produce en grupos y movimientos, se condensa en la conciencia de tener una identidad grupal específica (Lagarde, 2004: 7-8.).

Tomando como referencia su propia premisa de que “las emociones moldean los cuerpos” la escritora feminista Sara Ahmed (2004: 24), se detiene a analizar la diferencia entre la vergüenza corporal que nos lleva al ocultamiento, a evitar la mirada del otro, y la sensación de comodidad. Dice “estar cómoda es estar tan a gusto con el ambiente propio que es difícil distinguir dónde termina nuestro cuerpo y dónde empieza el mundo. Una encaja y al encajar las superficies de los cuerpos desaparecen de la vista. [...] los cuerpos se extienden a los espacios y los espacios se extienden a los cuerpos” (Ahmed, 2004: 57). Se trata de un modo de empoderamiento según el cual las mujeres rechazan los sentimientos de vulnerabilidad que les provocan su cuerpo, dejan de ser una característica inherente al mismo para acceder a habitar el espacio público.

Para finalizar este apartado me quiero referir al proceso de reafirmación, de intensificación de nuestra conciencia corporal al que Esteban invoca para que las mujeres nos constituyamos como sujetos sociales de pleno derecho, así de claro y contundente: “El empoderamiento social de las mujeres es y será siempre corporal o no será” (Esteban, 2004: 15). Es un llamamiento a tomar conciencia y a recuperar nuestra soberanía corporal. Se trata de arremeter contra todo aquello que nos ha hecho creer que somos imperfectas o defectuosa. Si queremos conseguir la igualdad debemos deshacernos del control que se ejerce sobre nuestro cuerpo y recuperar su dominio.

2.2.5. Cuerpo y emociones

En su obra *Política Cultural de las emociones* (2004) Sarah Ahmed nos recuerda cómo las emociones, vinculadas tradicionalmente a las mujeres, han sido consideradas inferiores a la razón, asociadas a lo masculino. Dice que “las filósofas feministas nos han mostrado cómo la subordinación de las emociones también funciona para subordinar lo femenino y el cuerpo (Spelman, 1989; Jaggar, 1996; citado en Ahmed, 2004: 22). Sin embargo añade que en la cultura contemporánea, las emociones se han jerarquizado, de modo que la inteligencia emocional actúa como un instrumento que permite identificarlas, comprenderlas y regularlas. Dice que “si se cultivan las buenas emociones, y se trabaja en ellas y en pos de ellas, entonces se verán definidas frente a las emociones no cultivadas

o descontroladas que frustran la formación del yo competente” (*ibid.*: 23). Así, si como dice Ahmed “las emociones moldean las superficies mismas de los cuerpos” (*ibid.*: 24), en este trabajo partimos de la idea de que la inteligencia emocional aplicada al cuidado del cuerpo femenino permitirá su transformación y empoderamiento. Es una herramienta que permite tomar conciencia de las emociones que nos provoca nuestro cuerpo y que nos lleva a la acción. Las emociones moldean nuestros cuerpos puesto que, al elevar nuestro espectro emocional, gestionaremos con mayor solvencia los mensajes que éste nos envíe. La inteligencia emocional trabaja en la línea del conocimiento emocional de nosotros mismos y de los demás y también en la aceptación de nuestro cuerpo, liberándole de la insatisfacción que le provoca los mensajes que recibe de los modelos de belleza social inalcanzables.

Considerando que el cuerpo de las mujeres está más dirigido a la expresión y el de los hombres a la acción Mari Luz Esteban (2014) incide en la idea de Ahmed de que “la razón se relaciona menos con lo femenino y la emoción menos con lo masculino y se ha dado una dicotomización entre cuerpo y razón, sobre todo en el caso de las mujeres” (Esteban, 2014: 104-105). Mantiene que las mujeres son cuerpo de un modo más explícito que los hombres pero, en cualquier caso, nos quedamos con su idea central de “integrar en el análisis de la persona el cuerpo como un espacio de integración de la razón, el deseo, la emoción y el sentimiento” (Esteban, 2014: 108).

Cuando hablamos de cuerpo y de cuáles son las emociones que este nos provoca, es imprescindible referirnos a la imagen corporal. Aunque no existe un consenso científico sobre qué es la imagen corporal o cómo se evalúa, hemos seleccionado una definición con carácter integrador que contiene las variables que vamos a utilizar en nuestra investigación. Así pues “la imagen corporal es un constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas” (Baile, 2003: 60). Otra definición más sencilla de imagen corporal, que incluye aspectos perceptivos, cognitivos, afectivos y conductuales, sería la dada por Raich, Torras y Figueras (1996), que la definen como “un constructo que implica lo que uno piensa, siente y cómo lo percibe y actúa en relación a su propio cuerpo”.

La imagen corporal es construida a partir de imágenes producidas por la cultura y la sociedad. Así pues el ideal estético es interiorizado por la mayor parte de las mujeres occidentales debido a la gran dependencia que se establece entre autoestima y atractivo físico” (Raich, 2001). En este sentido “Incesantemente bajo la mirada de los demás, las mujeres están condenadas a experimentar constantemente la distancia entre el cuerpo real, al que están encadenadas, y el cuerpo ideal al que intentan incesantemente acercarse” (Bourdieu, 2000: 83). Las mujeres, para alcanzar ese cuerpo ideal normativo, se someten a continuas disciplinas alimentarias, físicas y estéticas hasta el punto que “nos hacen pensar en un cuerpo inacabado y siempre susceptible de revisión, cambio y transformación” (Alemany y Velasco, 2008: 5). Ese modelo de mujer “perfecta” inalcanzable resulta ajeno a la mayoría de las mujeres, los sentimientos que este ideal les provoca las hace vulnerables y el deseo de mejorar la satisfacción con su cuerpo, les lleva a poner toda su atención y energía en modificar sus cuerpos para hacerlos, lo más similares posible al ideal que aparece en los medios de comunicación. Susan Bordo advierte sobre la insatisfacción constante que nos conduce al rechazo de nuestro cuerpo femenino “Podemos estar obsesionados con nuestros cuerpos, pero difícilmente tenemos una actitud de aceptación hacia ellos” (Bordo, 2001: 31). Muchas veces las mujeres no son conscientes de que

“los cuerpos mediáticos y publicitarios no acostumbran a ser los de la vida cotidiana, sino que aparezcan investidos de determinados elementos, como la juventud, la belleza, la sensación de higiene, la seducción y el aire deportivo” (Le Breton, 1990:136). Desde los movimientos feministas han sido muchas las pensadoras que han denunciado la utilización del cuerpo de las mujeres como objetos y mercancías de la sociedad capitalista. Simone de Beauvoir se refería en *El segundo sexo* a la manipulación del aspecto físico de la mujer y su utilización como objeto erótico ideal.

El ideal de imagen corporal femenino se asocia con otros valores positivos tales como el éxito, la salud, la belleza, el autocontrol. Las mujeres de la sociedad occidental condicionan su autoestima a la coincidencia o no con los cuerpos estereotipados reforzados socialmente. La insatisfacción corporal provoca, cada vez más y en las chicas más jóvenes de un modo más acusado, malestar psicológico. El estudio realizado por Esnola, Rodríguez y Goñi (2010), con una muestra de 1259 participantes de diferentes tramos de edad para explorar cuáles son los factores que se relacionan con una imagen negativa del cuerpo, dio como resultado que las mujeres jóvenes están en un mayor riesgo de insatisfacción corporal y son más sensibles a la presión de factores socioculturales que las de mayor edad. El cuerpo parece serlo todo, parece estar por encima de cualquier otra condición o circunstancia. “Se ha llegado a conformar un entorno social en el cual se evalúa constantemente el aspecto físico, en desmedro de otros atributos espirituales y/o intelectuales” (Behar, 2010: 3).

En su libro *La cirugía cosmética: ¿Un desafío a la “naturaleza”?* Elsa Muñiz, también establece relaciones inevitables entre el cuerpo femenino y las emociones que a las mujeres nos provoca. Se refiere al auge de la cirugía cosmética en los años 80 y al elevado número de mujeres que recurrían a dicha práctica para modificar su cuerpo. Plantea dos posibles lecturas: por un lado los argumentos esgrimidos por aquellas mujeres que decidía transformar su cuerpo “para proporcionar bienestar, felicidad y elevar la autoestima en un verdadero acto de apropiación y decisión sobre su cuerpo” (Muñiz, 2011:18) frente a aquellos otros que pensaban que “la cirugía cosmética, en su calidad de dispositivo corporal, explota las inseguridades de las mujeres y hombres y se ofrece como la solución para elevar su autoestima” (Muñiz, 2011: 22).

Dentro de la sociedad occidental, con una cultura dominante masculina, en la que los cuerpos de las mujeres y de los hombres son tratados de diferente forma, somos nosotras las que estamos sometidas a una continua evaluación externa y expuestas a la mirada de los demás. La competencia emocional de la autoestima ha sido una variable encontrada en varios estudios consultados estableciendo correlaciones con la satisfacción e imagen corporal femenina. Algunos de ellos han mostrado que la imagen corporal negativa afecta en mayor grado a las mujeres debido a la diferente presión sociocultural de los estereotipos masculinos y femeninos, mostrando éstas, como consecuencia, puntuaciones inferiores en autoestima. (Peris, Maganto y Garaigordobil, 2016). María Lameiras (2001), primera mujer catedrática de España en el área de personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos con el perfil de sexualidad con perspectiva de género, pone el acento de su investigación en confirmar que la autoestima, una variable tan importante para el bienestar personal, queda supeditada a algo tan externo, variable y en gran medida ajeno a nuestro control como es la apariencia física. La imagen corporal femenina y su creciente preocupación por ella afecta a las emociones de las mujeres y condiciona su sexualidad. El estudio de María Calado, María Lameiras y Yolanda Rodríguez (2004) concluye que “las mujeres con mayor insatisfacción corporal y con más miedo a ganar peso podrían tener más interiorizado el ideal corporal de la mujer en la sociedad, y

debido a esta mayor toma de autoconciencia corporal se podría producir la evitación de experiencias sexuales” (Calado, Lameiras y Rodríguez, 2004: 366).

También se han consultado diversos estudios que plantean la relación que se establece, en muestras de mujeres, entre la preocupación por la apariencia física y las alteraciones emocionales. Citamos uno de ellos cuyos hallazgos indican que las mujeres con baja autoestima presentan altos niveles de insatisfacción corporal, ansiedad y depresión, comparadas con otros grupos de mujeres cuyos niveles de autoestima eran más elevados. Por otro lado aumentan los factores de riesgo al favorecer el desarrollo y mantenimiento de un trastorno de la conducta alimenticia. (Asuero, Avargues, Martín *et al.*, 2012).

En el ámbito del deporte y del ejercicio físico también se han encontrado investigaciones que establecen correlaciones entre los beneficios que su práctica aporta y la mejora de otra de las competencias personales de la Inteligencia emocional, el autoconcepto, como la realizada por Infante, Iturriaga y Zulaika (2006) “Autopercepción física y ejercicio. Un análisis desde diversas modalidades de actividad física”. En ella el autoconcepto se ha vinculado directamente con nuestra apariencia física e imagen corporal y juega un papel decisivo en el desarrollo de nuestra personalidad. Un autoconcepto positivo está en la base del buen funcionamiento personal y social, ayudando a nuestra felicidad, satisfacción personal y a sentirse bien consigo mismo.

Trascendiendo el ámbito personal y aproximándonos al social, Sara Ahmed se refiere a un modelo de “socialidad de la emoción” según el cual “las emociones no deberían considerarse estados psicológicos, sino prácticas culturales y sociales” (Ahmed, 2004: 32). Volvemos sobre la idea, defendida por estudiosas feministas, de la importancia que las emociones tienen para la política. Estas no se encuentran tan solo en los sujetos individuales sino que nos llevan a comportarnos de un modo determinado, a interactuar con los demás y provocar un efecto colectivo. Ella lo expresa diciendo que “el modelo de adentro hacia afuera se ha convertido en un modelo de afuera hacia adentro” (Ahmed, 2004: 33). Del mismo modo que Kate Millett (1995) dijo que “lo personal es político”, Ahmed dice que lo emocional también lo es. Las emociones que pueden parecer algo personal y privado, también se construyen socialmente a través de los procesos de socialización de género que, desde la niñez, nos van indicando qué emociones son adecuadas y cuáles no y, fundamentalmente, cuáles corresponden a los niños y cuáles a las niñas. Las mujeres educadas en la cultura occidental, mantienen un permanente estado de preocupación e inquietud por alcanzar ese ideal estético corporal femenino actual. Sin embargo las autoras Susana Rodríguez y Soledad Cruz (2008) advierten que “si bien tradicionalmente la insatisfacción corporal se ha circunscrito casi de manera exclusiva a contextos o sociedades occidentalizadas, el paso del tiempo y la globalización han puesto de manifiesto que este fenómeno, conjuntamente con la preocupación por el peso, son elementos presentes en casi todas las culturas.”

Las emociones que sentimos, a nivel personal se transmiten en el cuerpo y las exteriorizamos a través del mismo. Nuestro cuerpo habla por nosotros y nos genera unas emociones determinadas. Cuerpo y emoción es un binomio que no podemos romper. Le Breton confirma que “Los sentimientos que experimentamos, la manera en que repercuten y se expresan físicamente en nosotros, están arraigados en normas colectivas implícitas. No son espontáneos, sino que están organizados ritualmente y significan para los demás. Se inscriben en la cara, el cuerpo, los gestos, las posturas, etc.” (Le Breton, 2002: 54).

Para finalizar este marco teórico, hay que apuntar que dentro del ámbito de la Psicología, el siglo XXI será el de las emociones. La mayoría de los investigadores reconocen la poderosa influencia que ejercen los aspectos emocionales sobre el bienestar y la adaptación individual y social. Este nuevo enfoque va a permitir rectificar el error cometido durante décadas al relegar la emoción y los afectos a un segundo plano, con respecto a la cognición y la conducta (Jiménez y López-Zafra, 2008).

No deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres sino sobre ellas mismas.

Mary Wollstonecraft

3. METODOLOGÍA

3.1. OBJETIVO GENERAL

Mostrar cuál es la relación que se establece entre la Inteligencia Emocional y el Empoderamiento del Cuerpo femenino.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar si los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad occidental influyen emocionalmente en las mujeres.
2. Conocer cuál es el nivel de satisfacción que las mujeres tienen con su cuerpo y qué emociones les provoca.
3. Determinar qué es lo que las mujeres saben acerca del cuidado de su cuerpo para mejorar su Inteligencia Emocional y empoderarse.
4. Mostrar cómo las mujeres utilizan el cuidado de su cuerpo para mejorar sus competencias emocionales y empoderarse.
5. Determinar qué es lo que las mujeres saben acerca de cómo utilizar su Inteligencia emocional para empoderarse corporalmente.
6. Mostrar cómo las mujeres utilizan sus competencias emocionales para empoderarse corporalmente.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta las características y naturaleza de la investigación, se ha considerado conveniente que la misma adopte un enfoque cualitativo.

“El enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2007: 8).

Siguiendo a estos autores, estas son las características más relevantes que justifican dicha elección:

- Se planteará un problema pero sin seguir un proceso claramente definido.
- Se comenzará examinando el contexto social donde se va a proponer la investigación, de un modo inductivo, descriptivo y exploratorio. Posteriormente, se generarán perspectivas teóricas.
- No se va a probar ninguna hipótesis, éstas se irán generando durante el proceso y se irán construyendo al tiempo que se van recabando e interpretando los datos recogidos.
- El objetivo es obtener las perspectivas y puntos de vista de las personas participantes (emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos). También nos interesa, especialmente, las interacciones que se producen entre las participantes y entre ellas y su entorno social.
- A través del enfoque cualitativo y apoyándonos en las técnicas elegidas para recoger los datos de la investigación, se pretende evaluar el desarrollo normal de los sucesos, sin manipulación de los mismos y centrando toda mi atención en la interpretación que las participantes dan de sus propias realidades, con la finalidad de encontrar sentido a los significados que ellas les otorguen.

3.4. TIPO DE ESTRATEGIA: TRIANGULACIÓN

Para llevar a cabo nuestra investigación nos hemos servido de la estrategia de la triangulación, entendida como “La combinación de múltiples métodos, materiales empíricos, perspectivas y observadores en un solo estudio se entiende como una estrategia que añade rigor, alcance y profundidad a cualquier investigación” (Denzin y Lincoln, 1994: 2).

Es muy habitual que, cuando llevamos a la práctica una investigación, sea necesario combinar distintas técnicas. Al hacer esto, las debilidades de cada técnica en particular no se sobreponen con las de las otras y, en cambio, sus fortalezas suman. Se supone que al utilizar una sola técnica, los estudios son más vulnerables a sesgos y a fallos metodológicos inherentes a cada una de ellas. La triangulación ofrece la alternativa de poder visualizar un problema desde diferentes ángulos y de esta manera aumentar la validez y consistencia de los hallazgos.

De esta forma, la triangulación no sólo sirve para validar la información, sino que se utiliza para ampliar y profundizar su comprensión.

Así pues, lo que se consigue al utilizar mediante la estrategia de la triangulación diferentes métodos y técnicas de investigación social es analizar un mismo fenómeno a través de diversos acercamientos.

Las técnicas que se utilizarán en nuestra investigación, y que se detalla a continuación son: Técnicas de revisión bibliográfica y documental, técnicas de observación, entrevistas en profundidad, grupos de discusión y la escala cuantitativa de autoestima de Rosenberg.

3.5. TÉCNICAS CUALITATIVAS DE INVESTIGACIÓN SOCIAL

3.5.1. Revisión bibliográfica y documental

El uso de las fuentes documentales, tanto al inicio del estudio, como a lo largo del mismo, es una práctica continua y necesaria.

La revisión bibliográfica y documental se va a extender a lo largo de todo el proceso de investigación. La literatura tiene un papel complementario que no puede sustituir la tarea inductiva ni dificultar que los datos emerjan directamente de las personas participantes. La consulta de estas fuentes facilita una mejor comprensión de los datos recogidos y analizados y sirve para profundizar en las interpretaciones.

3.5.2. Observación participante

La observación participante posee un gran valor informativo. Supone un acercamiento prolongado, activo, reflexivo y respetuoso a la realidad que queremos describir.

Este tipo de observación nos va a permitir obtener información directa, además de la obtenida de las participantes de la investigación, o la que se haya podido recoger consultando libros especializados y artículos de otras investigaciones.

Como observadora participante se procederá a explorar diferentes espacios y contextos: qué conversaciones se mantienen en la sala de espera de una *coach* nutricional, en un centro de estética o en la consulta de una psicóloga sexual; qué comportamientos se advierten en el gimnasio; cuáles son las vivencias de nuestro cuerpo, qué nos preocupa y qué inseguridades corporales manifestamos en las diferentes áreas de nuestra vida.

3.5.3. Entrevistas en profundidad

Las entrevistas en profundidad fueron un método de recogida de información previo a la creación de los grupos de discusión. La información obtenida mediante las mismas nos va a permitir conocer la experiencia concreta de quince mujeres, expertas en sus respectivas áreas laborales (alimentación, ejercicio físico, cuidado estético, sexualidad y empoderamiento femenino), acerca de la vivencia de su propia corporeidad y la de las usuarias de los servicios profesionales que ellas prestan (Ver en anexo 3). Sobre el análisis y categorización de los datos obtenidos mediante sus entrevistas, prepararemos el guion alrededor del cual girará el contenido de debate en los grupos de discusión.

Para seleccionar a las personas informantes clave de nuestras entrevistas focales se ha utilizado un “muestreo intencional teórico” (Ruiz Olebuénaga, 1999: 64). Para ello he buscado aquellas categorías de personas que deseo explorar en profundidad. Mi interés no reside en el número de entrevistadas sino en la información relevante que me van a proporcionar.

Se realizaron entrevistas en profundidad a las siguientes personas expertas:

- 4 *Coach* nutricional: María (*Coach* nutriemocional), Teresa (*Coach* nutricional), María José (Médica nutricionista), Lucía (Especialista en dietética y nutrición).

- 4 expertas en ejercicio físico: Victoria (Profesora de yoga), Marta (Gerente y profesora en centro deportivo), Natalia (Profesora de fitness) e Irene (Entrenadora personal).
- 2 expertas en cuidado estético: Rosa (Quiromasajista) y Marisol (Psicóloga y especialista en tratamientos estéticos).
- 2 expertas en sexualidad femenina: Marian (Sexóloga y educadora sexual) y Raquel (Psicóloga y sexóloga).
- 3 expertas en empoderamiento femenino: Paula (Formadora y experta en ecología emocional), Beatriz (*Coach* personal y experta en empoderamiento femenino) y Teresa (*Coach* personal).
- 1 experto en ejercicio físico: Lucas (Profesor de gimnasio).

Además de las 16 entrevistas a personas expertas en diferentes áreas, se realizaron 2 entrevistas en profundidad a dos participantes de 15 años ante la necesidad que surge, en el desarrollo de la investigación, de contrastar datos relevantes aparecidos en los dos grupos de discusión.

Las 18 entrevistas fueron grabadas y transcritas. Su duración media fue en torno a 90 minutos cada una de ellas.

3.5.4. Grupos de discusión

Una vez realizadas las entrevistas en profundidad a las expertas y con el doble objetivo, por un lado, de ampliar y profundizar y, por el otro, de contrastar la información obtenida, se crearon dos grupos de discusión con características personales muy distintas entre sus participantes,

Como ya sabemos, el grupo de discusión es una técnica cualitativa muy similar a la entrevista, donde se plantea una línea argumental dirigida por una persona entrevistadora o moderadora pero orientada a un grupo de personas que van a debatir sobre los aspectos planteados. Se podría señalar que "los grupos de discusión constituyen una modalidad de entrevista en grupo" (del Rincón et al., 1995: 318).

En nuestra investigación se consideró que los grupos de discusión eran una técnica muy valiosa para obtener material cualitativo sobre las percepciones, emociones, sentimientos, opiniones y actitudes de las participantes "hay que subrayar que el grupo de discusión es una vía para conocer y no una finalidad" (Callejo, 2001: 22). Se trataba de una técnica muy adecuada en esta fase de recogida de datos puesto que "el grupo de discusión presenta un clima de naturalidad en el que los participantes son influidos por, e influyen en, el resto de las personas participantes, al igual que sucede en la vida real" (Krueger, 1991: 35).

Para seleccionar a las personas que iban a componer los grupos de discusión utilicé un "muestreo intencional opinático" (Ruiz Olebuénaga, 1999: 64). Para ello, elegí a las informantes que debían componer la muestra siguiendo un criterio estratégico personal: aquellas que, partiendo de mi conocimiento de la situación a investigar, consideraba más idóneas o representativas de la población a estudiar. Como dice Goetz- Le Compte "la selección está guiada por factores como la facilidad del acceso, la conveniencia del investigador y/o disponibilidad de las muestras" (Goetz Le Compte, 1988: 93).

Realizamos dos grupos de discusión, con un mismo guión inicial de partida (Ver en anexo 1), grabando, transcribiendo y posteriormente analizando los discursos resultantes.

Grupo de discusión 1: 7 mujeres de 43 a 60 años

	Edad	Estado civil	Número de hijos/hijas	Formación	Ocupación	Lugar de residencia
Susana	43	Casada	0/2	Licenciada Psicopedagogía	Policía autonómica	Lérida
Cristina	44	Casada	2/2	Diplomada Magisterio	Maestra	Madrid
Celia	48	Casada	0/0	Bachiller	Desempleada	Zaragoza
Sonia	49	Separada	1/1	Licenciada en Ingeniería	Técnico superior de prevención de riesgos	Huesca
Virginia	51	Casada	1/1	Diplomada en Enfermería	Enfermera	Tarragona
Sandra	52	Casada	0/2	Doctora en Antropología	Antropóloga	Tarragona
Begoña	60	Casada	0/2	Formación Profesional. Administrativa	Autónoma	Burgos

Grupo de discusión 2: 6 mujeres de 16 a 22 años

	Edad	Estado civil	Número de hijos/hijas	Formación	Ocupación	Lugar de residencia
Inés	16	Soltera	0/0	Bachiller	Estudiante	Zaragoza
Sofía	17	Soltera	0/0	1º Enfermería	Estudiante	Huesca
Marina	18	Soltera	0/0	Ciclo Gestión Administrativa	Estudiante	Barcelona
Raquel	18	Soltera	0/0	2º Criminología	Estudiante	Tarragona
Patricia	18	Soltera	0/0	2º Psicología	Estudiante	Cáceres
Irene	22	Soltera	0/0	Bachiller	Dependienta	Zaragoza

3.6. TÉCNICA CUANTITATIVA

Como técnica cuantitativa, se ha pasado la escala de medición de la autoestima (competencia emocional) de Rosemberg a las participantes de los dos grupos de discusión y a las dos participantes de menor edad (Ver en anexo 2).

La escala de autoestima de Rosenberg es una prueba breve y con buenas propiedades psicométricas, es el instrumento más usado para la evaluación de la autoestima en la práctica clínica

y en la investigación científica. Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Dicha escala consta de diez ítems; cada uno de ellos es una afirmación sobre la valía personal y la satisfacción con uno mismo. La mitad de las frases están formuladas de forma positiva, mientras que las otras cinco hacen referencia a opiniones negativas.

Cada ítem se puntuá del 0 al 4 en función del grado en que la persona que contesta se identifica con la afirmación que lo constituye. Así, el 0 se corresponde con estar muy en desacuerdo y el 4 con estar totalmente de acuerdo.

Interpretación:

- De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntuán de 4 a 1
- De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntuán de 1 a 4.

Resultados:

- De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal
- De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla.
- Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas:

- La escala ha sido traducida y validada en castellano. La fiabilidad test-retest es de entre 0,82 y 0,88. El coeficiente alfa de Cronbach, que mide la consistencia interna, se sitúa entre 0,76 y 0,88.

3.7. CRONOGRAMA

	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
1. Etapa reflexión y preparación del proyecto												
Formulación problema												
Selección metodología												
Selección casos												
2. Etapa estudio de campo												
2.1. Ajuste técnica recogida												
2.2. Ejecución en el campo												
2.3. Análisis preliminar												
3. Etapa análisis final												
3.1. Análisis final de datos												
3.2. Redacción informe final												

Vallés (1997:82).

Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu permiso.

Eleanor Roosevelt

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. ¿LOS ESTEREOTIPOS DE BELLEZA IMPUESTOS POR LA SOCIEDAD OCCIDENTAL INFLUYEN EMOCIONALMENTE EN LAS MUJERES?

4.1.1. Estereotipos que existen en la sociedad y cambios que se producen en el tiempo

Son varias las referencias que aparecen en nuestra investigación a los estereotipos impuestos por nuestra sociedad occidental. A las mujeres se nos transmite este modelo, desde muy pequeñas recibiendo la socialización de género desde los medios de comunicación, la escuela, la familia... obligándola a encajar en los estereotipos dominantes y opresivos para ser aceptadas socialmente.

Tres características del modelo de belleza que prevalece y se impone en la sociedad occidental actual, y que son devastadoras para la autoestima de las mujeres, son la delgadez, la uniformidad de medidas y la apariencia de juventud. Estas tres ideas están sólidamente asentadas en el inconsciente colectivo aunque, de forma objetiva, todas sepamos que van contra la naturaleza (Teresa. Experta en alimentación).

Dichos estereotipos son muy cerrados y, fundamentalmente, no recogen la diversidad que existe en la sociedad. Es por ello que, consciente o inconscientemente, las mujeres nos sentimos presionadas por su influencia (Marian. Experta en sexualidad).

La mujer actual ha de ser madre, ama de casa, trabajadora y estar siempre en perfecto estado físico y estético si quiere responder a lo que socialmente se espera de ella (María. Experta en alimentación).

Los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad ejercen una gran influencia en las mujeres mediante televisión, revistas, radio y sobre todo por las redes sociales. La gran cantidad de horas que invertimos en ver estas aplicaciones, consigue que normalicemos estos modelos, nos acostumbremos a ellos y lleguemos a creer que la perfección está en parecerse lo máximo posible a ellos.

Facebook influye mucho a las mujeres pero la red social que, en mi opinión es más influyente es Instagram ya que es el más usado por la juventud actual, que son las personas más fácilmente manipulables por su edad. Abres la aplicación y cuando te das cuenta llevas tres horas mirando las

vidas de instagramers e influencers que no corresponden a una vida real y natural. Además en el buscador, no dejan de aparecer anuncios de cremas reductoras, dietas milagrosas, rutinas de ejercicios y ropa XXS donde quieras meterte aunque no quepas porque es lo que se lleva y si no lo consigues no estás de actualidad (Natalia. Experta en ejercicio físico).

Yo he comprobado por mí misma que una de las redes más tóxicas es Instagram porque muestra una belleza ideal, y en función de qué enseñas y cómo lo enseñas, recibes más o menos likes (Raquel. Experta en sexualidad).

En el primer grupo de discusión aparece la idea de cómo los medios de comunicación presentan, difunden y mantienen los estereotipos de género.

Los medios de comunicación nos hacen llegar una información subliminal de cuáles son los modelos de belleza socialmente aceptados. No digo que afecte a todas las mujeres, pero es algo que está ahí (Cristina. GD1).

Toda la publicidad que nos meten por los ojos es puro engaño. Los cuerpos femeninos que aparecen en revistas, en televisión y en publicidad son perfectos, delgados y estupendos. Inconscientemente, nos presionan de forma constante aunque no queramos (Begoña. GD1).

La ausencia de diversidad en los estereotipos de belleza sociales también aparece en los comentarios de las participantes del segundo grupo.

Las modelos que nos muestran los medios son perfectas y con unas medidas estándar. La mayoría de las chicas jóvenes aspiran a ser como ellas (Sofía. GD2).

Si vas a comprar ropa, todos los maniquíes son iguales y siempre son delgados (Irene. GD2).

A las chicas de nuestra edad nos influyen las redes sociales y experimentamos una enorme presión al observar la perfección de otras mujeres (Marina. GD2).

A lo largo de la historia y según la cultura, los estereotipos de género con respecto al género son cambiantes. En la sociedad occidental, la construcción de la imagen corporal, no se ha mantenido estable en el tiempo. Todo va cambiando y todas las mujeres intentamos adaptarnos al modelo predominante en cada sociedad y momento. No hay un modelo único y permanente sino tantos como épocas y contextos sociales. La imagen social se convierte, por tanto, en un requisito de aprobación social y de éxito personal.

Los estereotipos de belleza han cambiado a lo largo de los años pasando de las mujeres flacas, rectas y andrógenas a las de “tipo Kim Kardashian con cintura estrecha y gran culo” (Sonia. GD1).

Últimamente, parece que la presión recibida puede llegar a cambiar porque se ven modelos con tallas más grandes o cuerpos de mujeres un poco diferentes pero sigue predominando el estereotipo clásico de mujer alta y muy delgada (Cristina. GD1).

Los estereotipos van variando de una época a otra. Me parece muy difícil cumplir con las exigencias de cada momento pero creo que es necesario esforzarte por conseguirlo si quieras ser aceptada en la sociedad (Patricia. GD2).

4.1.2. ¿Estereotipos alcanzables o inalcanzables?

Las expertas opinan que los estereotipos de belleza que se nos presenta no son alcanzables. Ese es el principal motivo por el cual las mujeres tenemos una constante sensación de inseguridad corporal y de fracaso.

Los cuerpos que se exhiben en publicidad y redes sociales son irreales y su perfección es inaccesible. Esta es la causa del sentimiento de frustración que estigmatiza a las mujeres y les crea inseguridad (María José. Experta en alimentación).

Las mujeres se fijan en los modelos sociales de belleza femenina y creer que, con esfuerzo y tesón pueden llegar a alcanzarlos. Tardan mucho en darse en cuenta, y algunas ni tan siquiera lo hacen, de que son “ideales inalcanzables”. Ese es el juego. El malestar y la desazón en la que se sumergen muchas mujeres, vienen provocados por “ese querer y no poder” que no te deja salir de un estado de insatisfacción permanente con tu cuerpo y con tu vida (Irene. Experta en ejercicio físico).

La industria en torno a la belleza, se ha encargado de hacernos sentir insatisfechas e incompletas. Esta especula y rentabiliza las inseguridades de las mujeres.

La industria del cuerpo mueve mucho dinero e interesa tener a las mujeres constantemente insatisfechas para que consuman productos y servicios destinados a conseguir ese cuerpo perfecto (María José. Experta en alimentación)

En el grupo de adultas todas coinciden en afirmar que los modelos de belleza corporal femenina son inalcanzables. Hay un interés económico por que las mujeres nos sintamos eternamente insatisfechas con nuestro cuerpo.

Siempre se pretende que estemos insatisfechas con nuestro cuerpo porque, en cualquier caso, son estereotipos inalcanzables. Muy altas, muy bajas, muy gordas, muy flacas, muy rubias, muy morenas, muy culonas, muy tetonas... siempre muy, muy, muy. Que ni la muy guapa se sienta guapa (Sandra. GD1).

Las dos chicas de 15 años, entrevistadas en profundidad individualmente, no son conscientes de que los modelos de belleza que nos muestran son inalcanzables y ponen todo su empeño en asemejarse, lo máximo posible a ellos.

Yo creo que son modelos de belleza que se pueden alcanzar. Si te fijas en un canon que te gusta y que quieras conseguir, y ese es tu sueño, haces lo que sea posible por conseguirlo. Si te esfuerzas puedes conseguir cualquier cosa (Fátima. Chica entrevistada de 15 años).

Si tú te esfuerzas mucho, comes bien y haces ejercicio puedes llegar a ser como esas mujeres. Si haces un esfuerzo grande puedes ser como quieras (Ana. Entrevistada chica de 15 años).

En este caso encontramos una clara diferencia entre las opiniones de las expertas y el grupo de mujeres adultas, que son conscientes de sus limitaciones físicas para alcanzar un ideal estético, y las dos chicas de 15 años que creen que con esfuerzo y empeño pueden llegar a conseguir el cuerpo que desean.

4.1.3. Influencia emocional que los estereotipos de belleza sociales ejercen en las mujeres

Las expertas opinan que los estereotipos de belleza vigentes en cada momento y en cada sociedad influyen emocionalmente en las mujeres, en la medida en que se imponen unos cánones que, de no cumplirse, provocan una sensación de vida imperfecta. Hay, por tanto, una gran presión por conseguir ese estereotipo de belleza y cuerpo ideal. Al no alcanzarlo aparecen emociones de insatisfacción, malestar, impotencia, agobio y sufrimiento.

Puede haber mujeres que verbalicen lo contrario pero, desde mi punto de vista, es prácticamente imposible mantenerte al margen de la influencia de los estereotipos sociales. De manera consciente,

o de modo más inconsciente, están presentes en nuestros pensamientos y en nuestras acciones (Teresa. Experta en alimentación).

Sin ninguna duda, los estereotipos sociales ejercen influencia sobre las mujeres. Más que influencia, yo lo denominaría presión que tiene una connotación más destructiva y dañina (Irene. Experta en ejercicio físico).

La consecuencia de que nuestro cuerpo no llegue a cumplir las expectativas exigidas es la continua sensación de estrés, ansiedad, y agobio. Para que tu vida esté bien tienes que cumplir con buena nota en todas esas áreas y tu imagen corporal es una de ellas (María. Experta en alimentación).

El cuerpo de las mujeres siempre está expuesto a ser observado, examinado y juzgado por los ojos ajenos. Es por ello que las miradas externas van a ser las que determinen si tu cuerpo cumple con lo esperado para que tú seas socialmente aceptada. Tener un cuerpo que no se adapte a los cánones es una gran barrera a la hora de enfrentarse a la vida, por tanto, ninguna o vamos a decir, casi ninguna mujer, puede escaparse de la influencia de los estereotipos de belleza sociales y de las consecuencias emocionales que éstos le provocan (Rosa. Experta en cuidado estético).

Además de la presión que las mujeres sentimos por la influencia de estos estereotipos, en ciertos momentos nos sentimos indefensas y desconectadas de nosotras mismas. La presión se debe a que muy pocas veces nos paramos a pensar qué es lo que realmente deseamos conseguir con esa ansiada belleza, si lo que buscamos es sentirnos queridas, apreciadas, valoradas, etc. Al no plantearnos el para qué de nuestras acciones, permanecemos bajo el control de la sociedad siendo ella la que nos marca nuestros deseos. Es algo así como si no fuéramos dueñas de nuestros actos porque la sociedad nos arrastra a seguir y conseguir unos estándares de belleza. Las emociones que esto nos provoca tienen que ver con falta de identidad, con gregarismo y con homogeneidad. No se contempla que los cuerpos son diversos y bellos en su singularidad (Marisol. Experta en cuidado estético).

La insatisfacción corporal, provocada por la influencia de los modelos externos, puede llegar a extremos en los que existan comportamientos que dañen nuestro propio cuerpo o una alteración de la percepción del mismo.

En mi opinión la influencia de los estereotipos de belleza sociales son negativos puesto que ejercen una presión en las mujeres que les provoca angustia, tristeza y, en muchos casos sufrimiento, al estar en una continua búsqueda de parecerse a ellos. En muchos casos podemos hablar de obsesión o patología porque pueden llevarte a padecer trastornos de la conducta alimentaria de carácter grave (Lucía. Experta en alimentación).

En cuanto a cómo influyen emocionalmente los estereotipos de belleza, las expertas en sexualidad establecen una relación directa entre ésta, la autoestima y la seguridad que tenemos en nosotras mismas.

Si no vivimos de forma saludable, de forma amable nuestra sexualidad, empezamos a tener miedo de nuestros encuentros sexuales. Si no vives bien tu cuerpo, porque estás más centrada en gustarle a la otra persona que en disfrutar de tu sexualidad y buscar tu placer, no es un encuentro sexual saludable que sume sino que más bien resta (Marian. Experta en sexualidad).

A nivel emocional mis clientas sienten malestar, frustración y baja autoestima ante la influencia de los estereotipos de belleza sociales. A muchas mujeres sus cuerpos les provocan inseguridad, en el ámbito sexual, al compararse con otras mujeres y verse físicamente peor que ellas (Raquel. Experta en sexualidad).

Al analizar los resultados obtenidos en el primer grupo, cuando se plantea la cuestión de si ellas creen que la mayoría de las mujeres se sienten presionadas por los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad, las 7 integrantes del mismo contestan, de forma unánime, que sí. Curiosamente, cuando se les formula la segunda pregunta, que si ellas, concretamente, se sienten presionadas por

dichos estereotipos, tan solo son 3 las que así lo reconocen, el resto dicen sentirse ajenas a la presión ejercida por estos. Algunas mujeres dicen no percibir ninguna emoción ante la influencia de los estereotipos de belleza, otras dicen que es imposible no sentir nada. Dicen que lo que suele pasar es que no nos escuchamos a nosotras mismas y por eso no somos capaces de identificar qué nos transmite nuestro cuerpo.

A mí los estereotipos de belleza sociales no me provocan ninguna emoción, no me afectan (Sonia. GD1).

Yo estoy en el nivel en el que tampoco me provocan nada. Sí que me hacían sentir mal cuando era más joven, igual que ahora le pasa a mi hija adolescente, pero hoy en día no me siento presionada (Virginia. GD1).

A mí me provocan baja autoestima. En mi caso, es por estar gorda pero en el caso de la otra será por otro motivo, siempre hay algo por lo que tu cuerpo no te deja estar bien, siempre hay algo por lo que sentirte “imperfecta”. El nuestro, es un sistema extremadamente cruel con la mujer. Es tan exigente que nunca puedes cumplir con lo que se te pide y esto provoca que siempre estés decepcionada con tu físico (Sandra. GD1).

En el segundo grupo de discusión, se reproduce la misma situación que en el primero ya que la totalidad de las integrantes del grupo, 6 en este caso, contestan que las mujeres, en general, se sienten presionadas por los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad. Identifican en sus grupos de iguales sentimientos de inferioridad, de envidia, por aquellas mujeres que, sin aparente esfuerzo, lucen un buen físico, sufrimiento y ausencia de valía personal. Sin embargo, 3 de ellas dicen no sentirse presionadas a nivel personal. La percepción que tienen con respecto a las mujeres de su entorno no coincide con la que manifiestan con respecto a ellas mismas.

Cuando se le pregunta por sus propias emociones, se refieren a emociones sentidas en edades más tempranas, malestar, agobio, confusión... En algunos casos dicen haberlas superado al tiempo que explican cuáles han sido sus estrategias de afrontamiento para neutralizar dichas emociones. En otros casos muestran satisfacción con su cuerpo.

Yo hago auténticos esfuerzos por que todo lo relacionado con el físico me dé un poco igual, a veces lo consigo pero a veces no. Con 13 y 14 años yo me veía más regordeta y quería adelgazar. Me puse a adelgazar tanto que se me marcaban los huesos... (Patricia. GD2).

Yo intento no compararme con nadie (Tania, GD2).

Yo no dejo que nadie me “machaque” con estos temas. Para mí es muy importante ser consciente de cómo es tu cuerpo y de cuándo estás al límite de lo que puedes conseguir. Yo me quiero tal como soy (Sofía. GD2).

Con los años aprendes a quererte más a ti misma, sin fijarte en las otras personas o en lo que la sociedad dicta (Marina.GD2).

Yo estoy satisfecha con mi cuerpo y siempre lo he estado, incluso de pequeña que estaba gorda. Estoy orgullosa de tener un estilo propio (Inés. GD2).

En el caso de las dos entrevistadas más jóvenes, con 15 años (Laura y Ana) creen que tanto el resto de chicas de su edad y entorno, como ellas, están y se sienten presionadas por los estereotipos de belleza. En este caso existe coincidencia en su percepción general y personal.

Inconscientemente sí que me encuentro presionada por lo que veo en televisión, en redes sociales y en las revistas. Me comparo con ellas y claro que me afecta, me provoca rabia y envidia, pero creo

que eso lo hace todo el mundo. A la mayoría de mis amigas les provoca tristeza porque, casi todas, tienen complejos con su cuerpo y no les gusta como son (Fátima Chica entrevistada de 15 años).

A mis amigas les provoca ira y tristeza, porque quieren parecerse a ellas y para conseguirlo intentan no comer. Pueden también entrar en depresión. Yo sí que me siento muy presionada por la imagen de esas mujeres que se ven en las redes sociales, tan delgadas, morenas, con pelo largo, con curvas perfectas. Me gustaría mucho ser como ellas, tener esos cuerpos pero no lo consigo (Olga. Chica entrevistada de 15 años).

4.1.4. Edad y momento vital como variables determinantes

Podemos establecer una diferencia por edad en relación a la influencia de los estereotipos de belleza: las mujeres más jóvenes están más expuestas a estos por su contacto y dependencia de las redes sociales, se sienten muy presionadas por todo lo que viene del exterior, quieren parecerse a las mujeres que los medios nos muestran y se esfuerzan por conseguirlo. Sin embargo, tanto las expertas como las participantes de los dos grupos de discusión coinciden en afirmar que cuando van avanzando en edad, las mujeres aceptan más su cuerpo y sus limitaciones físicas.

Las mujeres más mayores van aceptando que el cuerpo cambia con la edad y tienen una mayor capacidad a la hora de comprender que lo más importante es sentirse bien con una misma (Victoria. Experta en ejercicio físico).

En el grupo de discusión de las mujeres adultas coinciden en referirse a la edad como un dato relevante.

La publicidad que vemos nos influye pero, aunque somos también nosotras mismas las que nos metemos presión. Yo diferenciaría entre las mujeres adultas que, en muchos casos, se aceptan más como son, que tienen conciencia de que los cuerpos femeninos son diversos, unas son más flaquetas y otras más gorditas y las chicas más jóvenes que pueden llegar a obsesionarse con el tema de la delgadez extrema y convertirse en algo peligroso que acarree enfermedades como Trastornos de la conducta alimentaria (Celia. GD1).

La presión que los estereotipos de belleza ejercen sobre las mujeres, al igual que la no aceptación de nuestro cuerpo, varía en función de la edad, siendo mayor, ambas cosas, en las más jóvenes. Yo tengo una hija de 15 años y claro, su visión de sí misma, no es la que yo tengo con mis 50 años. Claro, ella no se aprecia, entonces es muy fácil bombardearla de cualquier manera, es muy vulnerable (Virginia. GD1).

En el grupo de mujeres jóvenes la edad también aparece como una variable determinante, muchas de ellas se refieren a la diferencia que observan ahora y cuando eran más pequeñas.

Cuando eres más pequeña te comes la cabeza con todos estos temas pero cuando creces y haces el cambio te das cuenta de que no es para tanto y aprendes a quererte tal y como eres (Raquel. GD2).

No solo la edad sino también las diferentes etapas o momentos vitales van a determinar el orden de prioridad que nuestro cuerpo ocupa.

Yo tengo otros problemas mucho más importantes y no me da tiempo a pensar en todo esto. Tengo otras preocupaciones más gordas (Celia. GD1).

Las circunstancias personales de cada una parece que son determinantes. Se habla de procesos de separación, de trabajo, de hijos, de ir cumpliendo años... algunas confiesan haber desistido de

cuidarse, otras dicen que es triste llegar a ese punto de dejadez, las hay que recuerdan sueños que tenían cuando eran niñas, otras se refieren al momento en el que quieras gustar y sentir que gustas porque estás en la etapa de “buscar un padre para tus hijos” (Susana. GD1). Son muchos los temas que se abordan pero, en ningún caso, están desvinculados de las emociones que les provocan.

En algunas ocasiones la presión de los estereotipos de belleza sociales adopta el falso aspecto de cuidado o mejora de la salud femenina.

En torno a todos estos servicios de supuesto bienestar existe un mercado capitalista que nos venden como salud lo que, en realidad, es un esfuerzo dirigido a la meta inalcanzable de conseguir un cuerpo ideal (Marian. Experta en sexualidad).

En otros casos, generalmente, cuando vas cumpliendo años, la imagen corporal pasa a un segundo plano siendo prioritario tu estado de salud.

Con la edad, cuando eres una mujer adulta, lo que cambia no es solo la presión recibida de los estereotipos sociales sino, fundamentalmente, el concepto: Ya no hablas de estética, más bien haces o dejas de hacer algo por salud (Virginia. GD1).

4.1.5. Percepción crítica de los ideales de belleza desde una perspectiva feminista

A nivel estético, los modelos cerrados de belleza femenina, preestablecidos por la sociedad patriarcal, condicionan intensa y enérgicamente nuestro concepto de autoimagen. Al no responder a dichos modelos pensamos que, como mujeres, no valemos y, de manera inconsciente, nuestra estima disminuye.

Emocionalmente, yo creo que a las mujeres nos han enseñado que nuestra autoestima se basa en el reconocimiento de los demás, sobre todo en un sistema heteropatriarcal en el cual tenemos que gustar a los hombres (Marian. Experta en sexualidad).

En cierto modo se trata de una forma de cosificación, puesto que somos tratadas como un objeto que debe adaptarse a un modelo.

Para sentirnos bien las mujeres hacemos todo lo posible para adecuarnos o asemejarnos a esos estereotipos impuestos por la sociedad patriarcal lo que nos genera un gran estrés, mucha ansiedad y ciertos valores de competitividad entre nosotras (Marian. Experta en sexualidad)

En este sentido, en el grupo de discusión de las mujeres adultas, la constante necesidad de la mujer de gustar al hombre la convierte en un producto, en un objeto sexual.

Esto de que la mayoría de mujeres se sienten presionadas por los estereotipos de belleza, es por cómo nos ven ellos, ellos son los que nos condicionan, tenemos que ser guapas para ellos. A mí que tú subas 4 ó 5 kilos me da igual, te voy a querer siempre igual. (Sandra. GD1).

Yo creo que es verdad, que hay una necesidad de gustar, de responder a unos cánones que los han implantado los hombres y nosotras los hemos aceptado. Hay un concepto de masculinidad que no va a desaparecer nunca (Virginia. GD1).

Hay un tema que acapara la atención del grupo de mujeres jóvenes y es la relación que se establece entre la imagen corporal y el trabajo. Cuando tratas de buscar un empleo de cara al público, tu físico es algo muy importante y, en muchos casos, relevante. Se están refiriendo a un modo de cosificación

de la mujer en un sistema patriarcal, ¿qué busca el empleador o la empleadora: unos conocimientos, una experiencia o una imagen corporal determinada?

A iguales estudios, o incluso algo inferiores, siempre cogen a la chica más guapa (Sofía. GD2).

Incluso en el currículum tienes que poner la foto. ¿Qué pasa que si eres más guapa vas a trabajar mejor? (Marina. GD2).

4.1.6. Influencia emocional de los estereotipos de belleza en los hombres

En la entrevista en profundidad realizada a un experto en ejercicio físico, en la cual se le plantean las mismas cuestiones que a las expertas, éste manifiesta que, en su opinión y por lo que él conoce, la presión recibida por la mayoría de los hombres de los estereotipos sociales masculinos, aunque existe, no es tan fuerte como en el caso de las mujeres.

Dice que él observa diferencias por edad, igual que sucedía en el caso de las mujeres. Los chicos más jóvenes se dejan influir más fácilmente por los estereotipos de belleza. Se sienten condicionados por sus círculos de amistad y se comparan con sus grupos de iguales. Cuando un hombre es adulto es más difícil que su físico le condicione y le provoque emociones de malestar, tristeza o envidia.

A los hombres, nuestro cuerpo nos condiciona y nos influye emocionalmente mucho menos que a las mujeres. No digo que para nosotros no sea importante, pero no es comparable con lo que sucede con las mujeres. A los chicos más jóvenes sí que les afectan más los modelos corporales y estéticos sociales porque están, en general, más enganchados a las redes sociales, pero cuanto mayores somos, menos nos obsesiona nuestro físico (Lucas. Experto en ejercicio físico).

En el análisis de su discurso, la edad también aparece como una variable determinante que provoca cambios en la percepción de la imagen corporal masculina.

Los chicos jóvenes buscan una estética determinada, ponerse fuertes, ganar masa muscular y tener un cuerpo fitness. Los adultos dan menos importancia a la estética y priorizan la salud (Lucas. Experto en ejercicio físico).

4.2. NIVEL DE SATISFACCIÓN QUE LAS MUJERES SIENTEN CON SU CUERPO Y QUÉ EMOCIONES LES PROVOCAN

4.2.1. Satisfacción con el cuerpo femenino

Con respecto a la satisfacción o insatisfacción que a las mujeres les provoca su cuerpo, casi todas las expertas consultadas coinciden en afirmar que la gran mayoría muestra descontento y disconformidad con el mismo.

Es muy difícil encontrar a una mujer que manifieste satisfacción con la totalidad de su cuerpo. Están insatisfechas con su peso, con sus piernas, con los michelines, con la celulitis de sus piernas, con sus formas. Lo bonito de un cuerpo es que esté en armonía y que una mujer lo sienta así no es algo sencillo de conseguir (María José. Expertas en alimentación).

No he encontrado nunca, a ninguna mujer que se encuentre totalmente satisfecha con su cuerpo. Aunque en un primer momento te digan que sí, cuando profundizas un poco, siempre acaban confesando alguna parte del mismo que cambiarían (Marina. Expertas en empoderamiento femenino).

Aunque esta sea la autopercepción que la mayoría de las mujeres tienen de su cuerpo, no podemos hablar de la totalidad.

Algunas mujeres sí que se sienten satisfechas con cuerpo, lo demuestran con sus comentarios, con sus movimientos, con la ropa que se ponen. Yo interpreto que todos estos comportamientos demuestran seguridad en sí mismas, en lo que es exterior y puede verse (Natalia. Experta en ejercicio físico).

En el primer grupo de discusión, las 7 participantes se mostraron de acuerdo en indicar que ellas creen que la mayoría de las mujeres no se sienten satisfechas con su cuerpo. Por el contrario, a nivel personal, 3 de ellas manifestaron sentirse satisfechas con su cuerpo.

Al ser preguntadas por el nivel de satisfacción que ellas perciben que las mujeres de su entorno sienten con su cuerpo, 2 de ellas lo calificarían de bajo y 5 de medio. Al parecer, no encuentran referencias próximas de mujeres que se muestren muy conformes con su cuerpo.

En cuanto a su nivel de satisfacción personal, 4 de ellas se sitúan en niveles medios, una de las participantes califica su satisfacción corporal de baja y otra de muy baja. Tan solo hay una participante que llegaría al nivel autoperceptivo calificado como alto.

Si nos referimos a los resultados obtenidos en el segundo grupo, al ser preguntadas por la satisfacción corporal que perciben en las chicas de su edad y entorno, todas ellas consideran que la mayoría se muestran insatisfechas con el mismo. El nivel que observan es medio-bajo. Personalmente, 2 de ellas están satisfechas con su propio cuerpo. El nivel predominante es medio, con un caso que lo considera bajo y otro alto.

Yo creo que a nuestra edad es cuando más defectos te encuentras, porque yo, por ejemplo, cuando estamos con amigas y nos vamos a hacer una foto digo, mejor de este lado, que no se me vea la oreja, o la cicatriz, o las piernas...te fijas en tus defectos y los quieres ocultar (Marina. GD2).

Yo creo que a nuestra edad todas tenemos complejos, de mayor supongo que los acabas aceptando pero mis amigas todas tienen complejo por algo. Satisfechas al 100 % no conozco a ninguna chica de nuestra edad (Sofía. GD2).

Yo creo que todas tenemos algo que no nos gusta. Yo mis complejos los puedo decir, sinceramente, no me lo callo. Pero, en general, las chicas de mi entorno no están satisfechas con su cuerpo (Irene. GD2).

Encontramos ciertas similitudes entre los dos grupos de discusión. En ambos hay coincidencia en decir que la mayoría de mujeres de su entorno no se sienten satisfechas con su cuerpo, mientras que algunas de ellas sí que la tienen con el suyo propio. En ambos grupos, los niveles mayoritarios son los medios, despuntando por arriba o por abajo alguna de ellas.

En el caso del grupo de las jóvenes, llama mucho la atención que a pesar de haberse referido a ellas mismas, anteriormente, como personas adultas, capaces de controlar la influencia externa de los modelos de belleza, siguen reconociendo la existencia de complejos que disminuyen la satisfacción con su cuerpo. Quieren dejar clara la diferencia entre cuando eran pequeñas y ahora. Se encuentran en desarrollo y lucha interna. Les gustaría mostrar una mayor seguridad en sus respuestas pero se dan cuenta de que no pueden hacerlo.

En cuanto a las dos chicas entrevistadas de 15 años, ambas consideran que la mayoría de sus amigas no están satisfechas con su cuerpo y ellas mismas tampoco lo están. Su nivel de satisfacción es bajo.

Muy pocas chicas de mi edad están contentas con su cuerpo, todas se encuentran algún fallo o tienen algo en su cara o en su cuerpo que no les gusta. Yo no estoy nada satisfecha. Mi cuerpo no me gusta pero creo que como a todas las chicas de mi edad (Fátima Chica entrevistada de 15 años).

Hay cosas de mi cuerpo que cambiaría. Todas tenemos defectos. Mis piernas, por ejemplo están muy musculadas y eso no me gusta. Me gustaría tenerlas más delgadas, más finas, no tan fuertes. De mi cara tampoco me gusta mi nariz (Olga. Chica entrevistada de 15 años).

Comprobamos por tanto como, conforme disminuye la edad de las mujeres y chicas entrevistadas, también lo hace su nivel de satisfacción corporal.

4.2.2. Consciencia de las emociones que genera nuestro cuerpo. Origen de la insatisfacción corporal y consecuencias

Todas las expertas consultadas en nuestra investigación coinciden en afirmar que la identificación, reconocimiento y conciencia de las emociones concretas que nos provoca nuestro cuerpo, es el primer e imprescindible paso que debemos dar para gestionarlas y equilibrarlas.

Más allá de esa sensación de insatisfacción, las mujeres no acabamos de profundizar en lo que hay debajo de dicho malestar, si hay rabia, tristeza, sentimiento de inferioridad, de no ser capaz o no encajar. Pasamos de puntillas sobre lo que nos pasa, bien sea por funcionar en piloto o automático o bien por miedo a profundizar y encontrar algo que no nos gusta y que no queremos cambiar (Teresa. Experta en alimentación).

La mayoría de las mujeres que acuden a mi centro de estética no saben identificar las emociones que sus cuerpos les provocan. Lo que sí saben y te dicen es que se encuentran mal, que están tristes o angustiadas pero no saben explicar, con mucho más detalle, dónde nace este estado de ánimo o cuánto tiene que ver con su cuerpo. Yo creo que hay una carencia de educación emocional que sería fundamental para vivir en una mejor armonía con nuestro cuerpo (Rosa. Experta en cuidado estético).

Las mujeres, en la mayoría de las ocasiones, saben que algo pasa, otra cosa es que no lo quieran ver o que no sepan describir con claridad, cómo se sienten y por qué. Las expertas hablan de un nivel inconsciente al que no resulta fácil acceder.

Son conscientes de que se sienten mal, lo que ya no estoy tan segura es de que sepan identificar, comprender o regular las emociones que su cuerpo les genera con exactitud. Ellas manifiestan sentirse “inseguras e incompletas”. Tener un cuerpo que no se adapte a los cánones se presenta como una gran barrera a la hora de enfrentarse a la vida (Lucía. Experta en alimentación).

Mis alumnas, tal vez, no sepan identificar con exactitud las emociones que les provoca su cuerpo y ponerles el nombre correcto, de lo que sí estoy segura es de que, en muchas ocasiones, su cuerpo les genera malestar e impotencia (Natalia. Experta en ejercicio físico).

Yo diría que plenamente conscientes de las emociones que les genera su cuerpo lo son en muy pocos casos. Identifico un sentimiento de “no aceptación de su cuerpo” que las conecta con la emoción de tristeza (Irene. Experta en ejercicio físico).

En muchas ocasiones las emociones que provoca su cuerpo son tan incómodas o desagradables que ni tan siquiera se miran al espejo y evitan pesarse porque no quieren ver su realidad ni descubrir cómo es su cuerpo (María. Experta en alimentación).

La ausencia de conciencia emocional puede originar problemas de salud mental importantes, que trabajando el reconocimiento y aceptación de nuestro cuerpo, podrían evitarse.

De este modo, cuando no somos conscientes de las emociones que sentimos y que nos mueven a actuar, se pueden manifestar de manera inconsciente, causando problemas psicológicos tales como desórdenes alimenticios, ansiedad, estrés o sintomatología depresiva. Son muchas las mujeres que, en estas circunstancias pueden terminar acomplejadas o, en el peor de los casos, obsesionadas con su cuerpo (Victoria. Experta en ejercicio físico).

Las expertas también revelan que, en algunas ocasiones, el origen de la satisfacción o insatisfacción corporal no se encuentra únicamente en la autopercepción de nuestra imagen corporal, sino que se construye también al compararse con otras mujeres.

La gran mayoría de las veces mis clientas no están satisfechas con su cuerpo, por eso acuden a su consulta. Sus cuerpos no les gustan por sí mismas pero, sobre todo, no les gustan al compararse con otras mujeres y sentirse físicamente peor que ellas (Lucía. Experta en alimentación).

Muchas de las mujeres que acuden al gimnasio consideran que no tienen un cuerpo perfecto, no se sienten contentas ni satisfechas con él. Cuando realizan ejercicio, no se dan cuenta de que cada mujer tiene sus límites y sus características personales. Suelen compararse con las demás y no con ellas mismas. Se cansan y se aburren porque no ven avances. En muchos casos dejan de venir porque no dan tiempo a experimentar cambios en su cuerpo y en su estado de ánimo. Creen que nunca van a conseguir un cuerpo como el que tienen algunas de las compañeras (Natalia. Experta en ejercicio físico).

Solo podemos hablar de cómo nos sentimos con nuestro cuerpo evitando comparaciones, que nos provocan malestar, con el que del resto de mujeres. Éste habla por nosotras y, muchas de las emociones que sentimos, se ven reflejadas en él.

Ellas, muchas veces, no profundizan en su estado emocional, pero yo me doy cuenta de que, con su cuerpo y con su cara, están reflejando tristeza, apatía, dejadez y, con algunos comentarios que hacen, ira y envidia hacia otras mujeres que consideran que tienen un cuerpo perfecto (Rosa. Experta en cuidado estético).

No solo la comparación con las demás sino también el deseo de gustar a los otros es origen de insatisfacción corporal femenina.

Muchas de las emociones que nos genera el cuerpo, desde mi punto de vista, no tienen que ver solo con el inconformismo con nosotras sino también, y en muchos casos en mayor medida, con el deseo de gustar a los demás (Irene. Experta en ejercicio físico).

La mayoría de las mujeres piensan que su valor depende de su reconocimiento social basado en su cuerpo. Buscamos agradar a nuestro entorno, porque entendemos que si agradamos somos reconocidas y somos vistas (Beatriz. Experta en empoderamiento femenino).

La insatisfacción corporal provoca diversas y múltiples consecuencias que recogemos en nuestro análisis de datos. Aquellas mujeres que tienen una autopercepción negativa de su cuerpo, lo reflejan y trasladan a diversos ámbitos. Las expertas se refieren a limitaciones físicas, de relación interpersonal, social e incluso laboral.

La ausencia de confianza en su cuerpo influye a la hora de buscar pareja puesto que se sienten inseguras y en inferioridad de condiciones con respecto a aquellas otras mujeres que ellas consideran con un cuerpo más bonito. En el plano profesional, las mujeres que se sienten insatisfechas con su

cuerpo sienten que su imagen no les favorece para transmitir un mensaje de personas de éxito (Teresa. Experta en alimentación).

Su imagen corporal les acompleja y tienen miedo a que los demás las juzguen. Esto les produce muchas limitaciones en diferentes ámbitos de su vida personal, social, laboral, sexual, porque estamos hablando no solo de insatisfacción, sino también de no aceptación, desconfianza e inseguridad en sí misma y en sus actos (Natalia. Experta en ejercicio físico).

Según alguna de las expertas, otra de las consecuencias que puede provocar, en algunas mujeres, la insatisfacción con su imagen, es la desconexión con respecto a su cuerpo, que les impide, en muchos casos disfrutar del mismo y de su sexualidad. En ese sentido, apuntan que si van con la predisposición de que su cuerpo no les gusta, las emociones que les van a provocar son de malestar, inseguridad, no aceptación y rechazo.

Uno de los órganos más importantes para tener un encuentro sexual saludable es la mente. Es importante que tu mente esté erotizada. Si no aceptas tu cuerpo, si no quieres sentirlo, si piensas que no eres merecedora de dicho placer, pensarás y sentirás que “no me merezco disfrutar de esta relación porque tengo un cuerpo imperfecto (Marian. Experta en sexualidad).

Esta insatisfacción que sus cuerpos les ocasiona afecta en su relación de pareja, en el trato con sus hijos, en su trabajo. Su estado de ánimo y su sentido del humor se deteriora. Su autoestima es muy baja, se visten con ropas que no les hacen sentirse bonitas, pierden vitalidad y energía, están físicamente agotadas, su sexualidad es escasa y, en la mayoría de las ocasiones, poco placentera (María. Experta en alimentación).

4.2.3. Cómo influyen la edad y los diferentes momentos vitales en la satisfacción de las mujeres con su cuerpo

La edad vuelve a aparecer, como sucedía con la influencia emocional de los estereotipos de belleza, como variable que condiciona la satisfacción de las mujeres con su cuerpo. Encontramos en nuestro estudio que las mujeres adultas añoran su cuerpo de juventud y las jóvenes imaginan una madurez donde sus complejos desaparecerán. La satisfacción corporal parece no encontrar su momento.

En algunos casos encontramos testimonios que demuestran la falta de realismo a la hora de observar su cuerpo y de aceptar las modificaciones que la edad, inevitablemente, va provocando en el mismo. Hay mujeres adultas que aspiran a tener el cuerpo como cuando eran más jóvenes.

En función de las edades, las mujeres que acuden al gimnasio van buscando unas cosas u otras. Las adolescentes solo quieren potenciar pierna, glúteo y abdomen. Las mujeres adultas pretenden tonificar todo el cuerpo haciendo solo cardio, creen que las máquinas van a muscular su cuerpo en exceso y no quieren darse cuenta de que el ejercicio de fuerza ayuda al metabolismo a perder grasa y hace que, posteriormente, el cardio sea más efectivo. Las mujeres mayores se centran en querer quitarse la barriguita que han ido acumulando con los años y pretenden que sus brazos estén tan definidos como los de las niñas jóvenes (Marta. Experta en ejercicio físico).

En el grupo de discusión de las mujeres jóvenes también se alude a la edad pero, a la inversa, puesto que consideran que, la madurez le hará perder los complejos que ahora tienen y estar más satisfechas con su cuerpo.

Yo creo que a nuestra edad es cuando más defectos te encuentras, porque yo, por ejemplo, cuando estamos con amigas y nos vamos a hacer una foto digo yo a este lado, que no se me vea la oreja, o

que no se me vea esta cicatriz, este es mi lado bueno. Te fijas mucho en tus defectos y pones todo tu empeño en ocultarlos (Marina. GD2).

A nuestra edad, la mayoría tenemos complejos. De mayor, supongo que los aceptas más, pero a nuestra edad, mis amigas, todas, tienen complejo de algo. Satisfechas al 100% ninguna. En conjunto, más o menos, puede que nos veamos bien, pero siempre hay algo que no te gusta, tus piernas, tu tripa, siempre hay defectillos...totalmente satisfechas, a nuestra edad, yo creo que muy pocas (Sofía. GD2).

Unido con la edad, hemos encontrado diversas referencias a los cambios corporales que las mujeres experimentamos a lo largo de nuestra vida (adolescencia, madurez, maternidad, menopausia, envejecimiento...). A lo largo del ciclo vital femenino nuestro cuerpo va cambiando y también lo hace nuestro nivel de satisfacción corporal. La búsqueda permanente de mejora parecer ser una constante.

La gran mayoría de las mujeres sentimos y mostramos insatisfacción con nuestro cuerpo pero, como las mujeres somos cíclicas, dependerá mucho del momento y la situación que estemos viviendo (Marisol. Experta en cuidado estético).

Mis clientas no tienen una satisfacción plena. Hay temporadas o días concretos en los que se sienten mejor con su cuerpo pero, constantemente, siguen buscando cambios porque en su mente persiste la idea de que siempre se puede mejorar. Es necesario un continuo esfuerzo por hacer cambios adaptativos y, aunque en etapas muy concretas de tu vida muestres satisfacción por tu imagen corporal, seguramente habrá otras en que las variaciones de tu físico requerirán una nueva búsqueda de estabilidad emocional (Irene. Experta en ejercicio físico).

Hay mujeres que, en algunos momentos de su vida, sí que experimentan sentimientos de satisfacción corporal. En este sentido una de las participantes del primer grupo de discusión asegura sentirse actualmente satisfecha con su cuerpo.

Si me hubieras preguntado hace 30 años, te hubiera dicho que no, pero en este momento lo estoy. La edad y la madurez me han enseñado a quererme y aceptar mi cuerpo (Virginia. GD1).

4.2.4. Autoconocimiento emocional y corporal e incoherencia con el discurso

El autoconocimiento emocional es una de las competencias básicas que se requiere para disfrutar de una adecuada Inteligencia emocional. Se trata de la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que surge, de ser conscientes de esos estados de ánimo y controlar las reacciones que provoca en cada uno.

En nuestra investigación son varias las alusiones que se hacen a la autopercepción que las mujeres tenemos de nuestro cuerpo y a cómo influye en la gestión de nuestras emociones.

Para ser conscientes de las emociones que nos provoca nuestro cuerpo, hay que conocerse mucho a una misma. Cuando te encuentras bien con tu cuerpo es como si no tuvieras límites. Tus emociones son de felicidad, tienes ganas de hacer cosas nuevas, de hacer deporte, sales a comprarte ropa nueva, tu mentalidad cambia y te sientes más segura contigo misma. En cambio, cuando una no está bien consigo misma, todo deja de funcionar. Si no te sientes bien, no te ves guapa, al no verte guapa no te apetece arreglarte ni salir por ahí. Te quedas tumbada en el sofá y tu cuerpo cada día se va sintiendo más cansado y con menos energía. Las emociones que aparecen cuando tu cuerpo está así son de apatía, tristeza, melancolía, aburrimiento... (Marta. Experta en ejercicio físico).

Conozco los casos de muchas mujeres que no aceptan su cuerpo porque, a nivel interior, no están bien, se sienten inseguras o insatisfechas con ellas mismas y con su vida. Ellas piensan que las emociones que sienten de tristeza, apatía, cansancio, falta de energía provienen de su cuerpo pero, en parte, tienen un origen mucho más profundo que no llegan a percibir (Victoria. Experta en ejercicio físico).

La autopercepción que tenemos de nuestro cuerpo y la valoración que le damos al mismo produce, consciente o inconscientemente, unas emociones en nosotras (Marisol. Experta en cuidado estético).

El empoderamiento femenino viene de comprenderse de una manera más profunda a nivel emocional. Cuando te conoces te quieres y te cuidas más y mejor por dentro y por fuera (Beatriz. Experta en empoderamiento femenino).

Llama mucho la atención, tanto en el primer grupo de discusión como en el segundo, que cuando alguna de las participantes manifiesta estar satisfecha con su cuerpo y tener un autoconocimiento emocional y corporal que le permite detectar y reconocer los sentimientos de angustia y malestar que éste le pueden llegar a provocar, siendo además capaz de tratarlos convenientemente, causa un cierto desconcierto en las demás, cuando realmente nos estamos encontrando con mujeres que están dando indicadores de disfrutar de una adecuada inteligencia emocional.

Yo tengo la tesis de que ninguna mujer está “totalmente” satisfecha con su físico, ¿A ver quién dice que sí? Porque yo no me lo creo (Sandra. GD1).

Yo creo que la autopercepción que cada una de nosotras tengamos de nuestro cuerpo y cómo nos haga sentir es algo muy subjetivo. Por lo tanto, no debemos permitir que nadie nos diga cómo estamos o qué sentimos (Virginia. GD1).

También en el grupo de las jóvenes se produjo una manifestación en dicho sentido.

Yo estoy satisfecha con mi cuerpo, parece que vaya de sobrada, pero yo prefiero quererme tal y como soy que obsesionarme con lo que no me gusta. Ya desde pequeña, que estaba gorda, ya me gustaba todo y sigo así (Inés. GD2).

Hemos observado al analizar los discursos de nuestro estudio, que cuando ese autoconocimiento emocional y corporal nos provoca malestar y no sabemos cómo gestionarlo, aparecen dos opciones: por un lado, dejamos de prestar atención a nuestras emociones porque, en ese caso, nos veríamos obligadas a hacer algo para modificarlas y, por el otro, comenzamos a articular un discurso verbal incoherente con nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

En muchas ocasiones, sabemos que nuestro cuerpo nos hace sentir incómodas pero estamos instaladas en nuestra zona de confort y no queremos salir de ella porque eso supondría pasar a la acción y es un esfuerzo que muchas mujeres no están dispuestas a realizar (María José. Experta en alimentación).

En general, si estas emociones que nos provoca nuestro cuerpo son identificadas por nosotras y lo que sentimos es malestar, lo normal sería ocuparnos de ellas y ponernos en acción para encontrarnos bien con nosotras mismas en armonía y equilibrio interior (Victoria. Experta en ejercicio físico).

También las participantes de los grupos de discusión dan, en muchos casos, la impresión de que, a pesar de mostrarse insatisfechas con su cuerpo, prefieren resignarse antes de pasar a la acción y hacer algo para que sus emociones cambien.

A mí me gustaría encontrarme de otra forma, ser más alta, más delgada, pero bueno, mi genética es la que es y no puedo hacer nada para cambiarla (Cristina. GD1).

Yo no estoy satisfecha con mi cuerpo, no me gusta, lo admito, porque no puedo tener otro, pero no me gusta (Begoña. GD1).

Ante la dificultad para poner nombre, con exactitud, a lo que sentimos y de acceder a nuestro nivel emocional más inconsciente, las participantes comienzan a articular un discurso que denota cierta incoherencia tras la apariencia de falsa aceptación, pero que, en el fondo, lo que pretende es esconder pensamientos y comportamientos que indican malestar. Aparecen frases genéricas tales como: “todas somos diferentes”, “el concepto de belleza es muy amplio”, “seamos como seamos todas enganchamos por algo”, “cada persona tiene su encanto”, “yo ya si quiero enamorar a alguien lo haré por el intelecto porque por el físico ya no puedo, no tengo como...”.

Cuando yo trabajo con las mujeres desde el ámbito de la sexualidad, descubro que, tras esa fachada para intentar ser fuertes y mostrar su fortaleza frente a la sociedad, hay cosas que ocultan debajo (Raquel. Experta en sexología).

Muchas de las mujeres que acuden a mi consulta posponen su cuidado personal por cuidar a los demás, padres, hijos, pareja... dicen que es su obligación y que hacerlo les hace sentir bien pero, en realidad, cada vez van descuidando más su cuerpo, hasta que llega un momento en el que no se reconocen dentro de ellas mismas. Esta situación les genera un malestar creciente al tiempo que les hacen sentir culpables si dedican tiempo a ellas mismas porque piensan que lo están restando de nuestra familia. Es una especie de bucle que se retroalimenta y que genera emociones perniciosas (María. Experta en alimentación).

4.2.5. Satisfacción con el cuerpo masculino

El experto en ejercicio físico entrevistado cree que es más frecuente encontrar hombres que mujeres que manifiesten una amplia satisfacción con su cuerpo. Opina que en aquellos casos de hombres cuyos cuerpos no responden a los estándares de belleza masculina, la importancia que se le da a esto no es tan elevada, ni muestran una insatisfacción tan desmedida como sucede con las mujeres. La presión social que unos y otras reciben no es la misma y, por tanto, las consecuencias de no cumplir las expectativas sociales no se manifiestan ni provocan la misma reacción en su satisfacción personal.

En cuanto a la conciencia de las emociones que genera nuestra satisfacción o insatisfacción corporal y el autoconocimiento emocional, como competencia básica, no parece ser un aspecto muy explorado y él considera que no preocupa mucho a la mayoría de los hombres. La relación que se establece entre cuerpo y emociones no queda clara.

Creo que los hombres, en general, no somos muy conscientes de las emociones que nos provoca nuestro cuerpo, no quiero decir que no las tengamos, pero no nos paramos a autoanalizarnos como lo hacéis las mujeres (Lucas. Experto en ejercicio físico).

4.3. QUÉ ES LO QUE LAS MUJERES SABEN ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN, EL EJERCICIO FÍSICO, EL CUIDADO ESTÉTICO Y LA SEXUALIDAD PARA EMPODERARSE CORPORALMENTE Y MEJORAR SU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para abordar esta parte del análisis de los resultados, diferenciaremos entre lo que las mujeres saben acerca de cómo cuidar su cuerpo a través de la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado estético y la sexualidad, para así empoderarse y mejorar sus competencias emocionales, y lo que las expertas observan que éstas saben en cada una de las cuatro áreas.

Comenzamos por la información obtenida a través de los dos grupos de discusión (adultas y jóvenes) y de las entrevistas en profundidad a dos chicas de 15 años.

En líneas muy generales y sin entrar, de momento, en cada una de las cuatro áreas (alimentación, ejercicio físico, cuidado estético y sexualidad), que abordaremos a continuación, la mayoría de las participantes del primer grupo de discusión, concretamente 5 de las 7, creen que la mayor parte de las mujeres saben cómo cuidar su cuerpo para empoderarse de forma consciente y así mejorar sus competencias emocionales. Si se les pregunta, no por las mujeres en abstracto, sino por ellas a nivel personal, casi la totalidad, concretamente 6, saben cómo cuidar su cuerpo con la finalidad indicada.

La teoría de cómo cuidarnos la tenemos clara (Susana. GD1).

Sabemos, perfectamente, lo que nos viene bien y lo que no a todos los niveles de cuidado de nuestro cuerpo (Begoña.GD1).

Una cosa es saber lo que tienes que hacer y otra muy diferente hacerlo (Estrella, Mila, Sonia. GD1).

En el segundo grupo, todas consideran que las chicas de su entorno saben cómo cuidar su cuerpo, del mismo modo que ellas también conocen el modo en que deben hacerlo, mostrando una gran seguridad al hacer esta afirmación.

Creo que todo el mundo sabe lo que es sano y lo que no es sano. Todas sabemos cómo cuidarnos (Eva. GD2)

Yo creo que toda mujer se conoce y sabe cómo actuar, cómo verse mejor ella misma y que la vean los demás (Patricia. GD2).

Yo opino lo mismo, todas sabemos lo que tenemos que hacer... otra cosa es que lo hagamos (Raquel. GD2).

Ambos grupos, por tanto, muestran coincidencia en afirmar que una cosa es la información y los conocimientos que tienen al respecto y otra diferente es lo que hacen. (Abordaremos esta cuestión en el objetivo 4).

Por el contrario, las dos chicas entrevistadas de 15 años difieren en los resultados. Dicen que ni sus amigas ni ellas mismas saben, exactamente, qué deben hacer en estas cuatro áreas para empoderarse a través de su cuerpo.

4.3.1. Alimentación y empoderamiento corporal

Lo que las expertas dicen que las mujeres saben

Cada una de las expertas ha contestado a esta cuestión desde su experiencia profesional en su área de desempeño. En el área de la alimentación, las mujeres saben “algunas cosas” pero, básicamente, están más dirigidas a controlar su cuerpo y castigarlo que a empoderarlo y cuidarlo.

Considero que la alimentación es utilizada por muchas mujeres como una forma de control del cuerpo. La mayoría ellas, que tiene sobrepeso, creen que su cuerpo es el problema, que es el causante de su malestar y que es el gran obstáculo para su felicidad. Gran parte de mis clientas, cuando acuden a consulta, se refieren a su cuerpo con expresiones como “meterlo en vereda” o “castigarlo” mediante restricciones de comida (poca cantidad o poca variedad) y sometiéndolo a duras y rigurosas rutinas de ejercicio físico, basando el éxito de su mejoría en la denominada “fuerza de voluntad” (Teresa. Experta en alimentación).

Mis clientas, cuando acuden a su consulta, no contemplan la alimentación como una forma de empoderamiento sino como un modo de castigar y controlar su cuerpo. Unos hábitos alimenticios inadecuados les han llevado a tener un cuerpo que no les agrada y, por tanto, “en la comida ven al enemigo no a un aliado (Lucía. Experta en alimentación).

Ellas creen saberlo todo sobre alimentación saludable pero, si profundizas en sus conocimientos, se limitan a un listado de dietas que han ido coleccionando a lo largo de su vida. Piensan que las dietas les van a solucionar la vida (María. Experta en alimentación).

Con respecto a la pregunta de si sus clientas saben cómo alimentarse para empoderarse y así mejorar su autoestima, las expertas opinan que:

La teoría se la saben muy bien. En el fondo lo que ocurre es que están muy desconectadas de su cuerpo y de las señales que éste les da cada día porque están en el pensar y no en el sentir (Teresa. Experta en alimentación).

Saben algo de alimentación porque hoy en día el acceso a la información es muy fácil, lo que ya les cuesta más es ponerlo en práctica y modificar hábitos alimenticios que están muy interiorizados. En cuanto al empoderamiento o a la mejora de su nivel de autoestima, creo que es algo que no se plantean, puesto que para ellas lo importante es bajar de peso y no creo que haya otro objetivo más allá relacionado con que se quieran a ellas mismas (Lucía).

Algunas expertas se sitúan a medio camino entre el control y el empoderamiento del cuerpo mediante la alimentación. En cualquier caso opinan que este último es el resultado de un trabajo en educación emocional y de un proceso.

En el caso de mis clientas, en un primer momento consideran que la alimentación es un modo de controlar y castigar su cuerpo. Cuando llegan a la consulta llevan un largo recorrido y amplio historial de dietas realizadas durante toda su vida que, en la mayoría de las ocasiones, no han dado los resultados deseados y que han significado esfuerzo y muchos sacrificios. Solo con el tiempo, y después de un proceso de trabajo y acompañamiento consiguen darle la vuelta, aliarse con su alimentación y verla como una forma de empoderamiento personal (María. Experta en alimentación).

Mis clientas, cuando acuden a consulta, saben mucho acerca de dietas o restricciones alimentarias, porque es el estilo de vida que han llevado y aplicado durante la mayor parte de los últimos años pero, realmente, necesitan la ayuda de una profesional porque no saben todo lo que deben hacer para que su alimentación sea saludable y adecuada. Yo percibo que mis clientas tienen la creencia de que controlando tu cuerpo lo puedes empoderar (María José. Experta en alimentación).

Además de esa información, inexacta, sobre alimentación que las expertas detectan en sus clientas, existen otros impedimentos para cuidar su cuerpo de forma adecuada mediante ella.

Quiero alertar sobre el sentimiento de culpabilidad que, a muchas mujeres les provoca dedicarse tiempo e invertir dinero en ellas mismas. Prevalecen las ideas de que “O me cuido yo o cuido de los demás” y de que “Cuidarme a mí es desatender mis obligaciones” (María. Experta en alimentación).

Así pues constatamos, a través de esta primera aproximación realizada con las cuatro expertas en alimentación, que la mayoría de las mujeres utilizan la alimentación como control de su cuerpo. No saben lo que tienen que hacer con ella para empoderarse y elevar su autoestima. Además, cuando se ponen en manos de una experta para pedir ayuda y orientación, les cuesta mucho desprenderse de esa responsabilidad por la que piensan que hacer cosas por una misma es dejar de cuidar de los demás, poniéndose no en segundo lugar, sino en el último dentro de sus muchas obligaciones.

Lo que las mujeres saben

La información obtenida en los dos grupos de discusión (adultas y jóvenes) y las dos entrevistas en profundidad a chicas de 15 años es muy similar: existe un amplio conocimiento de la información divulgativa de lo que se considera una alimentación sana. Las mujeres, en la mayoría de los casos, utilizamos la alimentación como un modo de control de nuestro cuerpo mediante restricciones, limitaciones y dietas. El empoderamiento de nuestro cuerpo, a través de ella, no se puede apreciar en los discursos analizados de las participantes en la investigación. Las expertas en esta área ya indicaban que su experiencia así lo confirmaba.

Para mí comer sano es tomar 5 raciones de fruta y verdura al día, reducir los hidratos de carbono, eliminar los dulces, hacer 5 comidas al día... (Sonia. GD1).

Seguir la pirámide nutricional, no tomar alimentos procesados, beber 2 litros de agua al día... (Virginia. GD1).

Una vez hecho el repaso de lo que sabemos llega, como ya nos habían anticipado las expertas, el momento de las dietas:

Yo debería ponerme a dieta pero no tengo fuerza de voluntad (Begoña. GD1).

Yo nunca he tenido que guardar una dieta y ahora que debería no sé por dónde empezar (Sonia. GD1).

Pues yo sé perfectamente lo que me conviene y lo que no, pero es que está todo tan rico que, aunque debería, soy incapaz de ponerme a dieta (Susana. GD1).

A las dietas les acompañan las excusas y creencias limitantes:

Es que hacer dieta y tener vida social es incompatible (Celia. GD1).

Con el hambre que hay en el mundo no está bien dejarse comida en la mesa (Virginia. GD1).

A mí desde pequeña me enseñaron a comérmelo todo, no se tira nada a la basura (Susana. GD1).

En el segundo grupo de discusión, la información dada por sus integrantes acerca de lo que ellas consideran una alimentación que empodera su cuerpo, es muy similar a la del primero:

Bueno, pues lo típico, que no tienes que comer muchas guarrerías, ni comer a deshoras, no hay que picar entre comidas (Marina. GD2).

Hay que comer de una manera equilibrada, sin abusar de nada (Patricia. GD2).

Yo soy vegetariana y estoy convencida de que no hay que comer carne porque tenemos alimentos que sustituyen a la carne y nos aportan vitamina b12 (Laura).

Las dos entrevistadas de 15 años saturan la información recogida hasta el momento.

4.3.2. Ejercicio físico y empoderamiento corporal.

Lo que las expertas dicen que las mujeres saben

Analizamos, en este caso, qué es lo que las expertas en ejercicio físico observan que sus clientas saben del cuidado de su cuerpo a través de esta área.

Encontramos, diferentes formas de utilizar el ejercicio físico y distintos niveles de influencia en las competencias emocionales de las mujeres. A pesar de que las expertas en ejercicio físico aluden reiteradamente a éste como modo de empoderamiento del cuerpo, de mejora de la autoestima femenina y del estado de ánimo, solo alguna de ellas advierte que sus clientas lo practican con dichas finalidades. En la mayoría de los casos, las mujeres buscan más alcanzar un cuerpo determinado que mejorar aspectos de tipo emocional.

En la mayoría de los casos, mis alumnas utilizan el ejercicio físico para controlar su cuerpo para “machacarlo”. La finalidad de las dietas, el deporte, los retoques estéticos, la moda es verte divina, sin celulitis ni estrías y tener muchos likes en las redes sociales. Al parecer el empoderamiento es algo más interno, que viene de dentro pero, lo que se ve en redes sociales, tiene más que ver con el control que, de diferentes modos y a través de diversos medios, se ejerce de forma continua y enérgica contra las mujeres (Natalia. Experta en ejercicio físico).

Parece conveniente diferenciar por edades para contestar a esta pregunta:

Las chicas adolescentes y jóvenes, yo diría hasta los 30 años, utilizan su cuerpo para gustar en sus redes sociales y a sus seguidores. Buscan, mediante el ejercicio, estar delgadas, se comparan con su grupo de amigas para sentirse bien cuando salen de fiesta y poder ligar con el chico “más muscitos y no un estudiante blancuchito con la piel blanca de flexo. En el tramo de los 30 a los 45 aproximadamente utilizan el ejercicio para sentirse bien y estar en forma. Quieren estar delgadas para mantener la chispa y el amor de un marido, ser una mamá molona y un pibón. Las mujeres de esta edad, buscan desconectar de una casa llena de discusiones, de los quehaceres domésticos y salir de la rutina que las agobia y aburre. Por último, las mayores de 45 años, que buscan contrarrestar los signos de la menopausia, bajar de peso, pero sobre todo pasarlo bien. No van al gimnasio para sufrir y pasar calor sino para pasar un buen rato, reír y divertirse (Natalia. Experta en ejercicio físico).

Encontramos testimonios de expertas en ejercicio físico que han descubierto, en alguna de sus clientas, la utilización del mismo como mecanismo de mejora de sus competencias emocionales y estrategias de empoderamiento.

Mis alumnas de yoga son conocedoras de la importancia que tiene cuidarse a todos los niveles para gozar de una buena salud y mayor bienestar. Si la máxima es que “el cuidado nos sana y el abandono nos enferma”, entiendo y confío que consideren el ejercicio físico como un modo de empoderamiento de su cuerpo (Victoria. Experta en ejercicio físico).

Hay muchos tipos de mujeres: están las que ejercitan su cuerpo con la única finalidad de modificarlo. Es un acompañamiento a alguna dieta de adelgazamiento que están siguiendo y su único objetivo es bajar peso. En ese caso, cuando lo consiguen, puede ser que, a nivel emocional, se encuentren mejor, pero es un cambio, desde mi punto de vista, muy superficial porque por dentro siguen siendo las mismas personas. En cambio, están aquellas otras que realizan ejercicio físico de forma regular para mejorar su estado de ánimo, sentirse con más energía y demostrar el amor que sienten por ellas mismas al cuidarse y dedicarse tiempo. En estos casos sí que considero que sus competencias emocionales están siendo trabajadas al mismo tiempo que empoderan su cuerpo (Marta. Experta en ejercicio físico).

Lo que las mujeres saben

Todas las mujeres que han participado en la investigación parecen tener claro que hacer ejercicio físico aporta beneficios, lo que no llegan a expresar con tanta claridad es de qué modo pueden conseguir el empoderamiento de su cuerpo a través del mismo.

A pesar de conocer la importancia de seguir una rutina saludable a la que casi todas las participantes se refieren, con independencia de su edad, llama la atención la intensidad que propone una de las menores.

| Sé que hay que hacer mucho deporte, todos los días dos o tres horas (Fátima Entrevista 15 años).

Por otro lado, surgen las excusas e inconvenientes para no cumplir con la recomendación de práctica habitual de ejercicio.

| Otra cosa es lo que se pueda, yo en mi caso con los niños pequeños, los deberes, las actividades extraescolares, no puede ser... (Cristina. GD1).

A mí es que me cuesta encontrar el momento adecuado (Susana. GD1).

A mí el gimnasio me parece aburridísimo (Cristina. GD1).

Yo, sinceramente, no hago deporte por vagancia (Begoña. GD1).

4.3.3. Cuidado estético y empoderamiento corporal

Lo que las expertas dicen que las mujeres saben

Continuamos analizando lo que las expertas en cuidado estético observan que sus clientas saben que hay que hacer para mejorar sus competencias emocionales a través del mismo.

Algunas de sus apreciaciones van en la línea de que el cuidado estético actúa como un modo de mejorar nuestras competencias emocionales cuando es un reflejo de tu bienestar y de la seguridad que tienes en ti misma.

| El cuidado estético del cuerpo femenino es entendido como empoderante cuando te hace sentir bien contigo misma y con tu imagen corporal. Por el contrario es control social desde el momento en que te ríges por las normas que la sociedad te marca y éstas son las que determinan el cuidado que “debes” proporcionar a tu cuerpo en el plano de la estética (Rosa. Expertas en cuidado estético).

En otras ocasiones el cuidado estético es la finalidad en sí misma, no un instrumento utilizado con una finalidad de mejora emocional.

La mayoría de mis clientas saben “algo” sobre el cuidado estético de su cuerpo pero, casi siempre, lo único que buscan es hacerse el tratamiento y punto, no quieren que les des más información o que les cuestione otros aspectos de su vida (Rosa. Experta en cuidado estético).

Según las expertas, el cuidado estético actúa como control de la mujer cuando ejerce una presión para alcanzar un modelo determinado que nos viene impuesto. Por el contrario, será empoderante cuando, cualquier práctica corporal a la que nos sometamos considerada estética, forme parte de una decisión personal.

Como todo, el cuidado estético será empoderante o no dependiendo de la actitud que tengamos ante el mismo (Marisol. Experta en cuidado estético).

Lo que las mujeres saben

A pesar de que las expertas han hecho referencia expresa al cuidado estético como instrumento empoderante del cuerpo femenino, las participantes de los grupos no le dan esa lectura ni lo consideran relevante.

El debate que surge en el grupo de discusión de las mujeres adultas en torno a lo que sabemos que debemos hacer con nuestro cuidado estético para mejorar nuestras competencias emocionales de forma general y, concretamente nuestra autoestima, se centra en temas sencillos, en apariencia bastante elementales y cotidianos, como son la higiene diaria, teñir la canas y/o hacer mechas, la depilación...

En el caso del segundo grupo de discusión las participantes, igual que ocurría en el de las adultas, se refieren a prácticas estéticas muy básicas. Se aborda el tema de otros tratamientos estéticos de mayor alcance, como la cirugía estética utilizada en algunos casos como medio para superar complejos físicos que repercuten en nuestra salud mental, pero parece algo excesivo para edades tan tempranas.

Para mí en cuidado estético, lo elemental es maquillarte, peluquería y poco más. Yo la cirugía la veo muy fuerte para nuestra edad. Además es muy cara y no les vas a pedir dinero a tus padres para eso (Sofía. GD2).

Para llegar a la cirugía tiene que ser alguien que tenga un defecto muy gordo y que le afecte mucho (Irene. GD2).

En el caso de las dos chicas de 15 años, el conocimiento que tienen sobre cuidado estético también nos remite a lo más cotidiano y no establecen relación con sus competencias emocionales.

Salir bien arreglada, peinada, bien vestida y el maquillaje también es muy importante (Fátima Entrevistada 15 años)

Lavado facial, cuidarse las uñas y tener el pelo sano (Olga. Entrevistada 15 años).

4.3.4. Sexualidad y empoderamiento corporal

Lo que las expertas dicen que las mujeres saben

Una de las primeras informaciones que quisieron aclarar las expertas en sexualidad entrevistadas fue que la sexualidad es algo que no tiene porqué ser con pareja, refiriéndose, explícitamente, a la autogestión del placer y a la exploración de nuestro cuerpo. Las relaciones heterosexuales y los encuentros sexuales compartidos es un reduccionismo del concepto amplio de sexualidad. El modelo patriarcal se cuela también en la sexualidad femenina. Desmontar la sexualidad aprendida, muy especialmente en mujeres de las edades comprendidas en nuestro grupo de referencia primero, se convierte en una tarea imprescindible si queremos conectar con nuestra propia sexualidad y que ésta se convierta en un elemento empoderante.

La sexualidad puede ser entendida como una forma de control o de empoderamiento del cuerpo femenino, dependiendo de los modelos y corrientes en las que cada una se vea reflejada.

En este sentido, la sexualidad te reafirma y hace que te quieras tal y como eres, desmontando todos los prejuicios preconcebidos. Se trata de abrir nuestra mente y contemplar otras opciones ya que, en muchas ocasiones, tenemos un concepto de la sexualidad muy limitado.

Aquellas mujeres que se identifican más con la corriente feminista quieren, reconocen su cuerpo y se empoderan a través de su sexualidad. La sexualidad, desde esta perspectiva, es vivir tu cuerpo, conocer tus zonas erógenas, es tú contigo misma, no tiene por qué ser con pareja. La autogestión del placer, la masturbación, los encuentros sexuales contigo misma son algo maravilloso y empoderante (Marian. Experta en sexualidad).

En otros casos, encontramos el ejemplo de relación jerárquica y podemos hablar de control.

Aquellas otras mujeres que toman como referencia otros modelos, como el capitalista, impuestos en el siglo XX o XXI, hablarán siempre de parejas heterosexuales y de encuentros sexuales compartidos (Marian. Experta en sexualidad).

Desde este patrón que utiliza la sexualidad como un modo de controlar el cuerpo femenino:

El chico tenía que hacer llegar a la chica al climax, al orgasmo, esto hacía que la mujer pasara a un segundo lugar y no se hiciera dueña de su sexualidad. No es que un hombre, por tener un pene tenga la responsabilidad de hacer disfrutar a la mujer y tú te dejas hacer. Desde esta posición se le está diciendo a la mujer que no va a llegar al orgasmo por sí sola porque la sexualidad es del hombre y tú, mujer, disfrutarás si yo, que soy el hombre quiero que lo hagas (Marian. Experta en sexualidad).

Lo que las mujeres saben

Las integrantes del primer grupo de discusión, recordemos que nos referimos al de adultas, relacionan sexualidad con emociones, considerando que esta combinación debe darse para que adopte un carácter empoderante. Resaltar el dato de que, en todos los casos, la sexualidad es entendida como algo compartido con otra persona, y siempre en relaciones heterosexuales. No se hace ninguna referencia a la sexualidad con una misma que implica autoconocimiento y uso de la misma como elemento empoderante.

Para mí lo más importante es que haya una buena sintonía con la pareja (Celia. GD1).

El sexo compartido debe ser con emociones para que sea satisfactorio (Virginia. GD1).
 Para mí la sexualidad con mi pareja es una pieza importante de la vida (Susana. GD1).
 Yo parto de entender la sexualidad como una necesidad fisiológica (Sonia.GD1).

Se comenta en el grupo que hay etapas, o momentos determinados de tu vida, en los que te apetece más o menos en función de varios factores físicos o emocionales. Se entra en debate acerca de si en la menopausia se pierde el “apetito sexual” o influye más, en este aspecto, los períodos de crianza en los que tienes menos tiempo y más cansancio físico. Son cinco las participantes que apoyan esta última aportación.

La sexualidad, la autoestima y la seguridad en tu cuerpo también establecen correlaciones significativas.

La sexualidad tiene que ver también con tu autoestima y autoconocimiento. Creo que cuanto mayor es tu autoestima más disfrutas del sexo. Cuando era más joven tenía más complejos y me daba vergüenza que me viesen desnuda. Ahora me da igual, disfruto mucho más (Sonia. GD1).

En el segundo grupo critican la cosificación sexual de las mujeres. Manifiestan desacuerdo con el tratamiento que se da a las mujeres, en lo referente a mostrar su cuerpo, y establecen comparación con lo que pasa, en idénticas situaciones, con los hombres.

Hoy en día enseñar tu cuerpo, en el tema chicas, está muy mal visto comparado con los chicos. Por ejemplo, los chicos son unos machotes cuando se ligan a un montón de chicas y, en cambio las chicas somos unas sueltas y tal y eso te condiciona mucho a nuestra edad. Si tú te exhibes es como que estás buscando algo y ya te sitúa en mal lugar (Patricia. GD2).

Si tú te pones un escote es porque te gusta o si te pones una falda corta pues lo mismo pero da la impresión de que entonces los demás no te ven como una persona sino como una cosa (Marina. GD2).

Las dos entrevistadas menores tienen su particular percepción de la sexualidad, se refieren a ella como factor determinante para atraer al otro sexo.

A mí me hace sentir bien, comprobar que les gusto a los chicos (Fátima Entrevistada 15 años)

También se manifiesta su desacuerdo en relación a la manipulación del cuerpo femenino.

A mí me parece mal que en revistas, por ejemplo, saquen a mujeres para atraer a los hombres. Me parece mal que se utilice nuestro cuerpo (Olga. Entrevistada 15 años).

4.3.5. Lo que el experto dice que los hombres saben

El experto entrevistado en el estudio señala que en el caso de los hombres, al contrario que sucedía en el caso de las mujeres, las cuatro áreas a que nos referimos (alimentación, ejercicio físico, cuidado estético y sexualidad) no actúan como elementos de control sino que, más bien se utilizan como instrumentos empoderantes.

Yo no creo que los hombres percibamos presión ni control con la información que nos llega sobre todos estos temas, al contrario, pienso que los utilizamos en nuestro beneficio y para nuestro

bienestar. Sinceramente, no creo que estemos condicionados, por lo menos conscientemente (Lucas. Experto en ejercicio físico).

En cuanto a lo que los hombres saben respecto a estas cuatro cuestiones para empoderarse conscientemente a través de su cuerpo y elevar su inteligencia emocional, en general, igual que sucede con las mujeres, el experto asegura que se dispone de amplia información en todas ellas pero no encaminada a conseguir la finalidad objeto de nuestro estudio. Se echa en falta un análisis personal realizado por los hombres de porqué se produce este hecho, pero se confirma que el cuidado corporal mejora las competencias emocionales.

Los hombres saben cómo alimentarse de forma saludable, saben cómo practicar ejercicio, cuidarse a nivel estético y cómo tener una sexualidad adecuada pero no en los términos de mejorar su inteligencia emocional. Las finalidades que se pretenden haciendo todo esto, de forma adecuada, son otras diferentes aunque, en realidad, cuando llevas un tiempo cuidándote y cuidando tu cuerpo yo observo que los hombres ganamos en confianza, autoestima y seguridad en nosotros mismos. Por lo tanto, podría decirse que, sin planteárnoslos, y sin ser nuestra prioridad sí que logramos ese empoderamiento. No sé si esto sucede de modo consciente o inconsciente, pero es una realidad (Lucas. Experto en ejercicio físico).

4.4. QUÉ ES LO QUE LAS MUJERES HACEN PARA QUE EL CUIDADO DE SU CUERPO MEDIANTE LA ALIMENTACIÓN, EL EJERCICIO FÍSICO, EL CUIDADO ESTÉTICO Y LA SEXUALIDAD, MEJORE SUS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Una vez que ya hemos sintetizado qué es lo que las expertas observan que sus clientas saben, en las cuatro áreas objeto de nuestra investigación, y lo que las mujeres dicen saber (objetivo 3), pasaremos a contrastar esta información con lo que realmente hacen para comprobar si existe o no coincidencia.

Para ello, vamos a elaborar los resultados obtenidos teniendo en cuenta, por un lado, qué es lo que las expertas indican que deberían hacer las mujeres en cada una de estas áreas para empoderarse y mejorar sus competencias emocionales, y, por el otro, qué es lo que las mujeres hacen para conseguir este propósito.

Comenzamos analizando los datos obtenidos a través de los dos grupos de discusión y las dos entrevistas semiestructuradas a dos chicas de 15 años.

En líneas generales, y sin abordar cada una de las cuatro áreas aisladamente, tarea que desarrollaremos a continuación, en el primer grupo de discusión la mayoría de las participantes del grupo, concretamente 5 de ellas, consideran que, en general, las mujeres, cuidan su cuerpo. Cuando se pregunta, en concreto, si ellas cuidan su cuerpo para empoderarse conscientemente, la respuesta es afirmativa también para 5 de ellas.

En el segundo grupo, la totalidad de las participantes considera que las chicas de su edad saben cómo cuidar su cuerpo con la finalidad indicada y, además, todas ellas lo hacen.

Por el contrario ninguna de las dos más jóvenes considera que las chicas de su entorno cuidan su cuerpo con el objetivo de mejorar su autoestima y tampoco ellas lo hacen.

4.4.1. Alimentación y empoderamiento corporal

Lo que las expertas dicen que hay que hacer

El análisis de las entrevistas realizadas a las expertas en alimentación nos indica que el cuidado de la misma tiene una influencia directa en la mejora del cuerpo femenino, en el aumento de la seguridad en una misma y en el desarrollo de competencias emocionales básicas como la autoestima. Todas coinciden en acentuar y resaltar un aspecto: para que la alimentación sea utilizada como forma de empoderamiento, lo conveniente no es referirnos a ella como “control del cuerpo”, sino en otros términos que están más relacionados con “alimentación consciente”, “respeto con nosotras mismas”, “escuchar lo que tu cuerpo te está diciendo y conectar con el mismo”, “estilo de vida saludable”, “identificación del hambre emocional”...

Cuando una mujer tiene dificultad para entender los mensajes emocionales se manifiesta a través de su cuerpo. El cuerpo no es el culpable, no es el problema, realmente es un aliado que te está ayudando a tomar conciencia de que en tu vida no hay bienestar, te está diciendo que algo en tu vida no está funcionando (María. Experta en alimentación).

Un equilibrio en el plano emocional, mental y físico es lo que nos provoca bienestar. La coherencia entre lo que pienso, lo que siento y lo que hago nos hace estar en calma, nos permite valorarnos de forma adecuada, tomar decisiones acertadas con nuestra alimentación, ser respetuosas con nosotras mismas y, como consecuencia de todo esto, elevar nuestra autoestima (Lucía. Experta en alimentación).

En lo profesional mi criterio es siempre utilizar la alimentación como forma de empoderamiento. Se trataría de una herramienta sencilla y de uso diario que nos hace tomar conciencia del modo en que nos tratamos a nosotras mismas. La alimentación consciente es el primer acto de amor y respeto que podemos dedicarnos cada día (Teresa. Experta en alimentación).

Lo que las mujeres hacen

Para contestar a esta pregunta se les facilita una escala “ad hoc” que las expertas en alimentación han diseñado con la finalidad de conocer en qué nivel de la misma se encuentran. (Ver en anexo 1).

En el primer grupo de discusión, los niveles con los que las participantes se identifican se reparten a lo largo de toda la escala. Tres de las mujeres dicen encontrarse en el nivel 4: “Quiero alimentarme de forma sana pero no tengo autocontrol sobre lo que como”

Maribel se identifica con el nivel 5: “Tengo etapas en las que me alimento de forma equilibrada y otras que no presto atención a este aspecto”.

Mila y Estrella se sitúan en el nivel 6: “Tengo autocontrol sobre mi alimentación. Deshago mis creencias limitantes (no puedo, no tengo fuerza de voluntad, yo soy así...) y genero creencias nuevas que me ayudan a modificar mis hábitos poco sanos y a conseguir mis objetivos”. Comentan que ellas se controlan.

Elisa, que es la que alcanza el nivel más elevado, se identifica con un 9, que en la escala se corresponde con: “Hago menús equilibrados, atendiendo a mis necesidades nutritivas y energéticas. Planifico mi dieta para que ésta sea saludable”. Ella lo explica diciendo que, como su marido es diabético, se ve en la obligación de hacerlo, aunque ella, alguna vez “se pasa”.

En el segundo grupo de discusión, el de las mujeres más jóvenes, 5 de las participantes se sitúan en un nivel 5 de la escala, una en el nivel 7 (Laura es vegetariana y dice buscar información científica sobre nutrición y seguir sus pautas) y dos de ellas llegan hasta el 9, aunque quieren puntualizar que los menús equilibrados los confeccionan sus madres y no ellas.

Las dos chicas de 15 años tan solo alcanzan un nivel 5.

En aquellos casos con puntuación más baja, sería necesario hacer un cambio para que el cuidado de nuestra alimentación y, consecuentemente, de nuestro cuerpo tenga una influencia directa en la mejora de nuestra autoestima. Algunas de las participantes se encuentran todavía al principio de este proceso.

4.4.2. Ejercicio físico y empoderamiento corporal

Lo que las expertas dicen que hay que hacer

Las expertas en ejercicio físico coinciden en afirmar que este es un modo de empoderamiento del cuerpo femenino. Su práctica regular mejora el estado de ánimo, eleva el optimismo, nuestro autocontrol emocional es más adecuado y, con total seguridad, certifican que todas nuestras competencias emocionales en general, y de manera particular nuestra autoestima, crecen.

Desde la práctica del yoga yo insisto a mis alumnas en la idea de que la salud física y la psíquica tienen que estar en equilibrio. En la línea filosófica que la práctica del yoga promueve “no somos lo que los demás ven, somos lo que sentimos por dentro. La idea que yo pretendo transmitir para que este empoderamiento femenino sea real es que “la vitalidad, la energía, la vida sexual activa y el cuidado de nuestro cuerpo proyectan a las mujeres a la felicidad y a la creatividad, nos impulsan a la vida.

Si me refiero a las mujeres de mi entorno personal y laboral creo que hoy en día tenemos muchas fuentes de información sobre cualquier tema que nos interese, mostramos disposición porque nuestras vidas sean más saludables. Tenemos menos complejos y estamos dispuestas a experimentar cosas nuevas. En el caso concreto de mis alumnas estoy segura de que la mayoría sí que saben cómo cuidar su cuerpo, a través del yoga, para conseguir que su autoestima también mejore (Victoria. Expertas en ejercicio físico).

Para que el ejercicio físico deje de ser considerado como un control de tu cuerpo y pase a ser algo empoderante, es imprescindible disfrutar y mantener la motivación. Si lo enfocas desde el control, tarde o temprano acabarás abandonando y sentirás que has fracasado. Sin embargo, si el ejercicio te estimula desde lo más profundo y te hace sentir bien a otros niveles, es mucho menos probable que el desánimo se apodere de ti. Cuando mis alumnas practican ejercicio se sienten mejor y su autoestima también crece. Se vuelven más optimistas. Sus emociones son más positivas. Se valoran mejor y su autocontrol emocional es más adecuado”. (Irene. Expertas en ejercicio físico).

Lo que las mujeres hacen

En el primer grupo de discusión, en la escala de ejercicio físico, el nivel máximo alcanzado por dos de las participantes es un 5: “Voy al gimnasio u otra actividad física al menos tres veces por semana”. Otras dos mujeres señalan el nivel 3: “Tengo etapas en las que practico ejercicio físico regularmente y otras en las que me relajo y abandono” y el resto se sitúan en el nivel 2: “Busco actividades físicas que me gusten y me planteo llevarlas a cabo”.

Al ser conscientes de que en esta área hay niveles muy superiores que no alcanzan, surgen de nuevo pretextos a los que ya se habían referido en momentos previo, tales como la falta de tiempo, los horarios cambiantes de trabajo, el cuidado de los/as menores...

El segundo grupo arroja extremos en la escala. Por un lado, tres de ellas se sitúan por debajo de 5, concretamente 0, 2 y 3, y las otras tres se identifican con los niveles 6, 8 y 9 que corresponden a práctica regular de ejercicio asociada con una mejora del bienestar no solo físico sino también psicológico. (Hay comentarios de ellas que se pueden añadir...)

En el caso de las chicas entrevistadas de 15 años se sitúan en un nivel 3 y 5 respectivamente.

En el caso del ejercicio físico, no se ha encontrado una relación directa entre la edad y su práctica. Las referencias a la utilización del mismo como forma de cuidado de la salud mental y desarrollo de las competencias emocionales tampoco se han mostrado de forma explícita en los resultados ni en los comentarios realizados por las participantes.

4.4.3. Cuidado estético y empoderamiento corporal

Lo que las expertas dicen que hay que hacer

Según las expertas, para que el cuidado estético tenga un efecto empoderante tiene que ser interno. Para que los cambios sean efectivos y duraderos deben ser de dentro hacia fuera. Conseguir una mejora de nuestra inteligencia y competencia emocionales requiere un trabajo profundo.

Si te haces un tratamiento estético, probablemente, te vas a sentir un poco mejor pero se trata de una mejoría pasajera porque, en esencia, sigues siendo la misma mujer, con las mismas inseguridades y los mismos complejos. Este es el mensaje que cuesta transmitir y que a las mujeres no nos gusta oír, que los cambios, para que sean efectivos y duraderos, deben ser de dentro hacia fuera. Conseguir un empoderamiento y una mejora de tu autoestima requiere un trabajo más intenso. Pasar del control social al empoderamiento es una opción personal de cada mujer y únicamente es ella la que puede decidir (Rosa. Experta en cuidado estético).

Por muchos conocimientos que las clientas tengan sobre cuidados estéticos estaríamos hablando de una validación externa que haría aumentar su autoestima pero nunca de un amor incondicional hacia una misma que, en mi opinión, es lo que deseable (Marisol. Experta en cuidado estético).

Volvemos sobre la idea de que una cosa son los conocimientos que las mujeres tengamos sobre el cuidado estético de nuestro cuerpo y otra muy diferente es cómo estos se traducen en nuestro empoderamiento y autoestima personal.

Lo que las mujeres hacen

En el grupo de discusión primero, los niveles de cuidado estético van desde el 4: "Voy a la peluquería (al menos una vez cada dos meses), me maquillo a diario, me compro algo de ropa cada temporada", en el que se sitúan dos mujeres. Pasando por el nivel 6: "Me hago masajes. Voy al spa (más de dos veces al mes)", otras dos de ellas. Siguiendo el nivel 7: "Me hago o he hecho algún tratamiento estético facial (ácido hialurónico, colágeno, micropigmentación) o corporal (cavitación, mesoterapia, presoterapia, criolipolisis...) en centro estético (menos de 500 €) (menos de 2 al año),

en el que se ubican dos participantes. Por último, una de ellas, alcanza el nivel 8: “Me hago o he hecho algún tratamiento estético facial (ácido hialurónico, colágeno, micropigmentación) o corporal (cavitación, mesoterapia, presoterapia, criolipolisis...) en centro estético (más de 500 €) (más de 2 al año).

Alguna de ellas, cuando explica los cuidados estéticos que recibe (masajes, presoterapia) siente la necesidad de justificarlos haciendo referencia a que ellas lo consideran “salud y no estética”. Vuelve a parecer la idea de que, a veces, algunas mujeres se sienten culpables por cuidarse, por dedicar tiempo e invertir dinero en ellas mismas. Es como si pensaran que no se lo merecen porque su misión es cuidar de los demás y no de ellas mismas.

En el segundo grupo, la puntuación en la escala asignada a los cuidados estéticos no ha superado, en ninguno de los casos, el 5. Dos de ellas se sitúan en este nivel intermedio, dos lo hacen en el nivel 3 y las otras dos en el 2, correspondiendo en ambos casos a cuidados estéticos ocasionales y muy básicos.

Las dos chicas de 15 años también eligen el nivel 2 y 3 respectivamente.

En el área del cuidado estético sí que se observa una relación directa con la edad. Es decir, a menor edad, menor dedicación e inversión de tiempo y dinero en el cuidado estético femenino. Las más jóvenes lo justifican por un lado por la menor necesidad del mismo y por otro por la falta de medios para acceder a tratamientos económicamente costosos.

4.4.4. Sexualidad y empoderamiento corporal

Lo que las expertas dicen que hay que hacer

Lo que las expertas pretenden demostrar es que, en aspectos relacionados con la sexualidad femenina, muchas veces, es necesaria una mayor información y formación especializada. El placer y el deseo sexual se pueden aprenderse. Cada proceso personal tiene un ritmo y hay que respetarlo.

Todas tenemos que desmontar la sexualidad que nos han enseñado para conectar con nuestra propia sexualidad, y este es un trabajo en el cual tienes que invertir tiempo. Cuando tú haces cambios en tu sexualidad repercute en tu autoestima, porque la sexualidad es más libre, más segura y más consciente y, por tanto, te quieras más a ti misma. Cuando tú eres más consciente de tu sexualidad eres dueña de ella y no la dejas en manos de un modelo patriarcal. Si tenemos una sociedad abierta, que apoya y entiende estos cambios nuestro despertar sexual será acompañado y entendido, tendremos menos miedo de manifestarlo y verbalizarlo.

Mis clientas, cuando empiezan a ir al asesoramiento sexológico, se dan cuenta poco a poco de que ciertas creencias que tenían sobre la sexualidad no son ciertas, de que la moral judeo cristiana que la tenemos tan interiorizada y que se asienta en la culpa y el juicio, ha condicionado la forma de vivir nuestra sexualidad. El arrepentimiento, la culpa y los comentarios machistas, hacen que, al final, te sientas no merecedora de vivir y disfrutar tu cuerpo como te dé la gana (Marian. Expertas en sexualidad).

La sexualidad femenina siempre ha estado muy castigada. Las mujeres en torno a los 40 años, en la mayoría de las ocasiones, han tenido una educación sexual pésima, les ha costado mucho llegar a explorar sus cuerpos porque lo consideraban como algo negativo que debían esconder (Raquel. Expertas en sexualidad).

Lo que las mujeres hacen

En el grupo de mujeres adultas, por último, en el área de la sexualidad, los niveles se elevan considerablemente con respecto a las anteriores. Solo una de las mujeres se sitúa por debajo del 5, concretamente en un 4: “Siento placer con mi pareja pero no llego al orgasmo, finjo que lo consigo para acabar cuanto antes o no dañar sus sentimientos”. Cinco de ellas tienen un nivel de sexualidad que las expertas han considerado como un 9: “Siento que las relaciones eróticas me unen conmigo misma y con mi pareja” y una se ve reflejada en el 10: “Siento que las relaciones eróticas son una parte importante de mi relación y las experimento libremente, sin juicios ni ataduras. Con un gran nivel de comunicación, confianza, respeto y responsabilidad”.

Podríamos afirmar que, el terreno sexual, las mujeres del grupo no solo saben lo que tiene que hacer para empoderarse y elevar su autoestima sino que, además, lo llevan a la práctica. Están alineadas con el precepto indicado por las expertas de “explorar nuestros cuerpos y conectar con nuestra propia sexualidad”.

En este caso, a pesar de que se identifican casuísticas diversas, sí que encontramos una mayor utilización de su sexualidad como elemento al que recurren para mejorar sus competencias emocionales y, en concreto, cuidar su autoestima.

En el grupo segundo existe una gran dispersión de resultados que, además, se sitúa en ambos extremos de la escala. Por un lado tenemos a tres participantes ubicadas en el nivel 9, mientras que las tres restantes lo hacen en el 0, 2 y 3. En este caso la variedad es la norma y no podemos hablar de resultados concluyentes en esta área.

Las dos entrevistadas de 15 años no contestan a esta pregunta.

4.5. QUÉ ES LO QUE LAS MUJERES SABEN ACERCA DE CÓMO UTILIZAR SU INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EMPODERARSE CORPORALMENTE

En el primer grupo de discusión, al ser preguntadas si ellas creen que la mayoría de las mujeres saben cómo utilizar sus competencias emocionales para empoderarse a través del cuerpo, una amplia mayoría, concretamente 5 de las mujeres participantes del mismo, contestan que sí. Idéntica es la respuesta cuando se personaliza en ellas mismas.

Yo creo que cuando tu autoestima es buena cuidas y te apetece más todo. Estás con tu familia mejor, sexualmente mejor, te cuidas más, es que conlleva todo (Celia. GD1).

Yo creo que, al final, es todo una cadena, una cosa lleva a la otra y todo está muy relacionado. Si te sientes mejor contigo misma te sientes mejor en todos los ámbitos. Cuanto más te quieras a tí misma más te cuidas (Begoña. GD1).

Para mí la autoestima y cuidado del cuerpo son aspectos vinculados (Sonia.GD1).

Como nota discordante a tanta coincidencia, aparece el testimonio de una de las participantes que quiere mostrar su desacuerdo manifestando que, en algunos casos, el excesivo cuidado del cuerpo es un síntoma de una necesidad de gustar, indicando baja autoestima. Se refiere a ella misma como ejemplo de la tesis que sostiene.

Hay gente que tiene tan baja autoestima que necesita tener alguna cualidad física para gustar a los demás y para gustarse porque no tiene otras. Es algo como frívolo. Yo vinculo mi autoestima con otras cualidades, por ejemplo, las intelectuales, que no tienen nada que ver con cómo es mi físico (Sandra. GD1).

En el segundo grupo de discusión, todas ellas consideran que la mayoría de las mujeres saben cómo utilizar sus competencias emocionales para empoderarse a través del cuerpo, del mismo modo que ellas mismas también lo saben.

Las dos chicas de 15 años, por el contrario, creen que las chicas de su edad no saben cómo hacerlo y ellas tampoco.

Los resultados de nuestro análisis nos indican que hablar de la inteligencia emocional como elemento empoderante del cuerpo femenino puede resultar un tema complejo en determinadas edades tempranas y que necesitaría de una formación previa para ser abordado con profundidad y mayor criterio.

4.5.1. Lo que las expertas dicen que las mujeres saben

Con respecto a cómo las mujeres utilizan su inteligencia emocional para empoderarse, las expertas parten de asegurar que el cuidado del cuerpo y el desarrollo de las competencias emocionales es un movimiento bidireccional, ya que el uno repercute en las otras y a la inversa.

En mi opinión, en el empoderamiento femenino, tiene más influencia un cambio interior que un cambio exterior. El cambio exterior influye en el interior pero lo hace de una manera más lenta, no es tan potente ni tan profundo. En cambio, si yo consigo hacer un cambio interno la transformación externa es más visible y más rápida (Beatriz. Experta en empoderamiento femenino).

Varias de las expertas quieren resaltar la idea de que cuando una mujer no se valora, no se quiere a sí misma y no se considera merecedora de ser feliz, eso se refleja en su cuerpo y en el cuidado que le proporciona. Del mismo modo que cuando la estima hacia una misma es sana y elevada, se traduce en comportamientos adecuados en todas las áreas de nuestra vida, por lo tanto, también en los proporcionados a nuestro cuerpo. Esta es una idea de partida y de llegada. Es el origen y el final.

Yo observo falta de coherencia entre el discurso de mis clientas y sus acciones. En mi opinión falta consistencia (Marta. Experta en ejercicio físico).

Para mí la diferencia está en el nivel de conciencia que tú pones en lo que haces. La pregunta sería, ¿yo desde dónde me cuido? ¿me cuido para cumplir con las exigencias externas o me cuido por mí? Si lo haces por ti ya te estás queriendo ya te estás empoderando. (Beatriz. Experta en empoderamiento femenino)

Alimentación y empoderamiento corporal

La mayoría de las mujeres desconocen cómo mejorar su Inteligencia emocional para empoderarse corporalmente a través de la alimentación. En la mayoría de los casos no son conscientes de la relación que existe entre ambas variables.

Yo tengo la certeza de que muchas mujeres que dicen tener alta autoestima no dedican tiempo, por múltiples motivos, a cuidar de sí mismas. Lo que denominan “autoestima” es, simple y llanamente

“resignación”. No se quieren mover, no quieren hacer nada para cambiar y prefieren hacernos creer y hacerse creer a sí mismas que su autoestima es perfecta (María. Experta en alimentación).

En contra de los argumentos dados por otras expertas en nutrición, una de las expertas consultadas en nuestro estudio sí que ha observado entre sus clientas un manejo de las competencias emocionales asociado a la alimentación.

Yo considero que mis clientas sí que saben cómo utilizar sus competencias emocionales para conseguir un empoderamiento a través de la alimentación pero no lo hacen porque el ritmo de vida que llevan y el estrés no les permite hacerlo (María José. Experta en alimentación).

Ejercicio físico y empoderamiento corporal

Las expertas en ejercicio físico opinan que el bienestar psicológico es la suma de muchos factores. Ellas tienen muy claro los beneficios, a nivel emocional, que su área aporta. Aunque alguna de ellas habla de resultados satisfactorios en sus alumnas, la mayoría tienen bastantes dudas acerca de la relación que éstas establecen entre las dos variables.

A través de la práctica del yoga, después de muchos años y a base de mucho trabajo, he conseguido buenos resultados en mis alumnas, ya cada vez son más conscientes y responsables de su felicidad siendo mayor su empoderamiento (Victoria. Experta en ejercicio físico).

La mayoría de mis clientas, que dicen tener una alta autoestima, no lo reflejan en sus actos. Lo que yo observo no se corresponde con los que mis clientas dicen y hacen. El discurso es incoherente y falta consistencia (Marta. Experta en ejercicio físico).

Mientras el cuerpo físico sea nuestra única fuente de felicidad, será muy difícil que nuestra autoestima goce de buena salud. Mis alumnas saben más de cómo cuidarse por fuera que de cómo hacerlo por dentro, por tanto, considerando que la autoestima tiene su base en el respeto hacia una misma, en el aprecio que te tienes y en el convencimiento de que te mereces ser feliz, posiblemente, todas, no solo mis alumnas, tengamos mucho que aprender (Natalia. Experta en ejercicio físico).

No estoy segura de que mis clientas sepan cómo elevar sus competencias emocionales para empoderarse a través del ejercicio físico. Lo que sí me atrevo a asegurar es que existe una relación muy estrecha entre la autoestima y estar a gusto con tu cuerpo. El ejercicio aumenta la percepción física positiva que una tiene de sí misma. La actividad física es importante para el equilibrio mental y el bienestar, te proporciona confianza, estabilidad emocional y optimismo, de eso no tengo ninguna duda (Irene. Experta en ejercicio físico).

Estética y empoderamiento corporal

En el área del cuidado estético las expertas advierten que la autoestima no tiene que ver con tu cuerpo sino con el trabajo interior que hayas hecho en tu vida. Es algo que tienes que trabajar, no viene solo.

Al parecer invertir tiempo y dinero en nosotras mismas nos hace sentir, en muchas ocasiones, culpables porque pensamos que nuestra misión es cuidar de los demás, a nuestra pareja, a nuestros hijos, a nuestros padres... cuidar de nosotras lo vivimos como un acto de egoísmo. Es como si creyéramos que no merecemos ser felices.

El problema que yo observo en muchas mujeres es que no se cuidan, a nivel estético, porque están convencidas de que no se lo merecen. Hay un hecho constatado según el cual si un tratamiento

estético se orienta desde el punto de vista de la salud (mejorar la circulación, masaje descontracturante, reducir dolores articulares...) la culpabilidad de las clientas al comprarlo y disfrutarlo disminuye, está más justificado que si la única finalidad es la belleza (Rosa. Experta en cuidado estético).

En cuanto a sus reflexiones en torno a cómo las mujeres utilizamos nuestra inteligencia emocional para empoderarnos a través del cuerpo, el mensaje dado confirma de nuevo la escasa formación que tenemos en educación emocional.

Trabajar la autoestima de una mujer es algo complejo. Lo que yo percibo es un gran desconocimiento de todo lo relacionado con el desarrollo de competencias emocionales, independientemente de con qué lo relaciones (Marisol. Experta en cuidado estético).

Sexualidad y empoderamiento corporal

Con respecto a los conocimientos que las mujeres tenemos sobre inteligencia emocional y más concretamente, cómo ésta interrelaciona con la variable sexualidad, las dos expertas consideran que, socialmente, es un tema al que no se le ha prestado demasiada atención. La educación emocional comienza a introducirse, poco a poco, en diversos espacios familiares, educativos y sociales pero, en algunos casos, queda por hacer un trabajo más personal.

La mayoría de mis clientas son conocedoras de que tener una autoestima sana supone invertir tiempo, ser conscientes, escapar de los juicios de valor ajenos y propios, ser conscientes de nuestras limitaciones y de nuestros condicionantes y, fundamentalmente, considerar que se trata de un proceso personal (Marian. Experta en sexualidad).

4.5.2. Lo que las mujeres saben

En el primer grupo de discusión la mayoría de las participantes coinciden en asegurar que al mejorar tus competencias emocionales también cuidas más las cuatro áreas a que nos venimos refiriendo. A partir de este acuerdo, casi unánime, cada una propone ejemplos personales y muy diversos de qué es lo que ella hace para mejorar su autoestima.

Yo para elevar mi autoestima me pinto los labios (Begoña. GD1).

Yo me concentro en mi estética y mi sexualidad. Son las dos áreas que más potencio (Cristina. GD1).

Aparecen otros testimonios informando de acciones concretas que van encaminadas al cuidado del cuerpo físico y a la visualización de mujeres saludables.

Para mí lo más importante es tener una dieta sana (Celia. GD1).

Para mí sería importante dedicar más tiempo al ejercicio físico (Susana. GD1)

Dando un paso más, y ahondando en lo que podríamos denominar niveles más elaborados de desarrollo de sus competencias emocionales, surgen otros ejemplos con los que estamos identificando, aunque lo digan con otras palabras, que sí saben cómo desarrollar su inteligencia emocional, tanto a unos niveles básicos como a otros más profundos.

Para mí, lo más importante para elevar mi autoestima, es asumir retos personales y/o profesionales. Yo les digo a mis compañeras, tenéis que demostrar lo que sabéis, no por ser mujeres sois más torpes. Les aplaudo cuando consiguen enfrentarse a un desafío en el trabajo (Virginia. GD1).

A mí, una de las cosas que más me ayuda es focalizarme en lo positivo de las experiencias vitales (Cristina. GD1).

En mi caso, para estar bien a nivel emocional, necesito sentirme valorada (Celia. GD1).

Algo que me parece fundamental es aprender a felicitarnos por nuestros logros (Sandra. GD1).

En el segundo grupo comienzan haciendo referencias, en primer lugar, a cómo consideran que es su autoestima y en qué la basan:

Yo normalmente tengo la autoestima alta, aunque hay momentos en los que no. No sé de qué depende. Me muestro como soy y no intento agradar a nadie ni fingir ser de un modo que no soy (Inés. GD2).

Yo soy muy abierta y eso hace que me sienta bien porque me relaciono con todo el mundo y soy muy cercana (Sofía. GD2).

Tiene que ver con la actitud de cada una. Cuando te planteas retos tu autoestima sube (Raquel. GD2).

En cuanto a su capacidad para gestionar las emociones que sienten en cada momento, manifiestan cierto desconcierto. En algunos casos, de los tres factores que componen la Inteligencia emocional (Atención, Comprensión y Regulación), se quedan en el primero pero muestran dificultad para desarrollar los dos siguientes.

Yo muchas veces no sé cuáles son mis emociones. Hay veces que estoy triste y no sé por qué lo estoy (Inés. GD2).

Hay veces que te entra un bajón de repente y no sabes por qué te pasa (Sofía. GD2).

Yo lo que veo es que hay personas de nuestro entorno que son más conscientes de sus emociones, que se conocen más y saben cómo elevar su autoestima, haciendo una cosa u otra y hay otras que no, que se encuentran mal y no saben qué hacer para mejorar. No saben por dónde tirar. Hay mucho desconocimiento de estos temas (Marina.GD2).

Se refieren también a algunas de las estrategias que utilizan para mejorar su estado de ánimo y elevar su autoestima.

A mí me ayuda mucho a subir mi autoestima tener objetivos en la vida. Hace que me crezca. Intentar algo y conseguirlo, sea grande o pequeño, me hace sentir muy bien (Patricia. GD2).

Yo cuando estoy mal pienso en todas las cosas positivas que tengo en mi vida y las agradezco (Inés. GD2).

Yo me apoyo en lo bueno e intento olvidarme de lo malo y disfrutar de lo que tengo en ese momento y no lamentarme tanto (Raquel. GD2).

Yo tengo amigas que cuando están mal se ponen música triste para estar aún peor. En cambio, yo me pongo música alegre para subir el ánimo si me encuentro mal (Sofía. GD2).

En la mayoría de los casos ponen el acento no tanto en ellas mismas, en el desarrollo de sus capacidades personales o en el trabajo individual que es necesario realizar para aprender a gestionar las competencias emocionales, sino que más bien focalizan en lo que les proporciona su entorno. Todas coinciden en que la mejor forma de encontrarte bien y subir el ánimo es quedar con amigos y

amigas. Apoyan su autoestima en la aceptación del grupo, no tanto en estrategias autosuficientes como tratarse con cariño, valorarse, respetarse...

Yo creo que hace mucho la compañía porque nosotras, por ejemplo, a nuestra edad, lo más rápido y lo que más solemos hacer es, estamos mal, discutimos con nuestros padres, con nuestra pareja, con quien sea y rápidamente quedamos entre nosotras o nos lo contamos por el grupo y nos apoyamos. Eso hace que te crezcas y dices pues igual no era para tanto, tal... (Patricia. GD2).

El apoyo de alguien es lo más importante para encontrarte bien (Sofía.GD2).

Ahora, a nuestra edad, más que en cuidar nuestra autoestima individualmente por lo que valemos o nos queremos, lo que más recurrimos para estar bien es a relacionarnos con nuestras amigas, nos explicamos entre nosotras lo que nos pasa, y yo que sé, es como que entre nosotras tenemos ese vínculo, nos entendemos y sabemos cómo reforzar a la otra persona, cómo subirle el ánimo. Entonces le damos más importancia a relacionarnos que a solucionar los problemas por nosotras misma. Nos centramos más en las amigas que en nosotras mismas y cuando te pasa algo las llamas y les dices oye vamos a quedar que necesito veros (Marina. GD2).

La dos entrevistadas de 15 años, al ser preguntadas acerca de qué es lo que las chicas de su entorno y ellas mismas saben acerca de cómo utilizar su inteligencia emocional para empoderarse a través de su cuerpo, muestran cierta confusión. Es necesario explicarles la pregunta y ejemplificar a qué nos estamos refiriendo cuando hablamos de competencias emocionales. Para ello seleccionamos, de entre todas las competencias emocionales, la autoestima, por ser, según verificamos por coincidencia de las expertas consultadas, la que aglutina a la mayor parte de aquellas dirigidas a la conciencia y reconocimiento de una misma (Autoconciencia emocional, valoración adecuada y confianza en uno mismo). Ambas coinciden en afirmar que, a edades tempranas, en el caso de las chicas, el cuerpo es la máxima prioridad. Otras cualidades de tipo intelectual o de personalidad pasan a segundo plano. Gustar a los demás es el centro de su vida.

Para mi autoestima es más importante que mi cuerpo sea bonito y atractivo a que yo sea inteligente o sea simpática, o divertida. El físico es lo más importante, más que cualquier otra cosa y más para gustar a los chicos que es lo que más nos preocupa. Las chicas de nuestra edad no sabemos cómo cuidar nuestra autoestima por que por mucho que seas simpática, graciosa, inteligente, a estas edades la gente no se fija en estas cosas, la gente se guía más por el físico. Si una chica es fea y está gorda, da igual que seas simpática, graciosa y cariñosa, no tiene nada que hacer. Tiene más posibilidades una que esté a su lado que sea guapa y tenga buen cuerpo que tú. Lo primero que se ve es el aspecto físico, luego ya, pues si quieres conocer a la persona pues la conoces pero mucha veces, si tu imagen física no gusta la gente no te da la oportunidad de que conozcan por dentro (Fátima Entrevistada 15 años).

Se da mucha más importancia a cómo eres físicamente que a todo lo demás. A los chicos les llaman más la atención y les gustan más las chicas que están buenas que las que son listas, les da exactamente lo mismo que sean listas o no. Los chicos deberían de fijarse en el interior de una persona, de una chica, no en lo que se ve a primera vista, pero me doy cuenta de que es lo que hay, no se puede cambiar (Olga. Entrevistada 15 años).

Contemplan la posibilidad de que cuando sean adultas, esto que ahora piensan y sienten podrá cambiar pero, a su edad, la autoestima no se apoya en lo que se quieren a sí mismas, ni en tratar su cuerpo con cariño y respeto, sino, todo lo contrario, se apoya en factores externos y en la aceptación de sus iguales.

Supongo, no sé, que cuando te haces mayor y maduras, acabas por gustarte a ti misma y tu cuerpo deja de ser una tragedia. De todas formas, para mí, es más importante gustar a los demás que gustarme

a mí misma. Puede ser que aunque tú no te gustes sí que les gustes a los demás. Yo por ejemplo, les puedo gustar a muchos chicos y seguir sin gustarme a mí misma (Fátima Entrevistada 15 años).

A esta edad no solo los chicos, sino también nosotras nos fijamos en el exterior supongo que cuando seamos más mayores esto será diferente, nos fijaremos más en cómo es la persona. Supongo que a partir de los 20 años cambias pero, con nuestra edad, el cuerpo es el centro, es fundamental (Olga. Entrevistada 15 años).

4.5.3. Lo que el experto dice que los hombres saben

En la entrevista en profundidad realiza al único experto del estudio aparece, de nuevo, el concepto de la bidireccionalidad que existe entre competencias emocionales y cuidado corporal. No es tarea sencilla trabajar la inteligencia emocional y tampoco identificar qué es lo que los hombres saben acerca de ella. Lo que sí parece evidenciar el experto en ejercicio físico es que cuando ésta se desarrolla y mejora, directamente, se produce una mejor y más adecuada valoración de uno mismo y por tanto el cuidado corporal se produce de forma natural. En este caso parece que las distancias entre hombres y mujeres se acortan.

Cuanto mayor es tu autoestima más cuidas tu cuerpo y cuanto más cuidas tu cuerpo mayor es tu autoestima. En este caso yo no veo mucha diferencia entre el comportamiento de las chicas y el de los chicos yo creo que en esto, como en otras cosas, somos cada vez más iguales. Lo que sí observo es que las chicas hablan de su cuerpo más que los chicos y de cómo les hace sentir. Nosotros mostramos menos preocupación por nuestro aspecto (Lucas. Experto en ejercicio físico).

Al contrario de lo que opinaban las expertas, que daban argumentos más favorables a trabajar de dentro hacia afuera que a la inversa, el experto considera que trabajar desde el cuerpo para conseguir un mejor desarrollo competencial de las emociones es más efectivo.

Para mí es más fácil, más natural que aumente la autoestima como consecuencia de que cuidas más tu cuerpo en estos cuatro aspectos que, al revés. Trabajar la autoestima me parece muy complicado porque tiene que ver con otras muchas más cosas (Lucas. Experto en ejercicio físico).

4.6. CÓMO UTILIZAN LAS MUJERES SUS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EMPODERARSE CORPORALMENTE

4.6.1. Lo que las expertas dicen que hay que hacer

Por último, nos dirigimos a las expertas para averiguar, en este caso, no lo que las mujeres saben, si no lo que ellas (las expertas) dicen que hay que hacer para utilizar tu inteligencia emocional para empoderarte como mujer a través del cuerpo. La mayoría de las expertas opinan que, en general, las mujeres sabemos más acerca de cómo cuidarnos por fuera que de cómo hacerlo por dentro. Todas ellas coinciden en la importancia de trabajar cada una de las competencias emocionales y, de manera específica, la autoestima. Si me quiero y me valoro, si me considero merecedora de ser feliz, de forma natural me sale cuidarme. Por otro lado, apuntan que una autoestima sana no está reñida con cómo sea tu cuerpo ni cual sea tu peso pero sí que existe una estrecha relación entre ésta y estar a gusto con tu imagen corporal. Añaden que nuestro bienestar emocional tiene mucho que ver con el trabajo interior que vayas haciendo a lo largo de tu vida.

El fortalecimiento de la autoestima es un compendio de muchas cosas y requiere de práctica constante. Nada se escapa de su influencia. Desde que nacemos y, a lo largo de toda nuestra vida, estamos en un aprendizaje continuo. Nuestras competencias emocionales siempre se pueden mejorar (Paula. Experta en empoderamiento femenino).

Alimentación y empoderamiento corporal

Las expertas en alimentación subrayan el hecho, que ya estaba presente en el planteamiento de toda nuestra investigación, de que se trata de un movimiento bidireccional, ya que la alimentación repercute en la autoestima y la autoestima en la alimentación.

En el fondo, el tema del sobrepeso es un tema de autoestima. La alimentación es la herramienta y aumentar la autoestima, y por tanto, nuestro bienestar, es el fin. Por el contrario y, a la inversa, cuando tu autoestima es alta la consecuencia directa e inevitable es que te alimentes bien". Trabajar la autoestima es algo fundamental. Cuando tu autoestima es sana y elevada, automáticamente se traduce en comportamientos adecuados en todas las áreas de tu vida, también en la alimentación (Teresa. Experta en alimentación).

Las personas que tienen una mala relación con la comida tienen una mala relación con su cuerpo y con ellas mismas. En el momento que tú te valoras, que tú te quieras y tienes un buen autoconcepto de ti misma, al final acabas cuidándote. Es algo mucho más profundo, mucho más interno y tiene que ver con la estima hacia ti misma. Yo me quiero, yo me valoro, yo me respeto y, a partir de ahí, cuidarme me sale solo (María. Experta en alimentación).

De nuevo emerge el mensaje que ha estado presente a lo largo de toda nuestra investigación: la insuficiente formación que existe en todo lo relacionado con Inteligencia emocional y desarrollo personal en nuestra sociedad y entorno. Este parece ser un tema recurrente que las expertas identifican y, posteriormente, las mujeres participantes de nuestro estudio corroboran.

El desarrollo de nuestras competencias emocionales y el cuidado de la autoestima es algo que no nos enseñan, por tanto, desconocemos cuáles son los pasos que tenemos que dar y el camino que tenemos que seguir para conseguir este propósito. Una educación más amplia en el terreno emocional sería de gran utilidad para que las mujeres fuéramos más conscientes de nuestras emociones, mejoráramos el conocimiento de nosotras mismas y aprendiéramos a queremos más y mejor (Lucía. Experta en alimentación).

Las mujeres, para poder utilizar su autoestima para empoderarse sería imprescindible que primero tuvieran un mayor conocimiento de la misma y sobre todo de cómo cuidarla. Casi todo se puede aprender, también a mejorar nuestras competencias emocionales y a elevar nuestra autoestima. La autoestima se basa en ser responsable de tu propia vida, tú eres quien decide tu rumbo, tú asumes tus errores y aprendes de ellos (María. Experta en alimentación).

Ejercicio físico y empoderamiento corporal

Partiendo de considerar que la autoestima es una percepción evaluativa sobre nosotras mismas que tiene que ver con nuestra valía personal y que afecta a nuestra forma de estar en el mundo y de relacionarnos con los demás, las expertas en ejercicio físico vuelven, nuevamente, sobre la idea de que la autoestima es un concepto que debemos trabajar, es una competencia emocional que se aprende y se entrena. Está en nosotras comenzar a querernos, nunca es tarde.

La autoestima es el amor propio, cultivar este amor a una misma nos lleva a desearnos lo mejor, rodearnos de lo mejor, comer lo mejor, entrenarnos físicamente disfrutando, siendo conscientes,

apreciando y agradeciendo lo que tenemos. Yo, en mis clases animo a mis alumnas a sentir amor por ellas mismas y les repito una y otra vez: no te castigues pero indaga en ti, ¿qué está pasando en tu interior? ¿por qué no estás satisfecha contigo misma? (Victoria. Experta en ejercicio físico).

La educación emocional es algo pendiente en nuestra cultura. Se debería enseñar en las escuelas igual que se enseñan otras muchas asignaturas (Marta. Experta en ejercicio físico).

De forma natural, una buena educación desde pequeñas, con refuerzos positivos de autoestima y confianza en una misma pueden hacer que una persona adulta se acepte y se sienta feliz con su cuerpo (Experta en ejercicio físico).

Cuidado estético y empoderamiento corporal

Las expertas en cuidado estético evidencian la dificultad que existe para trabajar las competencias emocionales partiendo de la no aceptación que muchas mujeres tienen de su cuerpo.

La concepción siempre es, primero estar delgada y ser atractiva, y posteriormente mejorar el nivel de autoestima. Dar la vuelta a esta idea es tarea costosa ya que, para darnos los cuidados que nos merecemos, a todos los niveles, no solo en el plano estético, primero debemos adquirir una adecuada autoestima. Existe el denominado “autosabotaje” que se traduce en comportamientos inconscientes que dificultan o impiden que consigamos nuestros objetivos. La baja autoestima puede ser una de las causas del mismo y se puede manifestar en miedo a realizar cambios en nuestra vida, inseguridad, sensación de falta de control o escasa autoconfianza (Marisol. Experta en cuidado estético).

Sexualidad y empoderamiento corporal

Las expertas en sexualidad consideran que, al ser algo tan íntimo, solo puedes conocer lo que quien te habla te quiere contar. En su opinión, es fácil hablar de alimentación, de ejercicio físico y de estética, entre mujeres, pero no lo es tanto hacerlo, de forma abierta y sincera cuando se trata de nuestra sexualidad. En cualquier caso, aseguran que sexualidad y autoestima son dos conceptos que interrelacionan positiva y bidireccionalmente. Cuanto más te aceptas y más te quieres más conectas con tu cuerpo, más te abres a experiencias contigo misma o con otras personas en el plano sexual. Si te sientes segura a nivel sexual, también te proporcionas mayor placer a ti misma y te quieres más. Como consecuencia, aumenta tu autoestima.

Para mí, sin ninguna duda, la autoestima es sexualidad, por tanto, si la primera es baja o inadecuada la segunda también lo será. No puedes tener una buena sexualidad si tu autoestima es mala (Marian. Experta en sexualidad).

Empoderamiento es sentirse bien consigo misma: aspecto físico, emocional, relacional psicológico... Empoderamiento y sexualidad van de la mano y ambos tienen estrecha relación con la autoestima la cual parte de la base de ti misma, de sentirte bien y realizada en lo que túquieres, con tus metas y objetivos, pero lo más importantes eres tú como ser, como mujer (Raquel. Experta en sexualidad).

4.6.2. Lo que las mujeres hacen

En el primer grupo de discusión al preguntar a las participantes ya no por si creen que las mujeres saben cómo utilizar sus competencias emocionales para empoderarse a través de su cuerpo (objetivo 5) sino por si lo hacen, cinco ellas consideran que así es y otras cinco aseguran hacerlo personalmente.

En el caso del segundo grupo, todas ellas, excepto una, consideran que las mujeres utilizan sus competencias emocionales para empoderarse y todas ellas dicen hacerlo.

Las dos entrevistadas de 15 años, al ser preguntadas por estas mismas cuestiones contestan que no a ambas.

Para contestar a la pregunta de cómo utilizan sus competencias emocionales para empoderar su cuerpo las expertas elaboraron una escala “ad hoc” sobre autoestima en la cual se apoyan las participantes del estudio para dar sus respuestas.

En el primer grupo de discusión, recordemos que se trata de las mujeres adultas, estos son los resultados obtenidos: el nivel mínimo reconocido por dos de las participantes es el 6: “Me trato con cariño y respeto. Me valoro. Mi diálogo interno genera pensamientos que conducen a emociones y creencias que me permiten avanzar y alcanzar mis objetivos”, otras dos en el 7: “Me felicito por mis logros y avances. Saco de mi vida todo lo que me quita energía. Me visualizo como una persona sana, saludable, libre, valiente, decidida y segura que controla sus acciones encaminadas a cuidar su cuerpo”, una de ella identifica el nivel 8: “Creo que mi felicidad no depende de los acontecimientos sino de mí. Me visualizo cuidándome y me siento bien” y por último, las dos restantes, alcanzan un nivel 9 de autoestima en la escala facilitada: “Agradezco lo que tengo cada día. Pongo el foco en lo positivo y aprendo de todo lo que me sucede. Relativizo los acontecimientos y sé darles a las cosas la importancia que tienen. Elimino las quejas y los lamentos de mi vida”.

En el caso del segundo grupo tres de ellas sitúan su autoestima en un nivel 5, una de ellas en el 7 y dos alcanzan el nivel 9.

Las dos entrevistadas de 15 años se quedan ambas en el nivel 5.

Los datos obtenidos en ambos grupos de discusión, unidos a los que se extraen de las dos entrevistas realizadas a las jóvenes de 15 años, indican que la autoestima, como variable autoperceptiva, aumenta con la edad.

Este resultado lo constatamos, utilizando en la investigación el instrumento de evaluación cuantitativo denominado “Escala de Rosemberg” (Ver en anexo 2), que tiene por objeto estimar el sentimiento de satisfacción que una persona tiene de sí misma

Los resultados de la escala son: En el grupo de adultas todas ellas obtienen una autoestima elevada, en el de jóvenes 4 se sitúan en una autoestima elevada, 1 media y 1 baja, y en el caso de las dos entrevistadas de 15 años, 1 de ellas tiene una autoestima media y la otra baja.

	Autoestima elevada	Autoestima media	Autoestima baja
Grupo 1	7	0	0
Grupo 2	4	1	1
Grupo 3	0	1	1

Se confirma, por tanto, que en el caso de nuestra investigación y con la muestra seleccionada, cuanto mayor es la edad de las mujeres mayor es su nivel de autoestima.

Para finalizar este análisis de resultados y apoyándonos en la certeza de que tanto expertas como participantes había manifestado en repetidas ocasiones que la inteligencia emocional y el desarrollo de sus competencias son áreas poco exploradas por la mayoría de las mujeres y que, por tanto, se considera necesario e interesante fomentar la formación y aplicación práctica para mejorárlas, se propone un desafío : ¿Te gustaría realizar un reto de 21 días en el que llevaras a cabo ejercicios prácticos de cada una de las cuatro áreas comentadas para mejorar tu inteligencia emocional y empoderarte a través del cuerpo y a la inversa?

En el grupo de discusión de las mujeres adultas, solo 3 de ellas manifiestan que estarían interesadas por ampliar sus conocimientos, de modo práctico, sobre los temas tratados a lo largo de la sesión. Las que dicen no estarlo alegan como motivo fundamental que la duración del reto les parece excesiva, que no se encuentran en un momento adecuado para comprometerse con su formación o que creen no necesitarlo porque se encuentran fenomenal.

Por el contrario, en el grupo de discusión de las mujeres más jóvenes, todas ellas muestran un gran interés por afrontar este reto. Están convencidas de que existen muchos aspectos, en el área de la Inteligencia emocional y de cómo influyen en el empoderamiento de su cuerpo femenino, que no aplican, no porque no quieran sino porque no saben cómo hacerlo. Les gustaría tener herramientas prácticas para mejorar sus competencias emocionales y elevar su autoestima. Son muy conscientes de sus carencias formativas en estos contenidos.

En cuanto a las dos entrevistadas de 15 años, no solo muestran interés por abordar este reto sino que se muestran ilusionadas y verbalizan fascinación por aprender cosas nuevas que les hagan sentirse mejor con sus emociones y con su cuerpo y les ayude a quererse más a sí mismas.

Queda, por tanto, demostrado que la tendencia que aparece en nuestro estudio es que la disposición por ampliar conocimientos, en los temas que estamos tratando, es mayor en edades jóvenes que en las adultas.

Por último, para finalizar la fase de análisis de resultados, me referiré, brevemente a la última cuestión abordada, tanto con las expertas como con las participantes de la investigación. Se les pregunta si creen que la mirada feminista es importante en el análisis de los estereotipos de belleza que caracterizan a la sociedad occidental o no y por qué.

En el caso de las expertas las respuestas obtenidas son de lo más diverso. Por un lado encontramos testimonios a favor de la labor realizada por los movimientos feministas en contra de la cosificación del cuerpo femenino.

Los movimientos feministas han contribuido enormemente en que las mujeres nos reencontremos con nuestro cuerpo, a que lo vivamos de forma saludable y positiva. El cuerpo es algo maravilloso y perfecto, los cuerpos son diversos y, desde el feminismo, se alienta a que las mujeres lo mostremos, si es lo que queremos. Es tu decisión y nadie tiene derecho a opinar ni a decidir sobre tu cuerpo (Marian. Experta en sexualidad).

El feminismo es fundamental, es uno de los movimientos que más se han acercado a la reflexión, crítica y reformulación de los estereotipos de género (Paula. Experta en empoderamiento femenino).

Otros testimonios se encuentran a mitad de camino, mostrando una cierta indefinición, tanto en los planteamientos, como las aclaraciones.

Me parece un poco controvertido porque lo primero que habría que definir es cuál es la postura “feminista” frente a los estereotipos de belleza. Sí que pienso que las mujeres necesitamos hacer una profunda reflexión sobre la diferente forma en que hemos sido sometidas, y lo ha sido nuestro cuerpo, por el hecho de ser mujeres. Más que “mirada feminista” yo hablaría de “mirada femenina”... (Teresa. Experta en alimentación).

También hemos encontrados opiniones de expertas y el experto en contra de lo que denominan “movimientos feministas”, convencidas y convencido de que poco pueden hacer para analizar y, en su caso modificar, los estereotipos de belleza de la sociedad occidental actual.

Hay movimientos feministas que lo que pretenden es poner sus propias normas y reglas, te obligan a pensar como ellos dicen e intentan atarnos a lo que consideran que representa a la totalidad de las mujeres. Si no eres como ellos dicen que hay que ser te encasillan, te etiquetan y tampoco te dejan ser libre con tu cuerpo. No creo que estén modificando los estereotipos de belleza femenina (Marta. Experta en ejercicio físico).

El movimiento feminista puede hacer algo por modificar estos estereotipos pero no por ser movimiento feminista sino porque todo movimiento social produce cambios. Yo creo que hay muchas mujeres que se dejan arrastrar por él, sin ni siquiera preguntarse, de qué va, qué es lo que dice o para qué sirve. Yo, personalmente, no termino de entenderlo (Lucas. Experto en ejercicio físico).

En el caso de las participantes en los dos grupos de discusión, todas ellas, excepto una, piensan que el feminismo puede ejercer una mirada crítica y más justa en la percepción que actualmente se tiene sobre el cuerpo de la mujer, ayudando a deshacer los estereotipos de belleza dominantes que tanto nos presionan y condicionan actualmente. Hay un testimonio disonante que dice:

Parto de la base de que el feminismo me parece una postura radicalizada de ciertas mujeres, por lo que desde este punto de vista no se puede analizar nada (Sonia. GD1).

En el segundo grupo de discusión, todas coinciden en poner de relieve los beneficios de un análisis y posterior intervención social, desde una mirada feminista, en los estereotipos de belleza femeninos vigentes.

Yo creo que desde el feminismo se podría trabajar para modificar los estereotipos de belleza femeninos que tanto nos oprimen. Necesitamos estar todas unidas y en una lucha constante para conseguirlo (Paula. GD2).

La gente que se considera feminista debería dejar de criticar, gratuitamente, a las mujeres por no tener un cuerpo coincidente con los ideales de belleza y los modelos normativos. A ver cuando llega el momento en el que un diseñador o diseñadora, rompe la tendencia actual, y se atreve a sacar de las pasarelas a esas modelos que no nos representan a la mayoría y empieza a poner mujeres reales. Esa es una tarea que yo pediría al feminismo y a toda la sociedad si queremos que algo empiece a cambiar y nuestro cuerpo deje de estar controlado (Inés. GD2).

Por último, las dos entrevistadas de 15 años no coinciden en su idea sobre el feminismo y su margen de actuación. Una de ellas sigue poniendo el foco en la importancia de gustar a los demás para sentirte satisfecha con tu cuerpo.

El feminismo no puede hacer nada en este tema porque los estereotipos no se pueden cambiar. Por mucho que las feministas digan que, a partir de ahora todos los cuerpos van a ser bonitos, los chicos

| no van a cambiar sus gustos y su forma de pensar porque ellas se lo digan y les van a seguir gustando las chicas guapas no las gorditas y bajitas (Fátima Entrevistada 15 años).

Mientras que la otra aporta ideas acerca de lo que podría contribuir la mirada feminista para modificar la influencia ejercida por los estereotipos de belleza femeninos.

| Yo creo que deberían hacerse campañas para mostrar cuerpos diferentes. Los cuerpos son diversos, no son todos iguales ni responden a un modelo único. Con la publicidad esta imagen no se transmite (Olga. Entrevistada 15 años).

Con las reflexiones a que nos lleva esta última cuestión volvemos, de nuevo, al inicio del estudio en el que nos planteábamos si los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad occidental influyen emocionalmente en las mujeres, y cerramos el análisis en el mismo punto que lo comenzamos.

Y suavemente le dije a mi cuerpo: ¡quiero ser tu amiga! dio un largo suspiro y respondió: “llevo toda mi vida esperando esto”

Movimiento Body Positive

5. CONCLUSIONES

1.-Los estereotipos de belleza de género impuestos por la sociedad patriarcal condicionan, fuertemente, el concepto de imagen corporal. Dichos modelos son cambiantes e inalcanzables y ejercen una gran influencia emocional en las mujeres que, al hacerlas sentir insatisfechas e incompletas, les provocan sentimientos de malestar, impotencia, agobio y sufrimiento.

Algunas mujeres dicen no advertir ninguna emoción ante el efecto provocado por los estereotipos de belleza, mientras que otras consideran que lo que sucede es que no somos capaces de identificar las emociones que nos trasmite nuestro cuerpo. En la mayoría de los casos, las mujeres de nuestra investigación creen que estos estereotipos influyen emocionalmente mucho más al resto de mujeres que a ellas mismas. Esta influencia se reduce con la edad.

2.-La mayoría de las mujeres no se encuentra satisfecha con su cuerpo, aunque conforme aumenta la edad, la aceptación de la imagen corporal mejora. El autoconocimiento y la conciencia de nuestras emociones no siempre son adecuados.

Las mujeres de nuestros grupos de discusión muestran un inadecuado autoconocimiento, pues les cuesta reconocer sus sentimientos y emociones. Afirman, en muchos casos, aceptar su cuerpo pero, en realidad, manifiestan un descontento, preocupación y resignación que paraliza cualquier acción dirigida a provocar un cambio en sus estados emocionales.

3.- Las expertas coinciden en afirmar que lo que las mujeres saben sobre el cuidado de su cuerpo mediante la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado estético y la sexualidad se corresponde más con control del cuerpo que con empoderamiento del mismo.

En el área de la alimentación, las expertas observan que lo que las mujeres saben va más dirigido a castigar su cuerpo que a cuidarlo y quererlo, sometiéndolo a restricciones, limitaciones y dietas que, lejos de empoderarlo, lo encadenan y subordinan a un estricto y riguroso control. En la comida ven más al enemigo que a un aliado.

En cuanto al ejercicio físico, las expertas advierten y nuestras informantes confirman que, en la mayoría de los casos, las mujeres practican rutinas deportivas para controlar su cuerpo y cambiarlo.

Solo algunas de las mujeres saben que con su práctica mejorarán su bienestar emocional. Utilizarlo como medio para alcanzar su empoderamiento corporal no parece ser su prioridad y plantea incertidumbres.

El cuidado estético, según las expertas, actúa como mecanismo de control cuando te sometes a un tratamiento presionada por conseguir un modelo corporal determinado, mientras que puede suponer una mejora de nuestro bienestar emocional cuando consigue que la seguridad en nosotras mismas y en nuestra imagen corporal se eleve. En el caso de las mujeres, se refieren a la estética en términos de cuidados muy básicos y elementales sin llegar a establecer conexión con el efecto que ésta puede llegar a producir en el desarrollo competencial de las emociones. Lo asocian con la salud y no se considera relevante como elemento empoderante.

En sexualidad, las expertas opinan que el modelo patriarcal se cuela y ejerce una gran influencia en la sexualidad femenina. Las mujeres, en general, tenemos un concepto de ésta muy limitado que se reduce a las relaciones heterosexuales y los encuentros compartidos. Las mujeres, en cierto modo, corroboran este argumento. También se hacen alusiones a una sexualidad subordinada, como elemento utilizado para gustar o atraer al otro sexo, aunque denuncian la cosificación y manipulación del cuerpo femenino. No obstante, nuestro estudio encuentra una interrelación entre la sexualidad y una adecuada gestión emocional.

4.- Para las expertas, la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado estético y la sexualidad mejoran nuestras competencias cuando somos conscientes de las emociones que nos provoca nuestro cuerpo y somos capaces de utilizarlas para su regulación. Por el contrario, estas áreas ejercen control sobre las mujeres cuando lo que se pretende es cumplir unos determinados ideales sociales considerados indicadores de éxito personal.

Así, las expertas señalan que la alimentación consciente tiene una influencia directa y energética en nuestras competencias emocionales; el ejercicio físico regular mejora el bienestar psicológico y emocional; el cuidado estético, siempre de dentro hacia fuera, mejora nuestras competencias emocionales; y la sexualidad, libre del modelo patriarcal y vivida de manera más consciente a nivel emocional, nos permite alcanzar una mayor seguridad en nuestro cuerpo.

5.- Existe una relación directa entre la edad y el conocimiento de las competencias emocionales para empoderarse a través del cuerpo.

Con los años vamos aprendiendo a identificar las emociones que nos provoca nuestro cuerpo, a comprenderlas y a regularlas. Confiamos más en nosotras mismas y en nuestras propias capacidades y somos menos influenciables por nuestro entorno. El cuerpo físico cada vez es más aceptado y menos importante para nuestro equilibrio emocional.

Aunque el término utilizado por las participantes del estudio no sea específicamente el de Inteligencia Emocional, podemos concluir que, en sus intervenciones, han dado testimonios que revelan que conocen cómo utilizarla para empoderarse a través de su cuerpo. Las adultas se refieren a acciones concretas tales como asumir retos, focalizarse en lo positivo, valorarse y felicitarse por sus logros, que así lo demuestran. Las más jóvenes parten de reconocer cierta confusión a la hora de identificar con claridad sus emociones pero, a pesar de ello, también se refieren a estrategias de

afrontamiento que utilizan en la regulación de las mismas. En algunos casos, el apoyo recibido del exterior, fundamentalmente a través de los amigos y amigas, está por encima de su propia capacitación personal para la gestión emocional. Las menores siguen basando su bienestar emocional en su cuerpo físico, éste es su máxima prioridad y gustar a los demás el centro de su vida.

6.- Con la edad aumenta la Inteligencia Emocional, mejorando la autoestima, el autoconocimiento y la valoración de nosotras mismas y, por tanto, permitiendo niveles superiores de aceptación de nuestro cuerpo en su diversidad, con independencia de que se adapte o no a lo socialmente establecido.

Tanto en la escala “ad hoc” empleada en la recogida de datos inicial, como en la escala de Rosemberg sobre autoestima, utilizada para validar los resultados obtenidos en la primera, se confirma que la autoestima, como competencia emocional y variable autoperceptiva, aumenta con la edad.

A pesar de que a lo largo de toda la investigación se ha confirmado que la Inteligencia emocional y el desarrollo de sus competencias es algo que se aprende y se entrena y que se trata de un área que requiere formación específica, ante la propuesta que se plantea a las participantes de realizar un reto de 21 días para mejorar su aplicación práctica, la mayor parte de las adultas, lo consideran interesante, pero no se comprometerían a realizarlo. Las más jóvenes, por el contrario, reconocen sus carencias en educación emocional y se muestran interesadas en la propuesta.

Por último, concluir que las mujeres participantes de la investigación con perspectiva feminista cuestionan, en mayor medida que las que no lo son, los estereotipos de belleza de la sociedad occidental y consideran que, desde la mirada y la acción del feminismo, se pueden lograr cambios dirigidos a limitar la influencia que éstos ejerzan sobre la autoestima femenina.

CONCLUSIÓN FINAL

Como conclusión final de nuestra investigación se puede confirmar que una adecuada Inteligencia emocional actúa como factor empoderante del cuerpo femenino. El objetivo que debemos perseguir, a través del desarrollo de nuestras competencias emocionales, es aceptar nuestros cuerpos con sus características y peculiaridades, alcanzar una autopercepción de nuestra imagen corporal positiva y una relación con nuestro cuerpo sana y amable que sea fuente de confianza y felicidad

*Si el día de mañana las mujeres se despertaran
convencidas de que les gusta su cuerpo
¿te imaginas todas las empresas que quebrarían?*

Dra. Gail Dines

6. LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN ABIERTAS

- Cómo la educación emocional puede modificar la relación que establecemos con nuestro cuerpo. (Aplicación práctica).
- Inteligencia emocional: cómo desarrollar sus competencias para conseguir una mayor satisfacción corporal y aumentar el bienestar personal.
- Diferencias de género en las emociones que provoca nuestro cuerpo.
- Estrategias de afrontamiento emocional y vivencias corporales.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Ahmed, S. (2004). *La política cultural de las emociones*. Universidad Nacional Autónoma de México. México D.F.
- Alemany, M. J. y Velasco J. (2008). Género, imagen y representación del cuerpo. *Index de enfermería*. Vol. 17, nº 1.
- Aquino, A. E. (2003). Diferencias de Género y Edad en la Inteligencia Emocional de un Grupo de Internautas. [Gender differences and Age in a Group of Web Browsers' Emotional Intelligence]. Un published Thesis. Universidad Inca Gracilazo de la Vega. Facultad de Psicología y Ciencias Sociales. Lima-Perú.
- Argyle, M. (1990). *The psychology of interpersonal behaviour*. Harmondsworth, UK: Penguin
- Asuero, R., Avargues M. L., Martín, B. y Borda, M. (2012). Preocupación por la apariencia física y alteraciones emocionales en mujeres con trastornos alimentarios con autoestima baja. *Escritos de psicología*. Vol. 5. Núm. 2
- Augusto-Landa, J. M. (2009). *Estudios en el ámbito de la inteligencia emocional*. Universidad de Jaén.
- Austin, E. J.; Evans, P.; Goldwater, R., y Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39, 1395-1405
- Baile Ayensa, J. I (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Revista de Humanidades “Cuadernos del Marqués de San Adrián”*. Pp- 53-70.
- Bar-on, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems. In Bar-On, R. y Parker, D. (eds.), *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.

Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory (EQ-i). En R. Bar-On, y J. D. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 363-388). San Francisco: Jossey-Bass.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(1), 13-25.

Bar-On, R., Brown, J. M., Kikcaldy, B. D. y Thome, E. P (2000). Emotional expression and implications for occupational stress: an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-I). *Personality and Individual Differences*, 28, 1107-1118.

Baron-Cohen, S. (2003). *The essential difference: men, women and the extreme male brain*. London: Allen Lane.

Baron-Cohen, S. (2005). The essential difference: the male and female brain. *Phi Kappa Phi Forum*, 85, 22-26.

Beauvoir, S. (2011) *El segundo sexo*. Ediciones Cátedra. Madrid.

Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuropsiquiatría*. V. 48. Santiago.

Bindu, P. y Thomas, I. (2006). Gender differences in Emotional Intelligence. *Psychological Studies*, 51(4), 261-268

Bordo, S. (2001). *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*. La ventana. Núm. 14.

Bordo, S. (2003). *Unbearable Weight. Feminism, Western Culture and the Body*. Berkeley. University of California Press.

Bourdieu. P. (2000). *La dominación masculina*. Anagrama. Barcelona.

Brackett, M. A. y Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147-115

Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N. y Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 4, 780-795.

Brackett, M. A., Warner, R. M. y Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12, 197-212.

Brody, L. R. y Hall, J. A. (1993). Gender and Emotion. In Lewis, M. y Haviland, J., (Eds.), *Handbook of Emotions*. Nueva York: Guilford Press

Brown, R. F. y Schutte, N. S. (2006). Direct and indirect relationships between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research*, 60 (6), 585-593

Butler, J. (2001). *El género en disputa*. México. Paidós.

- Calado, M. (2010a). *Influencia de los medios de comunicación en la imagen corporal y desórdenes alimentarios en estudiantes de secundaria*. Vigo: Universidad de Vigo.
- Calado, M. (2010b). *Trastornos alimentarios: Guías de psicoeducación y autoayuda*. Madrid: Pirámide. Colección Manuales Prácticos de Psicología.
- Calado, M. (2011). *Liberarse de las apariencias. Género e imagen corporal*. Psicología Pirámide. Madrid.
- Calado, M.; Lameiras, María y Rodríguez, Yolanda (2004). Influencia de la imagen corporal y la autoestima en la experiencia sexual de estudiantes universitarias sin trastornos alimentarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol.4, núm. 2, pp. 357-370.
- Callejo, J. (2001) *El grupo de discusión: introducción a una práctica de investigación*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Candela, C., Barberá, E., Ramos, A. y Sarrió, M. (2001). Inteligencia Emocional y la variable género [Emotional Intelligence and the Gender Variable] *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5 (10)
- Chico, E. (1999). Evaluación psicométrica de una escala de inteligencia emocional. *Boletín de Psicología*, 62, 65-78
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. y Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
- Dawda, D., y Hart, S. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 797-812
- Del Rincón, D.; Arnal, J.; La Torre, A. y Sans, A. Duverger, M. (1996). *Métodos de las Ciencias Sociales*. Barcelona: Ariel Sociología.
- Denzin N.K. y Lincoln, Y. (1994). *Introducion: entering the field of qualitative research*, en Denzin N.K. y Lincoln, Y (eds.): *Handbook of qualitative research*, Thousand Oaks, California.
- Depape, A. R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S. y Jackson, D. L. (2006). Self-Talk and Emotional Intelligence in University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, 250-260.
- Devi, L. U. y Rayulu, T. R. (2005). Levels of emotional intelligence of adolescent boys and girls: A comparative study. *Journal of Indian Psychology*, 23, 6-11.
- Douglas, M. (1978). *Símbolos Naturales*, Madrid. Alianza editorial.
- Dunn, J. (1990). *La comprensión de los sentimientos: las primeras etapas*. En J. Bruner, y H. Haste (Eds.), *La elaboración del sentido. La construcción del mundo por el niño*. Barcelona: Paidós
- Dworkin, A. (1974). "Woman-Hating". Dutton, Nueva York.
- Eco, U. (2004). *Historia de la belleza*. Barcelona. Lumen.

Esnola, I., Rodríguez, A., y Goñi, A (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressure: Gender and age differences. *Salud Mental*, 33 (1), pp. 21-29.

Esteban, M. (2004). *Antropología del cuerpo: género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Edicioones Bellaterra.

Feldman Barret, L., Lane, R. D., Sechrest, L. y Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in Emotional Awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (9), 1027-1035

Fernández-Abascal, E., y Jiménez, M. P. (2000). Cien años de estudio para la emoción. *Revista de Historia de la Psicología*, 21(2), 707-717.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2003). ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional? *Encuentros en Psicología Social*, 1, 255-259.

Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R. y Ramos, N. (1999). The influence of emotional intelligence on the emotional adjustment in highschool students. Bulletin of Kharkov State University N439 "Personality and Transformational Processes in the Society. Psychological and Pedagogical Problems of the Modern Education", 1-2, 119-123. Society. *Psychological and Pedagogical Problems of the Modern Education*, 1-2, 119-123.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3 I), 751-755.

Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2008). El papel de la Inteligencia Emocional en el alumnado: Evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 2004.

Firestone S. (1976). *La Dialéctica del sexo*. Editorial Kairós. Barcelona

Fivush, R., Brotman, M. A., Buckner, J. P. y Goodman, S. H. (2000). Gender differences in parent-child emotion narratives. *Sex Roles*, 42, 233–253.

Foucault, M. (1987). *La historia de la sexualidad I. La voluntad de saber*. Siglo XXI. Madrid [1977].

Foucault, M. (1992). *Vigilar y castigar*. Siglo XXI. Madrid [1977].

Garaigordobil, M. y de Galdeano, P. G. (2006). Empatía en niños de 10 a 12 años [Empathy in 10 to 12 Year-Old Children]. *Psicothema*, 18, 180-186.

Goetz, J. y Le Compte, M. (1988). *Etnografía y diseño Cualitativo de Investigación Cualitativa*. Madrid: Morata.

Goldenberg, I., Matheson, K. y Mantler, J. (2006). The Assessment of Emotional Intelligence: A comparison of Performance Based and Self Report Methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86, 33-45.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. y Cherniss, C. (2001). *Inteligencia Emocional en el trabajo*. Barcelona: Kairós

- Guastello, D. D., y Guastello, S. J (2003). Androgyny, Gender Role Behavior, and Emotional Intelligence among college students and their parents. *Sex Roles*, 49, 663-673.
- Gur, R. C., Gunning-Dixon, F., Bilker, W. B. y Gur, R. E. (2002). Sex differences in temporo-limbic and frontal brain volumes of healthy adults. *Cerebral Cortex*, 12, 998-1003.
- Hammersley, M. (1992). *What's wrong with Ethnography? Methodological explorations*, London. Routledge.
- Hargie, O., Saunders, C. y Dickson, O. (1995). *Social skills in interpersonal communication*. London: Routledge.
- Harrod, N. R. y Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40, 503-512.
- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C y Baptista Lucio, P. (2007). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. México.
- Hill, C. T. y Stull, D. E. (1987). *Gender and self-disclosure: Strategies for exploring the issues*. In V. J. Derlega, y J. H. Berg (Eds.), *Self-disclosure. Theory, research and therapy*. New York: Plenum Press.
- Infante, G., Iturriaga, G. y Zulaika, L. M. (2006). Autopercepción física y ejercicio. Un análisis desde diversas modalidades de actividad física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Vol. 2, nº 1. Pp.383-393.
- Jaušovec, N., y Jaušovec, K. (2005). Sex differences in brain activity related to general and emotional intelligence. *Brain and Cognition*, 59, 277-286.
- Jeffreys, S. (2005). *Beauty and misogyny: harmful cultural practices in the west*. London. Routledge.
- Jiménez, M.I y López-Zafra, E. (2008). El autoconcepto emocional como factor de riesgo emocional en estudiantes universitarios. Diferencias de género y edad. *Boletín de psicología*, 93, 21-39.
- Jinfu, Z. y Xiaoyan, X. (2004). A Study of the Characteristics of the Emotional Intelligence of College Students. *Psychological Science (China)*, 27, 293-296
- Krueger, R. (1991) *El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada*. Madrid: Pirámide
- Lafferty, J. (2004). The relationships between gender, empathy, and aggressive behaviors among early adolescents. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(12), 6377B.
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Ed. Horas y Horas. Madrid.
- Lagarde, M. (2004). *Vías para el empoderamiento de las mujeres*. Proyecto Equal. I.O. Metal. Valencia.

- Lagarde, M. (2011). *Los cautiverios de las mujeres. Madres, esposas, monjas, putas, presas y locas.* Ed. Horas y Horas. Madrid.
- Lagarde, M. (2012). *El feminismo en mi vida: hitos, claves y topías*, Madrid. Horas y Horas.
- Lameiras, M. (2001). Sexualidad e imagen corporal en mujeres con trastorno de conducta alimentaria. *Anuario de sexología*, 7, pp. 63-74.
- Le Breton, D. (2002). *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- León, M. (1997). Poder y empoderamiento de las mujeres. *Región y Sociedad*. Vol. XI. Núm. 18. Bogotá.
- León, M. (2001). “El empoderamiento de las mujeres: encuentro del primer y el tercer mundos en los estudios de género”. *La Ventana. Revista de estudios de género*, núm. 13, pp. 94-116.
- Lumley, M. A., Gustavson, B. J., Partridge, R. T. y Labouvie-Vief, G. (2005). Assessing alexithymia and related emotional ability constructs using multiple methods: interrelationships among measures. *Emotion*, 5 (3), 329-342.
- Martín, P. (2004). Validez de constructo y desarrollo de la inteligencia emocional. Tesis doctoral: UNED
- Martínez Barreiro, A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Papers* 73. Universidad de A Coruña. Departamento de Sociología y Ciencia Política y de la Administración. Barcelona, pp. 127-152.
- Mayer, J. D., Caruso, D., y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. y Cherkasskiy, L. (2011). Emotional intelligence. En J. Stenberg, y B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge Handbook of intelligence* (pp. 528-549). Cambridge: University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. En *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). New York: Cambridge.
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- Millett, K. (1995). *Política sexual*. Ediciones Cátedra. Madrid.
- Muñiz, E. (2010). *Disciplinas y prácticas corporales. Una mirada a las sociedades contemporáneas*. Anthropos editorial. Barcelona
- Muñiz, E. (2011). *La cirugía cosmética: ¿Un desafío a la “naturaleza”?. Belleza y perfección como norma*. División de Ciencias Sociales y Humanidades. México.

Muñiz, E. (2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. *Revista Sociedade e Estado*. Vol. 29, núm. 2, mayo-agosto. pp. 415-432 Universidade de Brasília Brasília, Brasil.

Nolen-Hoeksema, S. y Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally-occurring depressed moods. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.

Palomera, R. (2005). Validez de constructo y desarrollo de la inteligencia emocional [Validity of the construct and the development of emotional intelligence]. Unpublished doctoral thesis. Universidad Nacional de Educación a Distancia, Spain.

Palomera, R., Gil-Olarte, P., y Brackett, M. A. (2006). ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa [Are teachers perceived with emotional intelligence? Possible consequences on the quality of education]. *Revista de Educación*, 341, 687-703

Pandey, R., y Tripathi, A. N. (2004). Development of Emotional Intelligence: Some Preliminary Observations. *Psychological Studies*, 49, 147-150

Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2016). Escala de autoestima Corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*. Vol.3, núm. 2 pp. 51-58.

Petrides, K.V. (2012). Technical Manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). London Psychometric Laboratory, London.

Plaza Sánchez, Juan F. y Delgado Álvarez, Carmen (2007). *Género y Comunicación*, Editorial Fundamentos. Madrid. pp.13- 33.

Raich R. M. (2001). *Imagen Corporal. Conocer y valorar tu propio cuerpo*. Madrid. Ediciones Pirámide

Raich, R. M., Torras, J. y Figueras, M. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y modificación de conducta*, 85, 604-624.

Rodríguez, S. y Cruz, S. (2008). Insatisfacción corporal en adolescentes latinoamericanas y españolas. *Picothema*, vol. 20, núm 1. Pp. 131-137.

Rubin, G. (1986). *El tráfico de mujeres: notas sobre la “economía política” del sexo*. Nueva Antropología, vol. VIII, núm.30.noviembre, pp. 95-145. Asociación Nueva Antropología A.C. Distrito Federal, México.

Ruiz Olebuénaga, J.I. (1999). *Métodos de investigación cualitativa*. Deusto. Bilbao.

Salovey, P. y Mayer J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, *Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S., Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Mood Scale. En J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp.125-154). Washington DC: American Psychological Association.

Salovey, P., Woolery, A. y Mayer, J. J. D (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. En G. J. O Fletcher M. S. Clack (Eds.) Blackwell *Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes*. Malden, MA: Blackwell Publishers, 279-307

Sánchez, M. T., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J., y Latorre, J. L. (2008). *Diferencias de género en relación al modelo de Salovey y Mayer* (1997) [Gender differences in relation to the Salovey and Mayer Model (1997)]. 5th International Psychology and Education Congress. In press

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-178.

Sheper-Hughes, N., Lock, M. (1987). The mindful body. A prolegomenon to future work in medical anthropology. *Medical Anthropology Quarterly*, 1, pp. 6-41.

Silveri, M. M., Tzilos, G. K., Pimentel, P. J. y Yurgelun-Todd, D. A. (2004). Trajectories of adolescent emotional and cognitive development: Effects of sex and risk for drug use. In R. E. Dahl, y L. P. Spear (Eds.), Adolescent brain development: Vulnerabilities and opportunities. New York, US: New York Academy of Sciences.

Sunew, E. Y. (2004). Emotional intelligence in school-aged children: Relations to early maternal depression and cognitive functioning. Dissertation Abstracts International: Section B: *The Sciences and Engineering*. 65 (4), 2116B.

Tapia, M. y Marsh II, G. E. (2006). The effects of sex and grade-point average on emotional intelligence. *Psicothema*, 18, 108-111

Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidos. Barcelona.

Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E. y Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between Emotional Regulation and Depressive Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 349-364.

Tiwari, P. S. N. y Srivastava, N. (2004). Schooling and Development of Emotional Intelligence. *Psychological Studies*, 49, 151-154.

Trobst, K. K., Collins, R. L. y Embree, J. M. (1994). The role of emotion in social support provision: gender, empathy and expression of distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(1), 45-62.

Valles, M. S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Síntesis. Madrid.

Van-Rooy, D. L., Alonso, A. y Viswesvaran, Ch. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: Theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 689-700.

Venegas Medina, M. (2007). La “mirada normativa del otro”. En A. M. Muñoz- Muñoz, C. Gregorio Gil & A. Sánchez Espinosa (Eds.). *Cuerpos de mujeres: miradas, representaciones e identidades* (pp. 205-226). Granada: Editorial Universidad de Granada.

- Wittig, M. (2006) *El pensamiento heterosexual y otros ensayos*, Egales. Madrid
- Wolf, N. (2002). *The beauty myth: how images of beauty are used against woman*. New York: Perennial.

8. ANEXOS

8.1. CUESTIONARIO PARA LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN

NOMBRE:

EDAD:

ESTADO CIVIL:

Nº DE HIJOS:

MUJERES:

HOMBRES:

OCCUPACIÓN:

NIVEL DE ESTUDIOS:

1.- ¿Crees que la mayoría de las mujeres se sienten presionada por los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad?

SÍ NO

2. ¿Te sientes presionada por los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad?

SÍ NO

3. ¿Cómo crees que influyen emocionalmente a las mujeres (occidentales) los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad?

4. ¿Cómo te influyen emocionalmente a ti los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad?

5. ¿Crees que la mayoría de las mujeres se sienten satisfechas con su cuerpo?

SÍ NO

6. ¿Te sientes satisfecha con tu cuerpo?

SÍ NO

7. ¿Cuál crees que es el nivel de satisfacción que las mujeres de tu entorno sienten con su cuerpo?
Muy bajo/Bajo/Medio/Alto/Muy alto

8. ¿Cuál es el nivel de satisfacción que sientes con tu cuerpo?

Muy bajo/Bajo/Medio/Alto/Muy alto

9. ¿Crees que la mayoría de las mujeres saben cómo utilizar su cuerpo para empoderarse de forma consciente y así mejorar sus competencias emocionales?

SÍ NO

10. ¿Sabes cómo utilizar tu cuerpo para empoderarte de forma consciente y así mejorar tus competencias emocionales?

SÍ NO

11. 12. 13. 14. 4 PREGUNTAS, 1 POR ÁREA: ¿Qué sabes que debes hacer con tu cuerpo (alimentación, ejercicio físico, cuidado estético y sexualidad) para empoderarte de forma consciente y así mejorar tus competencias emocionales (por ejemplo: autoconciencia emocional, valoración adecuada de una misma, autoestima, autocontrol emocional y optimismo)?

ALIMENTACIÓN:

EJERCICIO FÍSICO:

CUIDADO ESTÉTICO:

SEXUALIDAD:

15. ¿Crees que la mayoría de las mujeres utilizan su cuerpo para empoderarse de forma consciente y así mejorar sus competencias emocionales?

SÍ NO

16. ¿Utilizas tu cuerpo para empoderarte de forma consciente y así mejorar tus competencias emocionales?

SÍ NO

17. 18. 19. 20. 4 PREGUNTAS, 1 POR ÁREA: ¿Qué haces con tu cuerpo (alimentación, ejercicio físico, cuidado estético y sexualidad) para empoderarte de forma consciente y así mejorar tus competencias emocionales (por ejemplo: autoconciencia emocional, valoración adecuada de una misma, autoestima, autocontrol emocional y optimismo)? (Puedes apoyarte en la tabla graduada de las expertas y elegir el nivel en el que te encuentras).

ALIMENTACIÓN:

EJERCICIO FÍSICO:

CUIDADO ESTÉTICO:

SEXUALIDAD:

21. ¿Crees que la mayoría de las mujeres saben cómo utilizar sus competencias emocionales para empoderarse a través de su cuerpo?

SÍ NO

22. ¿Sabes cómo utilizar tus competencias emocionales para empoderarte a través de su cuerpo?

SÍ NO

23. 24. 25. 26. 4 PREGUNTAS, 1 POR ÁREA: ¿Sabes cómo utilizar tus competencias emocionales (por ejemplo: autoconciencia emocional, valoración adecuada de una misma, autoestima, autocontrol emocional y optimismo) para empoderar tu cuerpo (mediante la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado estético y la sexualidad)?

ALIMENTACIÓN:

EJERCICIO FÍSICO:

CUIDADO ESTÉTICO:

SEXUALIDAD:

27. ¿Crees que la mayoría de las mujeres utilizan sus competencias emocionales para empoderarse a través de su cuerpo?

SÍ NO

28. ¿Utilizas tus competencias emocionales para empoderarte a través de tu cuerpo?

SÍ NO

29. 30. 31. 32. 4 PREGUNTAS, 1 POR ÁREA: ¿Cómo utilizas tus competencias emocionales (por ejemplo: autoconciencia emocional, valoración adecuada de una misma, autoestima, autocontrol emocional y optimismo) para empoderar tu cuerpo (mediante la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado estético y la sexualidad)? (Puedes apoyarte en la tabla graduada de las expertas y elegir el nivel en el que te encuentras).

ALIMENTACIÓN:

EJERCICIO FÍSICO:

CUIDADO ESTÉTICO:

SEXUALIDAD:

33.- ¿Te gustaría realizar un reto de 21 días en el que llevaras a cabo ejercicios prácticos de cada una de las cuatro áreas para aplicar tu inteligencia emocional en el empoderamiento de tu cuerpo (y viceversa)?

SÍ NO

34.- ¿Crees que la mirada feminista es importante en el análisis de los estereotipos de belleza que caracterizan a la sociedad occidental? ¿Por qué?

SÍ NO

ESCALA DE ALIMENTACIÓN

- 10.- La alimentación consciente es mi estilo de vida.
 9.- Hago menús equilibrados, atendiendo a mis necesidades nutritivas y energéticas. Planifico mi dieta para que ésta sea saludable.
 8.- Como solo cuando tengo hambre física. Identifico y controlo el hambre emocional.
 7.- Busco información con base científica sobre nutrición y sigo sus pautas.
 6.- Tengo autocontrol sobre mi alimentación. Deshago mis creencias limitantes (no puedo, no tengo fuerza de voluntad, yo soy así...) y genero creencias nuevas que me ayudan a modificar mis hábitos poco sanos y a conseguir mis objetivos.
 5.- Tengo etapas en las que me alimento de forma equilibrada y otras que no presto atención a este aspecto.
 4.- Quiero alimentarme de forma sana pero no tengo autocontrol sobre lo que como.
 3.- Realizo prácticas dietéticas de moda (Detox, Dukan, dieta disociada...)
 2.- Sé que debería hacer algo para cuidar mi alimentación pero no sé qué hacer.
 1.- Como lo que quiero y me apetece en cada momento por placer.
 0.- No tengo el mínimo interés por tener una alimentación adecuada.

ESCALA DE EJERCICIO FÍSICO

- 10.- El cuidado de mi cuerpo a través del ejercicio físico es mi estilo de vida.
 9.- El ejercicio físico es una de las prioridades de mi vida. Disfruto con él. Me organizo para dedicarle un tiempo a diario.
 8.- Practico ejercicio casi todos los días y lo considero como algo beneficioso para mi salud y bienestar psicológico.
 7.- Conozco los ejercicios que son adecuados para ejercitarse cada una de las partes de mi cuerpo y los practico con regularidad.
 6.- Observo y valoro los cambios que el ejercicio físico producen en mi cuerpo y en mi mente. Esto me ayuda a seguir adelante.
 5.- Voy al gimnasio u otra actividad física al menos 3 veces por semana.
 4.- Llevo una vida activa: camino todos los días al menos media hora, subo escaleras a pie, me desplazo al trabajo u otro lugar a diario andando...
 3.- Tengo etapas en las que practico ejercicio regularmente y otras en las que me relajo y lo abandono.
 2.- Busco actividades físicas que me gusten y me planteo llevarlas a cabo.
 1.- Me siento mal con mi cuerpo. Sé que debería hacer algo pero no sé por dónde empezar. Creo que no es el momento.
 0.- El ejercicio físico no forma parte de mi vida. No practico nada.

ESCALA DE CUIDADO ESTÉTICO

- 10.- Me hago o he hecho cirugía plástica y/o estética facial y/o corporal (más de 3000€) y me siento bien con ella
 9.- Me hago o he hecho cirugía plástica o estética facial o corporal (menos de 3000€) y me siento bien con ella
 8.- Me hago o he hecho algún tratamiento estético facial (ácido hialurónico, colágeno, micropigmentación...) o corporal (cavitación, mesoterapia, presoterapia, criolipólisis...) en centro estético sin cirugía (más de 500€) (más de 2 al año).
 7.- Me hago o he hecho algún tratamiento estético facial (ácido hialurónico, colágeno, micropigmentación...) o corporal (cavitación, mesoterapia, presoterapia, criolipólisis...) en centro estético sin cirugía (menos de 500€) (menos de 2 al año).
 6.- Me hago masajes/spa (más de 2 al año).
 5.- Me hago rayos UVA, manicura, pedicura, extensión/permanente de pestañas...
 4.- Voy a la peluquería (al menos una vez cada dos meses), me maquillo a diario, me compro algo de ropa cada temporada.
 3.- Me compro y aplico cremas faciales (hidratante, antiarrugas, sérum...) y corporales (exfoliantes, anticelulíticas, nutritivas...) regularmente.
 2.- Voy a la peluquería (tinte, corte, mechas...) menos de tres veces al año. Me maquillo en ocasiones especiales.
 1.- Me depilo regularmente. Cuido mi higiene diaria.
 0.- Mi cuidado estético no me interesa.

Página 4

Cuestionario para los grupos de discusión (página 4 de 5)

ESCALA DE SEXUALIDAD

- 10.- Siento que las relaciones eróticas son una parte importante de mi relación y las experimento plenamente, sin juzgos, sin ataduras. Con un gran nivel de comunicación, confianza, respeto y responsabilidad.
- 9.- Siento que las relaciones eróticas me unen conmigo misma y con mi pareja.
- 8.- Tengo relaciones eróticas al menos 1 vez a la semana conmigo misma o con mi pareja
- 7.- Pruebo juguetes o prácticas nuevas y me siento libre y cómoda para experimentarlas
- 6.- Si me apetece probar posturas nuevas no tengo problema en decírselo a mi pareja
- 5.- Tengo una comunicación abierta con mi pareja a la hora de buscar el placer y disfruto mucho
- 4.- Siento placer con mi pareja, pero no llego al orgasmo, finjo que lo consigo para acabar cuanto antes o no dañar sus sentimientos.
- 3.- Me masturbo y siento placer, incluso llego al orgasmo
- 2.- Conozco mis genitales, los he visto y me he explorado para conocerme mejor
- 1.- Nunca he tenido un orgasmo ni sola ni con una pareja
- 0.- No le doy importancia a las relaciones sexuales

ESCALA DE AUTOESTIMA

- 10.- Soy responsable de mi vida. Creo la mejor versión de mi misma para convertirme en lo que quiero ser. Estoy contenta conmigo misma y me considero merecedora de ser feliz.
- 9.- Agradezco lo que tengo cada día. Pongo el foco en lo positivo y aprendo de todo lo que me sucede. Relativizo todo lo que me sucede y sé darles a las cosas la importancia que tienen. Elimino las quejas y los lamentos de mi vida.
- 8.- Creo que mi felicidad no depende de los acontecimientos sino de mí. Me visualizo cuidándome y me siento bien.
- 7.- Me felicito por mis logros y avances. Saco de mi vida todo lo que me quita energía. Me visualizo como una persona sana, saludable, libre, valiente, decidida y segura que controla sus acciones encaminadas a cuidar su cuerpo.
- 6.- Me trato con cariño y respeto. Me valoro. Mi diálogo interno genera pensamientos que conducen a emociones y creencias que me permiten avanzar y alcanzar mis objetivos
- 5.- Identifico cuáles son mis fortalezas, mis puntos débiles, mis metas y mis objetivos de vida.
- 4.- Me autoengaño y autosaboteo (Mañana empiezo, no voy a ser capaz, no tengo tiempo...). Mis creencias negativas se convierten en mis principales obstáculos para conseguir mis objetivos.
- 3.- No soy capaz de asumir retos en mi vida ni de introducir cambios en mis hábitos o conductas que permitan cuidar de mi cuerpo.
- 2.- No me esfuerzo por conseguir lo que quiero ya que tengo miedo a fracasar. Temo expresar lo que siento. La toma de decisiones se convierte en algo muy difícil para mí.
- 1.- No me atrevo a ser yo misma y a mostrarme como soy. Necesito la aprobación de los demás para sentirme bien.
- 0.- No soy consciente de mis emociones. No merezco ser feliz.

8.2. ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

8.3. GUION DE ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD A EXPERTAS

GUION DE ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD A EXPERTAS

- 1.- ¿Crees que los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad influyen emocionalmente a tus clientas? ¿Consideras que se sienten presionadas por éstos?
- 2.- ¿Tus clientas se sienten satisfechas con su cuerpo? ¿Por qué?
- 3.- ¿Crees que las mujeres somos conscientes de las emociones que nos generan nuestro cuerpo? ¿Lo puedes explicar un poco?
- 4.- ¿Crees que la alimentación, el ejercicio físico, cuidado estético y la sexualidad son un modo de control del cuerpo o una forma de empoderamiento? ¿Por qué?
- 5.- ¿Crees que tus clientas saben cómo utilizar su cuerpo (alimentación, ejercicio físico, cuidado estético y sexualidad) para empoderarse de forma consciente y así mejorar sus competencias emocionales? (Por ejemplo ¿saben cómo alimentarse de modo adecuado y consciente para que su autoestima sea mayor?) ¿Lo puedes explicar un poco?
- 6.- ¿Puedes indicar 5 ejercicios basados en la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado estético o la sexualidad que recomiendas a tus clientas para mejorar sus competencias emocionales y así empoderarse a través de su cuerpo?
- 7.- ¿Crees que tus clientas saben cómo utilizar sus competencias emocionales para empoderarse a través de la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado estético o la sexualidad? (Por ejemplo ¿saben cómo elevar su autoestima para que su alimentación sea más consciente?) ¿Lo puedes explicar un poco?
- 8.- ¿Puedes indicar 5 ejercicios basados en la autoestima que recomiendas a tus clientas para mejorar su alimentación, ejercicio físico, cuidado estético y sexualidad y así empoderarse a través de su cuerpo?
9. ¿Crees que la mirada feminista es importante en el análisis de los estereotipos de belleza que caracterizan a la sociedad occidental? ¿Por qué?

8.4. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: "Inteligencia emocional aplicada al empoderamiento del cuerpo femenino".

Fecha de realización: Del 15 de abril al 31 de diciembre de 2019.

Investigadora: Carmen Royo Martín. carmen.royo.martin@gmail.com Teléfono: 607230157

Alumna del máster Relaciones de género de la Universidad de Zaragoza. Curso 2018/2019.

C/ Violante de Hungría, 23- 50009 Zaragoza. Teléfono: 976762121

1.- Objetivo de la intervención: Identificar cómo influyen emocionalmente en las mujeres los estereotipos de belleza impuestos por la sociedad.

2.- Entrevista grupal: A un pequeño grupo en torno a 7 personas. El guión incluirá preguntas generales que se irán concretando a lo largo de la entrevista.

3.-Manejo de datos: La información obtenida mediante esta entrevista grupal se utilizará únicamente para la realización de esta investigación u otras derivadas de la misma. La entrevista será transcrita y se trabajará sobre el material escrito, en ningún caso de harán públicos fragmentos de audio. Tampoco se indicará en el estudio los nombres de las personas que hubieran participado en la investigación ni se incluirá información que permitiese identificar a las mismas. La grabación será guardada en un lugar seguro por un período de un año.

4.-La participación en la entrevista grupal es voluntaria.

5.-Cualquiera de las participantes podrá interrumpir la grabación y/o retirar su colaboración en la investigación en cualquier momento.

6.- Cualquiera de las participantes puede preguntar sobre el estado del análisis de datos y el tratamiento de los mismos, en relación con sus datos personales, en cualquier momento.

7.- Consentimiento informado. Estoy de acuerdo con la grabación y el uso de los datos en la forma descrita anteriormente. Se me ha informado de las condiciones de la colaboración y el procedimiento metodológico.

Nombre y apellido

Fecha

Firma

Investigadora: He informado a la persona antes mencionada sobre el estudio de investigación, he respondido a las preguntas que han surgido e informado de las condiciones de la colaboración.

Nombre y apellido

Firma

Fecha

Consentimiento informado