



El Colegio de la Frontera Sur

Impacto de las TIC sobre el comportamiento de los estilos de vida de mujeres jóvenes universitarias del Sur Sureste de México

Tesis

Presentada como requisito parcial para optar al grado de
Maestra en Ciencias en Recursos Naturales y Desarrollo Rural
Con orientación en Sociedad y Cultura

Por

Carolina Ortiz Rivera

2020

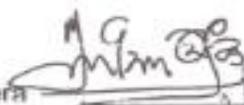
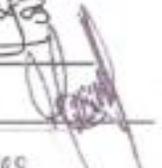


PORTADILLA DE TESIS DE MAESTRÍA

El Colegio de la Frontera Sur

San Cristóbal de las Casas, Chiapas, 14 de diciembre de 2020.

Las personas abajo firmantes, miembros del jurado examinador de: Carolina Ortiz Rivera hacemos constar que hemos revisado y aprobado la tesis titulada "Impacto de las TIC sobre el comportamiento de los estilos de vida de mujeres jóvenes universitarias del Sur Sureste de México" para obtener el grado de Maestro (a) en Ciencias en Recursos Naturales y Desarrollo Rural

	Nombre	Firma
Directora	Doctor Ramón Abraham Mena Ferrera	
Asesor/a	Doctora Guadalupe del Carmen Álvarez Gordillo	
Asesor/a	Doctora Leonides Elena Flores Guillén	
Sinodal adicional	Doctora Erin I. J. Estrada Lugo	
Sinodal adicional	Doctora Adriana Caballero Roque	
Sinodal suplente	Doctora María de Lourdes Morales Vargas	

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a las instituciones que han hecho posible que realice mis estudios de maestría, por el apoyo y recursos brindados en estos dos años. Al consejo de Ciencia y Tecnología (CONACYT) y especialmente al Colegio de la Frontera Sur, por permitirme ser parte de su comunidad.

Mi agradecimiento a todas las jóvenes que animosamente participaron en brindar información que sustenta el trabajo, que tomaron parte de su tiempo para apoyarme y lograr que esta tesis se llevara a cabo.

Ha sido un largo camino para llegar a este momento, por eso mi gratitud al Dr. Abraham Mena Farrera, a quien agradezco su gran calidad humana, su paciencia, tiempo, consejos y palabras durante la realización de esta tesis. Gracias por las enseñanzas que tan generosamente me ha brindado en estos tiempos de crisis.

A mi comité de tesis, Dra. Elena Flores Guillén, mi profesora de la universidad a quien sabía que volver a trabajar con usted sería un honor, gracias por su amabilidad, sus palabras y por compartir sus conocimientos. A la Dra. Guadalupe Álvarez Gordillo, por el interés y el apoyo otorgado para el enriquecimiento tanto del trabajo, como de mi formación. Ha sido un placer conocerla. Este trabajo no es solo mío, es de ustedes.

A las sinodales, Dra. Erín Estrada, Dra. Adriana Caballero y Dra. María de Lourdes Morales por sus observaciones, comentarios y aportaciones para enriquecer este trabajo. Aunque el tiempo fue corto, agradezco enormemente el interés por apoyarme en la tesis.

También a quienes conforman la Coordinación del Posgrado de Ecosur, especialmente Susana, por su amabilidad para resolver mis dudas administrativas.

GRACIAS a mi familia: Mis padres y hermanos que siempre han creído mí, gracias por sus porras y su apoyo. Y mi agradecimiento por siempre para Daniel, mi compañero de vida, que con toda la paciencia me ayudo a enfrentar los miedos que se me cruzaron en el camino, por ser siempre mi motor. No solo les agradezco con el alma y el corazón, a ustedes se las dedico.

San Cristóbal de las Casas Chiapas. Diciembre 2020.

Contenido

Resumen.....	5
Palabras clave.....	5
Capítulo 1. Introducción	5
Estado del arte y marco teórico	6
Alimentación y construcción del cuerpo desde un contexto cultural	6
Performatividad del género	8
Los malentendidos del cuerpo.....	9
Estigmatización social de la obesidad.....	11
Estilos de vida en mujeres jóvenes universitarias	12
Jóvenes universitarias y uso de las redes sociales	14
Justificación	17
Pregunta de investigación	18
Hipótesis de investigación.....	18
Objetivo general	19
Objetivos particulares.....	19
Metodología en ámbitos digitales	19
Técnicas para la producción de datos	20
Categorías de análisis.....	22
Hallazgos	24
Capítulo 2.....	40
Artículo sometido: Representaciones sociales en la construcción del cuerpo ideal desde las prácticas alimentarias en los espacios virtuales de mujeres jóvenes universitarias en Chiapas	40
Capítulo 3. Conclusiones generales	74
Bibliografía	77
Anexos.....	83
Anexo 1 Guía de entrevista a partir de las categorías conceptuales	83
Anexo 2. Cuadro resumen de informantes.....	85
Anexo 3. Contacto con informantes clave.....	86
Anexo 4. Aspectos éticos y de bioseguridad.....	87
Anexo 5. Carta de consentimiento informado	88
Anexo 6. Acuse de artículo sometido	89

Resumen

La tesis analiza las representaciones sociales que dinamizan la construcción del cuerpo ideal de las mujeres jóvenes universitarias en seis universidades del Sur-Sureste de México. El trabajo de campo se realizó en el 2020 en universidades de Tuxtla Gutiérrez, San Cristóbal y Campeche. Con un enfoque construccionista y una metodología basada en la etnografía digital, se realizaron 18 entrevistas a profundidad a través de medios digitales a jóvenes universitarias. Mediante la teoría de las representaciones sociales, se analizan las narrativas obtenidas para comprender cómo construyen la representación del cuerpo ideal a través de las prácticas alimentarias en los espacios virtuales. Los resultados muestran cómo, a través de las redes sociales, las jóvenes modifican prácticas alimentarias como resultado de la búsqueda de un ideal corporal. El contexto refuerza estas dinámicas, es decir, la violencia en relación al cuerpo y los estereotipos en la red transforman una persistente vigilancia ante la autopercepción de la imagen corporal ante los demás, así como la constante reproducción de un cuerpo performativo. Las representaciones de una apariencia ideal de las jóvenes en esta época digital están modificando las valoraciones estéticas, su conciencia de alimentación y las relaciones que se establecen en torno a la construcción de su imagen pública y privada, a través del uso cotidiano, permanente y adictivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación.

Palabras clave: juventudes, universitarios, estilos de vida, alimentación, TIC.

Capítulo 1. Introducción

Este texto se estructura en tres capítulos: la temática de investigación, los objetivos y la metodología utilizada. El segundo apartado corresponde al artículo científico resultado de este trabajo; en él se identifica la revisión teórica relativa a las prácticas alimentarias que las jóvenes universitarias llevan a cabo en espacios virtuales y que tienen como objetivo la búsqueda del cuerpo ideal. Posteriormente se exponen los resultados obtenidos en la investigación, así como algunas reflexiones finales. El último capítulo corresponde a las conclusiones generales de la tesis.

Estado del arte y marco teórico

Alimentación y construcción del cuerpo desde un contexto cultural

Partiremos del contexto de la alimentación y nutrición como determinante que coadyuva a las representaciones del cuerpo ideal. Los términos alimentación y nutrición describen procesos que determinan la ingesta de alimentos y que implican aspectos biológicos y socioculturales donde van implícitas emociones intelectuales y estéticas. Autores como Gracia (2009), Casanova y Velasco (2014) señalan que la alimentación se explica con frecuencia por razones socioculturales, como: satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo, demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales; además, proporciona un foco para las actividades comunitarias, expresa amor, cariño e individualidad, proclama la distintiva y pertenencia a un grupo, significa estatus social, refuerza autoestima y reconocimiento, previene, diagnostica y trata enfermedades físicas, expresa sentimientos morales y da significado de riqueza.

Es decir, roles que van desde lo fisiológico, hasta lo emocional y social. Sin duda el acto de alimentarnos está colmado de emociones y ligado a circunstancias y acontecimientos, por lo que esta conducta se desarrolla en realidad más allá del fin único de nutrir el cuerpo; es una forma de mostrarnos a los/as demás (Montero 2003).

La manera en cómo, dónde y qué se come, se relaciona con la identidad cultural enfocada en el análisis de la antropología de la alimentación (Marín 2013) y es la forma en la que se puede construir una relación del por qué la alimentación cambia en una población y cómo los seres humanos se alimentan biológicamente y por necesidad, la forma en que los hábitos alimenticios se producen de forma social, y la manera en que la alimentación deja de ser guiada por el entorno familiar ya que en la actualidad es construida por la influencia del ámbito laboral, escolar y los medios de comunicación (Entrena y Jiménez 2013).

Si bien en la actualidad las investigaciones sobre nutrición están abordando la necesidad de estudiar las causas en torno al incremento de problemas clínicos, estas no explican en su totalidad las razones por las que siguen en aumento a pesar de la información (Gracia 2009). Por lo tanto, el estado del arte ofrece nuevas dudas acerca

de la realidad de la alimentación en algunas poblaciones, la cual es vista únicamente como una relación salud-enfermedad, sin reflexionar en las relaciones socioculturales en la construcción del cuerpo (Marín 2013).

En la actualidad hablar del cuerpo en contextos digitales nos conduce a pensar en diversas perspectivas de campos de conocimiento distintos:

El cuerpo productivo y el reproductivo, el del performance, el de la biología y la genética, el del niño y del anciano; el de la sexualidad, el goce y el de esos otros cuerpos desobedientes, los anoréxicos, los obesos, también los mutilados por la guerra, los desnutridos... (Turpín 2015: 192).

El cuerpo está rodeado de imaginarios, hechos sociales y culturales, por lo tanto, su representación se traduce en la modificación de experiencias, hábitos e interpretaciones que exponen los diversos grupos sociales. La belleza y estética se asocia a juventud y morfología delgada (Figueroa y Careaga 2013), siendo entonces las jóvenes universitarias el grupo a quienes en la actualidad siguen siendo el modelo para difundir productos e ideologías asociados a la estética corporal y es que históricamente y desde una lógica heteropatriarcal, a las mujeres jóvenes a diferencia de los hombres, el atractivo depende de su apariencia estética-corporal (Ortiz 2013). La mercadotecnia también se ha encargado de movilizar estándares estéticos homogéneos en este grupo social, las juventudes utilizan los medios digitales para definir, distinguir, interpretar y relacionar sus identidades (Barredo et al. 2019). Aunque para algunos autores, llegar a elaborar una identidad propia no es sencillo, como lo afirma la autora Arriata (2001), ya que estas identidades van creando filtros de percepción de significados encontrando así preferencias y diferencias en una envoltura corporal.

En la construcción de un cuerpo social es relevante el género, que implica la elección de “decidir ser”, y que ha sido manipulada y asumida por las formas de vida en la sociedad. En este estudio la noción del género será entendida como performativa (Cornejo 2016), y se realizará un análisis para entender el cuerpo en la interacción con los/as demás, que dé la posibilidad de construir y deconstruir perfiles e identidades a

través de aquellos cuerpos que constantemente representan la transgresión dentro de una tradición universalista.

Performatividad del género

Para Butler (2007), el debate alrededor de la noción de género ha deconstruido mandatos culturales que reproducen papeles estereotipados para hombres y mujeres, enseñando que hay actividades propias para cada sexo: la mujer debe actuar en femenino, ser sensible, educada, ingenua, y el hombre debe actuar en masculino, es decir, ser fuerte, valiente, etcétera. Estas normas se tienen muy interiorizadas y tiene que ver con las creencias que definen a ambos sexos y que van adheridas a las formas específicas que los y las determinan; esa definición de cuerpos, espacios y actividades afecta a territorios y relaciones de género que de algún modo están incorporadas.

El enfoque de género permite ir más allá de la noción en el sentido biológico, acerca de lo que es femenino y masculino, pues nos lleva a comprender su modificación a lo largo del tiempo y el ritmo en el conjunto de la sociedad. Es evidente que el cuerpo es fundamental para la construcción del género en los sujetos, pero éste es tan transformable que fijar la identidad ligada al sexo se convierte en relativo y conflictivo a la vez. Por lo tanto, la imagen que se tiene del cuerpo se constituye en interacción con el resto e influye en el auto concepto de identidad, esto conduce a cuestionar no sólo los límites del género, sino también los del sexo ante los significados y las “verdades” ofrecidas por el discurso del poder como legítimo, por lo que es necesario recurrir a la performatividad de la que habla Butler.

La experiencia de las juventudes se desarrolla en diversos escenarios en los que interactúan, donde los más relevantes para la vida cotidiana de las jóvenes son: la familia, la escuela, el barrio, o los grupos de pares (Rivera 2013). Es por ello que en el contexto universitario se construye y reconstruyen la idea de la performatividad del cuerpo, ante la pertinencia de un grupo, entonces las jóvenes tienen que representar constantemente lo que es ser mujer, es decir, mostrarse ante los y las demás mediante una manera de vestirse y actuar determinada por su círculo social.

En este constructo, el cuerpo juega un papel importante, ya que se ha legitimado desde el poder que tienen las tecnologías, que el cuerpo femenino debe ser estético y que

muestra belleza para ser reconocido como tal. Aquí estamos hablando de la inteligibilidad del género; el sexo con el que se nace debe corresponder con el género que manifiesta y mediante el cual es leído, de lo contrario pasaría a ser un sujeto ininteligible, por esa discontinuidad con el ser corporal, siguiendo el esquema actual de pensamiento anclado en lo binomial de hombre y mujer. Behar (2010: 322) señala que las imágenes de los medios refuerzan el ideal como inteligible calificándolo como aceptable/inaceptable —“Lo gordo/lo flaco, lo bello/lo feo, lo que está a la moda y lo obsoleto, lo adecuado y lo impropio, lo femenino y lo masculino, etcétera”— y que va incidiendo cada vez en la construcción del ideal corporal.

Los malentendidos del cuerpo

Uno de los malentendidos en la época actual es pensar que las instituciones como la educación, la familia, la iglesia han permeado a la hora de educar la performatividad del cuerpo femenino. No obstante actualmente los contenidos de los medios de comunicación son una forma de educación que influye permanentemente en la representación del cuerpo. La relevancia de estudiar las Tecnologías, es que no son únicamente el pasatiempo más importante de las jóvenes, su importancia es que permea las esferas económicas, sociales y culturales. La sobredosis de uso de las Tecnologías de la información y comunicación (TIC)¹, especialmente las plataformas digitales² de las cuales en el ambiente socio-técnico resultan las redes sociales³ como el *Facebook*⁴, se han convertido en sitios donde el objetivo es lograr el ideal de alcanzar un cierto estilo de vida único; por eso se está inmerso en un malentendido en el que se confunde el cuerpo con un producto que se compra y se vende y se construye a partir de lo visto como lo verdadero (Sossa 2011).

¹ Tecnologías de la Información y Comunicación: tecnologías que se necesitan para la gestión y transformación de la información, y muy en particular el uso de ordenadores y programas que permiten crear, modificar, almacenar, proteger y recuperar esa información (Sánchez 2008).

² Sitios de internet que sirven para almacenar diferentes tipos de información, tanto personal como de negocios, resultando un tipo de redes sociales.

³ Se han consolidado como herramientas de comunicación en la sociedad, donde individuos o empresas han logrado proyectar, informar, compartir y difundir información con públicos y grupos específicos (Herrera 2012). Está formado por actores —personas, organizaciones u otras identidades— que se conectan entre sí por varios tipos de relaciones en común, que permite a los individuos construir perfiles públicos o privados y que además les permite navegar a través de los demás perfiles (Fonseca et al. 2013).

⁴ Red más grande del mundo, es un espacio web gratuito, donde los usuarios pueden acceder mediante una cuenta de correo electrónico creado inicialmente para la comunicación (Fonseca et al. 2013).

Si el consumo es otro malentendido del cuerpo como campo de ejercicio del poder, es posible entender los planteamientos de Foucault (2008) en la relación entre poder, saber y subjetividad; en este caso a partir de los discursos, las normas y las relaciones de poder que están presentes en las concepciones de belleza y de consumo para la representación de un cuerpo socialmente aceptable. Para el autor, la verdad está centrada en la forma del discurso y en las instituciones que lo producen, con una estrecha relación en saber y poder, pues este último finalmente se constituye en el sujeto mismo.

Para Sossa (2011), en la actual sociedad el consumo se vuelve un sistema de producción y acumulación capitalista y, por lo tanto, de poder; la subjetividad, por otro lado, ha sido invadida con directrices que vienen impuestas desde el sistema de producción, como la publicidad y la moda, y por las cuales las mujeres pasan de lo que es una simple necesidad de comer a la adquisición de productos que responden a exigencias del sistema de mercado. Es entonces donde el cuerpo se vuelve un protagonista de las sociedades posmodernas como emblema de belleza, salud, prestigio y perfección, entre otros. Bajo esta lógica, el cuerpo se vuelve una nueva forma de disciplinamiento o se acaba produciendo lo que Foucault (2008) señala como la anatomopolítica, es decir, el poder ejercido en el propio cuerpo. En este sentido, la publicidad es uno de los dispositivos de normativización en donde, a través de los discursos, se recuerda constantemente cuál es la norma y qué es lo que está de moda y lo que se debe seguir, que es lo que pasa con el concepto de delgadez como un arquetipo de belleza.

Cabe puntualizar que es a la mujer a la que mayoritariamente se le invaden estas ideas, pues en ocasiones la performatividad de la belleza se encarna en gran medida en lo femenino, mientras que la masculinidad es sinónimo de “serenidad” por el aspecto propio. Bonder (1998) hace referencia a la diferencia de los géneros para ser pensada como una estructura internalizada en una lógica atributiva, en tanto otorga al sexo masculino la propiedad de ser modelo humano. El otro género sin embargo se construye en términos de negatividad: binaria, porque alterna sólo dos valores de verdad, y jerárquica, porque el masculino es superior al femenino.

Además, las relaciones de poder operan no sólo disciplinando y normalizando a las mujeres, sino haciéndose tan vigilantes como el panoptismo carcelario de Foucault, pues los sujetos llegan a controlarse a sí mismos y a los demás, hasta el punto de que el propio sujeto se auto-vigila, se auto-castiga, se auto-reprime ante lo que está queriendo ser para los demás. Así, existe un poder que se ejerce sobre la vida cotidiana y clasifica a las mujeres en categorías, les impone una ley de verdad que debe reconocer y que los otros han de distinguir en ellas; es una forma de poder que transforma a los individuos en sujetos, aunque quizás esta estimulación de belleza no sólo viene desde estos sistemas de consumo como la tecnología, sino también desde las mismas personas en relaciones microfísicas de poder (Arias y Sánchez 2017).

Estigmatización social de la obesidad

Ante esta normatividad y performatividad que señalan los autores antes mencionados, podríamos contextualizar uno de los problemas nutricionales actuales en los que la población se encuentra, la obesidad, aunque también otros como la anorexia. Sin embargo, cabe destacar que el sobrepeso y la obesidad se califican como las principales nociones negativas del cuerpo.

En la actualidad este tema es especialmente relevante, ya que en muchas ocasiones la discriminación se ve atravesada por el estigma que soportan la mayoría de mujeres obesas en redes sociales como Facebook. Se observa la negatividad del concepto de “gordura”, pues la palabra implica patologización crítica, como condición médica, por lo que a las mujeres se les considera en un estado fuera de la normativa, pasando el cuerpo femenino a ser disciplinado para volverse objeto de admiración y no sujeto político (Olea 2018).

En este contexto, la mujer que presenta problemas de salud, relacionados con el cuerpo, deja entrever un paradigma imperante en la sociedad actual, ante la obsesión generalizada por el culto al cuerpo, la estética y la delgadez (Bartolomé De Domingo y López 2014). Además, el hecho de “engordar” radica en un problema que obliga a dejar de tener un cuerpo socialmente aceptable, incluso en internet. De esta manera, la estigmatización social del cuerpo se encuentra centrada en el prototipo estético fundamentado en la delgadez y las jóvenes estarán sujetas a la opresión constante de la ideología patriarcal. Este canon, que es aprobado culturalmente, suscita

preocupaciones e inconvenientes para las mujeres que no se encuentran en estos límites de aceptación.

Desde este punto de vista, existe una evidencia considerable de que las mujeres están bajo una fuerte presión social con respecto a su peso (Jáuregui et al. 2008); además las imposiciones estéticas, prácticas y discursivas del ser mujer se vuelven imperativos de performatividad, para obtener la validación de una identidad de género heteronormada (Barberousse 2009).

El control de las representaciones de belleza en el cuerpo femenino es buscado a través de diferentes contextos: la alimentación, la moda, por reconocimiento, aceptación u otros, y en el mundo de las TIC interaccionan y se reinterpretan, en especial en las redes sociales. Así, la mercadotecnia ve a las jóvenes universitarias como blancos perfectos para su intervención, ya que ellas se encuentran en la búsqueda de su identidad, por lo que son más susceptibles (Álvarez y Eroza 2008). Los hallazgos encontrados con jóvenes —hombres y mujeres— de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez con relación a la percepción de su imagen corporal, señalan que es un tema que no les preocupa, ya que en su mayoría aceptan la imagen que tienen de su cuerpo (García 2015).

Estilos de vida en mujeres jóvenes universitarias

El concepto de juventud, ha sido estudiado desde distintas disciplinas y perspectivas (Serrano 2012) y corresponde a una construcción social, histórica y cultural (Dávila 2004). En este estudio se partirá del hecho de considerar a la juventud más allá de los cohortes etareos, si no como una dimensión social, construida histórica y socialmente y que cambia por razones diferentes como – trabajo, educación, responsabilidades, contexto, etcétera- como un grupo con características específicas que les permite generar una identidad para distinguirse de otras generaciones o grupos juveniles (Pedraza et al. 2015). Lo anterior vuelve más factible hablar de diversas, múltiples y complejas juventudes (Rivera 2013) cuyas relaciones se establecen desde sus diversas posiciones sociales y atravesadas por diversos ejes como la clase, género, etnicidad, entre otros (Duarte 2012). Hablar desde las juventudes también permite deconstruir la

perspectiva adultocéntrica, donde aparecen fases de subordinación y se incapacita a las juventudes para actuar como adultos (Glockner 2007; Duarte 2012). Así, es posible delimitar que la edad se transforma solo en un referente sociodemográfico (etapa escolar), que por sí sola no es suficiente para el análisis de los juventudes (Reyes 2008).

La migración es otra arista de las juventudes, ante la falta de oportunidades para acceder a una formación académica, ligada a las jóvenes que toman la decisión de continuar con los estudios universitarios, quienes atraviesan una serie de complejidades, desde variables socioeconómicas, culturales, étnicas, etcétera. Es donde comienzan a experimentar una cierta autonomía del contexto familiar y la integración al grupo de pares. En esta formación académica las jóvenes buscan darle sentido a su existencia social (Pedraza et al. 2015: 14)

Estas precisiones permiten señalar que la construcción de la identidad se ubica como uno de los elementos centrales del periodo juvenil, donde se distingue la identidad individual, es decir el reconocimiento de sí mismo identificando características propias. También buscan el reconocimiento de un sí mismo en los otros y que se ubican en la misma etapa vital, es decir la identidad generacional que implican estilos de vida y comportamientos colectivos (Dávila 2004).

Los estilos de vida hacen referencia a las decisiones que el individuo toma, que le afectan y sobre las que tiene mayor o menor control; con posibles consecuencia a corto o largo plazo, también se identifican aspectos materiales —hábitos alimenticios, por ejemplo—, sociales —redes familiares— e ideológicos —valores y creencias—, y si bien es cierto que practicar hábitos saludables no siempre asegura gozar de una vida más larga, sí puede garantizar la calidad de vida de una persona (Arrivillaga y Salazar 2005; Álvarez 2012; Páez 2012; Bastías y Stieповich 2014; Sánchez y Luna 2015).

La conformación de los estilos de vida se relaciona directamente con las historias de vida y experiencias que moldean las subjetividades, el nicho familiar y las condiciones que nos acogen socialmente (Serrano 2012). Estos comportamientos habitualmente se van adquiriendo con la manera de actuar, muchas veces de forma inconsciente, se

aprenden durante la niñez y se van reforzando en la edad adulta (Schnettler et al. 2013). Las jóvenes entonces incorporan elementos simbólicos a su alcance en relación con las condiciones en las que viven, en las cuales intervienen situaciones estructurales y procesos de identidad; aquí influyen también experiencias y percepciones del entorno y los espacios sociales, formas de presentarse ante el mundo, modas, prácticas y preferencias.

Estas características están presentes en la población universitaria, donde los cambios aparecen por las condiciones en las que se van desarrollando. En este punto muchos de los factores que determinan estos cambios tienen que ver con la adquisición de autonomía en sus decisiones, horarios de comida, factores sociales, económicos y nuevas preferencias alimentarias (Pérez et al. 2017). El entorno social se evidencia como el mayor factor que influye de forma importante en los estudiantes; en este sentido, las jóvenes gradualmente se van separando de su entorno familiar y se integran a nuevos grupos ocasionando cambios sustanciales en su vida cotidiana.

De la Fuente (2017), en su investigación con estudiantes de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, concluye que, en este proceso, los estudiantes experimentan cambios drásticos en sus prácticas alimentarias al migrar a la ciudad e interaccionan con factores que les afectan, como el tiempo —aquellos que trabajan para sostenerse económicamente—, barreras económicas y falta de conocimiento en cocina —pues son en su mayoría varones y es este un aspecto relacionado con roles de género culturalmente construidos—, además del desapego de la figura materna ligada a sentimientos de nostalgia. Sin embargo, son pocos los estudios que han examinado el comportamiento en los cambios alimenticios y sociales en la transición de los jóvenes desde la escuela secundaria hasta la universidad (Wengreen y Moncur 2009).

Jóvenes universitarias y uso de las redes sociales

La información electrónica ya es una opción que extiende el panorama sobre temas de nutrición y otros donde las interacciones que se dan desde la red no son pasivas. Por otro lado las jóvenes participan activamente en los cambios de paradigmas que las TIC traen a la vida universitaria como son: la participación social, la elaboración de materiales y hasta la asociación para llevar a cabo algunas demandas dentro de la universidad

como las relacionadas con *hashtags* #AquíTambiénPasa, #AcosoenlaU, #YoSíTeCreo, referentes a la violencia que las jóvenes experimentan en los campus universitarios y que va dirigida principalmente a los cuerpos de las mujeres.

Las plataformas digitales son los principales lugares donde se han gestado y propagado distintos movimientos sociales iniciados principalmente por jóvenes, y han supuesto un cierto “escape” a la prohibición de las manifestaciones en las calles. Estas estrategias en redes sociales los usuarios no sólo comparten sus experiencias de las violencias vividas en los espacios académicos, sino que es una forma de expresar las injusticias que, en la mayoría de los casos, no se toman en cuenta. Estas protestas tienen como principal intención crear una conciencia individual y colectiva, y tienen una función formativa de concientización al resto de la población (Luz 2016).

Este aspecto es imprescindible para la presente investigación, pues no se parte de que las jóvenes simplemente observan una serie de imágenes, videos, textos en las redes sociales, como Facebook sino que existe un proceso en donde quien observa participa a su vez en la configuración de la representación sobre el otro/a, y que es contrario a la información generada por medios tradicionales de comunicación, como es el caso de la televisión y la radio más utilizados en sectores de la población adulta que utilizan estos recursos como herramientas de entretenimiento.

Así, el acceso a internet se va constituyendo como un espacio para la interacción con mayor índice de lo que fue la televisión en el siglo pasado, y los hogares en zonas rurales y urbanas están cada vez más invadidos por las redes sociales, como *WhatsApp* y *Facebook* (Ramírez 2017).

Los medios son hoy en día, un recurso de expresión y socialización que ya comenzaron a usarse tanto para la educación como para el trabajo y el esparcimiento en los hogares, es decir, se utilizan en todo momento; se presentan como medio de entretenimiento-trabajo-uso del tiempo libre o todo al mismo tiempo. Las TIC generan retos y oportunidades en los distintos grupos poblacionales de zonas urbanas, en especial en poblaciones universitarias; en la actualidad no se puede establecer con exactitud el grado de inclusión de la población en los medios digitales, pero en temas de nutrición se los asocian como causa secundaria de este fenómeno de salud (Barquera et al. 2013).

Las nuevas formas de comunicación y socialización por parte de las jóvenes universitarias se centran en plataformas digitales como lo son las redes sociales, sin embargo, esta acelerada propagación ha generado el interés por el estudio de los diversos usos que se les da, especialmente en el uso del *Facebook*, que sigue siendo la red social más usada entre la población, seguida por *Twitter* e *Instagram* (Tammy et al. 2013). El estudio de Fonseca (2013) menciona que los jóvenes han convertido a las redes sociales en parte de su vida cotidiana. Los espacios virtuales, las redes *online* y el teléfono móvil se están legitimando no sólo como nuevas formas de inclusión social, sino como objetos que recomponen o transforman los patrones de consumo y práctica cultural constantemente en la vida diaria, en el trabajo y en la escuela (Hinojosa 2012).

A pesar del frecuente uso de las redes, las principales representaciones de jóvenes alrededor de las fotos de perfiles de amigos por *Facebook*, no creen fielmente lo visto en ellas, poniendo en duda aquello que tiene apariencia de verdad (Rubiano 2015).

Otro estudio realizado por Gómez (2014) determina los usos y difusión que jóvenes universitarios de la Universidad Veracruzana (UV) hacen de las redes sociales en ámbitos escolares, académicos y de ocio, tomando como referente la participación de la Universidad Iberoamericana en contra de la gubernatura de Enrique Peña Nieto en el 2012, campaña en la que se volvió viral la consigna *#YoSoy132*. Por su parte, Moreno (2017) hace un análisis para explicar cómo se configuran las masculinidades en la red social *Facebook*, donde el objeto de estudio es el discurso sobre la masculinidad. Observamos cómo las redes sociales han formado parte de la vida de las poblaciones.

Además existen otras formas en la que las jóvenes se insertan en las Tecnologías, por ejemplo a través de los *blogs*⁵ o aplicaciones móviles (*apps*)⁶, siendo estas últimas las más cómodas para su uso de los usuarios de internet, donde se informan acerca de temas de nutrición, belleza, moda, y temas relevantes.

⁵ Bitácoras electrónicas donde los autores o editores muestran un amplio abanico de temas, críticas u opiniones (Mena 2013)

⁶ Es un software o programa informático diseñado para funcionar en dispositivos móviles, permitiendo acceder a información en tiempo real sobre diversos temas, incluyendo los relacionados a la salud (Uscátegui 2016)

De todas las *health app*⁷, hay una parte destinada al campo de la nutrición: consejos nutricios, ejercicios, dietas saludables etcétera, se estima que sólo en la categoría de *diet and fitness* hay más de 5,400 *apps* (San Mauro et al. 2014). Ejemplo de ello son algunas de las múltiples aplicaciones que se pueden consultar en redes sociales para realizar cálculos nutricionales, dietas, balances energéticos y ejercicios que permitan llevar un estilo de vida saludable sin necesidad de contar con la atención de un profesional de la salud de forma presencial: *MyFitnessPaß*⁸, aplicación gratuita,, *Mycook*⁹, *Lose It*¹⁰, además de grupos en *Facebook* que invitan a unirse con el ofrecimiento de apoyar y acompañar el proceso de pérdida de peso, compartiendo “tips” para facilitar la transformación.

Aunque la Tecnología ha revolucionado con la gran cantidad de fuentes de información, también se llega a afrontar con múltiples desafíos, ya que el contenido o información en algunas *apps* no siempre es fiable, hay quienes solo siguen por moda (Bissonnette et al. 2015), excluyendo o incluyendo alimentos dependiendo de lo que recomiendan los personajes público considerándose un riesgo latente esta desinformación a través de las *apps* (Duarte et al. 2015). En este caso interesa describir cómo se sitúan en el sentido de la percepción y la simulación, es decir, de la creación de una realidad que esté en consonancia con los/as demás, no sólo con quien pública.

Justificación

La propuesta de esta investigación se concreta en analizar desde las representaciones sociales (Moscovici 1979) las narrativas en la producción corporal de mujeres jóvenes, en tiempos de internet (Arrivillaga y Salazar 2005; Páez 2012; Bastías y Stiepovich 2014). Lo anterior dio pauta para comprender cómo las redes sociales alcanzan y dinamizan las prácticas alimentarias de la población universitaria en una compleja y diversa trama

⁷ Aplicaciones digitales en el cuidado de la alimentación.

⁸ Es una de las aplicaciones más populares de dieta en el mercado que ayuda con un programa de dieta para perder peso de manera saludable con un entrenador incorporado que evalúa lo que se ingiere para cambiar los malos hábitos.

⁹ Este robot de cocina sirve como *app* de control de peso gratis para recetas saludables, mismas que se pueden buscar a través de un ingrediente principal; además se puede hacer una lista de compras a través de la *app* y marcar las recetas favoritas.

¹⁰ Es una de las mejores aplicaciones para bajar de peso; crea un plan de pérdida de peso personalizado basado en la información que se ingrese. Permite realizar un seguimiento de la ingesta de alimentos y del ejercicio, así como establecer metas y objetivos a cumplir.

de relaciones sociales (Puerta 2012). Se consideran los estilos de vida como factores determinantes en los contextos en los que se las sitúa, donde se nutren las expresiones y formas de ver la vida (Serrano 2012), pero además en las representaciones de la identidad de los individuos, donde se distingue la relevancia de reflexionar en el análisis socio-cultural en torno a la percepción del cuerpo en las mujeres jóvenes (Nunes dos Santos 2007).

Durante la construcción social del cuerpo ideal en los espacios virtuales se encontró la tensión de prácticas alimentarias moldeadas por la familia, la cultura o la sociedad. Así, las jóvenes se ven envueltas en factores que determinan estas nuevas formas de representación y sumado a esto el uso de las TIC se vuelve espacio de interpretación (Guerrero y León 2010).

La problematización de los cambios de prácticas alimentarias por las TIC permite poner a debate la representación social que tienen las mujeres en las redes sociales donde se ven complejizados otros factores relacionados con el uso de TIC, principalmente con los comportamientos de la representación del cuerpo ideal. La reflexión ofrecerá nuevos elementos sobre el uso de nuevas técnicas para dar a conocer información acerca las relaciones de las mujeres jóvenes universitarias en plataformas digitales.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son las representaciones sociales que se generan en las plataformas digitales y que dinamizan la construcción del cuerpo ideal en las prácticas alimentarias de mujeres jóvenes universitarias en Tuxtla Gutiérrez, San Cristóbal de las Casas, Chiapas y Campeche?

Hipótesis de investigación

Si las redes sociales “en los jóvenes se han convertido en parte de la vida cotidiana” (Fonseca et al. 2013: 4), entonces las mujeres jóvenes universitarias modifican sus

prácticas alimentarias en la búsqueda de una representación del cuerpo ideal en los plataformas digitales.

Objetivo general

Comprender cómo las representaciones sociales de las mujeres jóvenes dinamizan la construcción del cuerpo ideal en las prácticas alimentarias, que se transforman en las plataformas digitales de las jóvenes universitarias en Tuxtla, Gutiérrez, San Cristóbal de las Casas, Chiapas y Campeche.

Objetivos particulares

- Describir las características de las representaciones del cuerpo ideal en las plataformas digitales.
- Caracterizar los dispositivos que las mujeres universitarias crean sobre la representación del cuerpo ideal en las prácticas alimentarias.
- Analizar los discursos que las jóvenes estudiantes producen para construir su representación del cuerpo ideal en las plataformas digitales.

Metodología en ámbitos digitales

La investigación parte de un supuesto paradigmático del construccionismo social de Berger y Luckman. Dicho supuesto señala que la identidad del individuo se perfila como un producto humano que surge de la relación dialéctica entre el individuo y sociedad, y cómo las personas llegan a explicar o dar cuenta del mundo donde viven (Rizo 2015). Aquí el sujeto es una construcción social, y el conocimiento es construido a partir de las prácticas socioculturales (Berger y Luckman 1986). Esto da pauta a explicar cómo esta población construye una realidad en torno a su cuerpo, a través de la teoría de las representaciones sociales, retomando lo mencionado por Moscovici de que “la representación social es una modalidad particular del conocimiento cuya función en la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos”. Es decir, es en el conocimiento del sentido común donde se origina el intercambio de la comunicación entre grupos; “es una forma de conocimiento a través de la cual quien conoce se coloca dentro de lo que conoce”(Mora 2002: 7).

Moscovici menciona que las representaciones sociales buscan ser dinámicas, se modifican, tienen que ver con el aquí y ahora, se nutren de otro tipo de lenguajes y

discursos, y además poseen un núcleo central y una red de contenidos periféricos. Se retoma la *Teoría del núcleo central*, de Jean Claude Abric, quien plantea que el núcleo central es quien determina la estabilidad de la representación a partir de un consenso social y que, como advierte el autor, está compuesto por elementos normativos y sistemas periféricos cuyo carácter funcional se encarga de hacer ajustes pertinentes y necesarios para el funcionamiento del núcleo central, es mucho más flexible, y además preserva y protege el núcleo central (Romeu et al. 2011).

La consideración del lugar que ocupa la mujer en el escenario social nos induce a reflexionar sobre las representaciones metafóricas del cuerpo femenino, que se impone como un ideal normativo que configura la identidad y la subjetividad de las jóvenes, frente a los/as demás, en una compleja interacción inter e intra personal (Aquino 2013). Esta investigación se adscribe a la tradición cualitativa, la cual hace énfasis en los significados, expresiones e interpretaciones de la realidad de los actores sociales (Denzin y Lincoln 2012); también privilegia “el particular estilo de la investigación cualitativa, una forma de acercarse a la realidad que se propone mostrar cómo las personas construyen la realidad social y ofrecer una perspectiva más cercana a los seres humanos” (Mejía 2011). Se aborda además desde una perspectiva de género y se reconoce a las mujeres con conciencia política sobre su subalternidad (Biglia 2014).

Técnicas para la producción de datos

Se parte de la etnografía digital, con técnicas que permiten la exploración de los usuarios en internet, en la que basta con tener acceso a la red y delimitar los espacios de análisis en los que los sujetos se están desarrollando (Hine 2004). Por lo tanto se ha realizado un análisis en relación a los consumos digitales de las jóvenes universitarias a través de los perfiles de redes sociales, utilizando a la red social, *Facebook* e *Instagram* como red de estudio, para describir el lugar que ocupan las redes en la vida de las jóvenes.

En un primer momento se creó el instrumento de investigación como una herramienta piloto; posteriormente se realizó un análisis de estas entrevistas de manera manual tomando en cuenta el perfil de sus redes sociales para corroborar si lo dicho en la entrevista coincidía con lo publicado. Dichos resultados sirvieron para realizar posibles correcciones a la herramienta de campo, en la que algunas preguntas se modificaron

para hacerlas más ajustadas al objetivo de la investigación; una vez perfeccionado el instrumento, se dio inicio a la aplicación de las entrevistas planeadas.

Para la búsqueda de los actores clave, primero se realizó un análisis de los perfiles de jóvenes estudiantes de distintas universidades por medio del *Facebook*, (ver Anexo 3). Sin embargo fue complicado y poco exitoso ya que en su mayoría no accedieron a participar, por lo que se modificó la búsqueda y se aplicó la técnica denominada “bola de nieve”. Se contactó a alumnas universitarias, de seis universidades en Tuxtla Gutiérrez, San Cristóbal y Campeche (ver Anexo 2), con quienes se realizaron 18 entrevistas de forma digital, a través de llamadas telefónicas. Todas fueron audios grabados y posteriormente transcritos íntegra y estereográficamente, contando con un consentimiento informado previo (Anexo 5).

Los datos obtenidos en campo se presentan mediante la codificación abierta de Strauss (2004) y a partir de categorías analíticas *a priori*. Siguiendo a Navarrete (2011), la selección del método se inclina hacia el proceso deductivo ya que las cuestiones fueron formuladas con base al tema, objetivos y pregunta de investigación; posteriormente fueron analizados en el programa de *software Nvivo 12* (Cisneros 2003).

El contacto con personal académico de la UNICACH fue clave para realizar el acercamiento con alumnas de dicha institución, ya que se tenía contemplado en algún momento poder llegar a la universidad a registrar informantes, sin embargo, por la contingencia de la COVID-19, presente en los meses de marzo y abril de 2020, fue imposible; sin embargo, la utilización de medios digitales permitió concluir con la investigación.

La estrategia de investigación por medio de redes sociales en un contexto como el de la COVID-19 se convirtió en una herramienta fundamental ante la situación. Además el tema resultó pertinente para que las jóvenes pudieran expresar libremente sus emociones al respecto al tratarse de cuestiones como el cuidado del cuerpo, ya que resalta la preocupación que vivimos las mujeres al relacionar el cuerpo con la violencia que se vive todos los días, por lo que se acepta que es un tema difícil de hablar. Así, los medios digitales se pueden considerar como una herramienta de estudio adecuada y

una grata experiencia para llevar a cabo una investigación, ya que la enriquecen y la agilizan.

Categorías de análisis

Género

Las normas, reglas, costumbres y prácticas a partir de las cuales las diferencias biológicas entre hombre y mujeres —es decir, el sexo, que no cambia con el tiempo— se traducen en diferencias socialmente construidas (CEPAL 2006).

- **Performatividad:** es un acto repetido, aunque no necesariamente pensado, en un presente único. Es una actuación reiterada y obligatoria en función de unas normas sociales que nos exceden (Butler 2007; Cejudo 2019) (Butler 2007).
- **Violencia corporal:** es el tipo de discriminación y agresión que se realiza en contra de una persona por las características de su cuerpo (Arizmendi 2020).

Cuerpo ideal

Es una construcción simbólica del cuerpo que difiere según las sociedades y grupos sociales (Valenzuela 2012).

- **Imagen corporal:** influye cómo nos percibimos, cómo nos perciben los demás y cómo esa percepción influye en nosotros (Espeitx 2006).

Dieta habitual

Patrones de consumo de alimentos y bebidas consumidos en el transcurso del día —desayuno, comida y cena— (Gil et al. 2007).

- **Prácticas alimentarias:** constituyen un sistema cultural en el cual estamos inmersos y nos permiten identificar qué es comida y qué no lo es, legitima unos alimentos sobre otros (Fischler 2010).
- **Vigilancia corporal:** el cuerpo es subordinado al discurso médico-nutricional hegemónico del cuidado de la salud (Company y Rubio 2013; Valenzuela y Meléndez 2019).

Representaciones virtuales y redes

La representación en la red es simbólica, la imagen por sí sola no dice nada, ésta tiene que tener coherencia expresiva y sentido de pertenencia para los otros (Torres 2016).

- Consumo de TIC: lo virtual, lo mediático y lo digital se constituyen como un estilo de vida, como un modo de estar en el mundo (Ceballos 2010).
- Estereotipos en la red: son imágenes o ideas socialmente compartidas que implican generalizaciones acerca de las personas que conforman determinados grupos sociales (Beaudoux y Penny 2018).



Mapa de categorías. Fuente: elaboración propia.

Además, se creó un esquema con el cual estas categorías se analizaron a partir del marco de las representaciones sociales del cuerpo ideal de Moscovici (1979). Presentadas en la figura 1.

no sé cómo... Cabello negro, largo” (Arriaga, Nutrición, 20 años).

“Yo no estoy ni tan delgada ni tan gorda, creo que soy un poquito rellenita, ya vez que a veces nuestro tipo de cuerpo es un poquito de volumen, por ejemplo, las pantorrillas son un poquito más grandes, las piernas, los hombros más anchitos” (Campeche, Educación Especial, 20 años).

Y en otra entrevista comentan: “Soy una persona chaparrita, morena, soy delgadita, ni tan gorda ni tan flaca, muy pechugona, con mucho pecho, con mucha pierna, con poca panza” (Teopisca, Desarrollo Humano, 20 años). El término “ni tan gorda, ni tan flaca” es una autopercepción que las jóvenes señalan en todo momento. El hecho de decir a los demás que tienen un cuerpo grande resulta complicado; el término “gordo” sigue siendo en estos tiempos difícil de expresar a los demás y quizá también la palabra traiga consigo significados relacionados con la violencia corporal: “Yo creo que el abdomen me gustaría tener un poquito más delgado, plana algo así” (Campeche, Educación Especial, 20 años). “No me gustan mis piernas, es lo único que no me gusta de mi cuerpo... Siento que están con mucho volumen y siento que no me gustan” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía, 20 años). “No sé, era muy indecisa antes; era más de fijarme en otras personas, de que me gustaría tener más de esto o le preguntaba a mi mamá de qué o cosas; sí era muy indecisa en lo que yo quería o en mi propio cuerpo” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 1, 21 años).

Aunque hay quienes aceptan la forma o el peso del cuerpo o ciertas características de su físico: “Pues me gustan más mis piernas... ¿Qué parte me gusta menos?, pues nada, estoy conforme con lo que tengo” (Frontera Comalapa, Nutrición, 20 años). “A mí me gusta más mi color de piel, mi cabello, y podría ser eso” (San Cristóbal de Las Casas, Desarrollo Humano, 20 años). “No, me gusta cómo soy; así media altita, gordita, colochita, no tengo ningún problema en ello” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía 2, 21 años).

En su mayoría la relación con lo grande o lo gordo forma parte de las insatisfacciones que sienten las jóvenes en relación con el cuerpo. Ante esta autopercepción, también muestran el imaginario del cuerpo ideal, donde en su mayoría ellas anhelan un cuerpo delgado tal y como se ha normalizado. Esto se muestra en los siguientes ejemplos: “Sí,

me gustaría tener el cuerpo más esbelto, el cabello un poco más largo, los ojos un poquito más grandes, tener un poquito más de cejas, yo creo que sólo” (San Cristóbal de Las Casas, Educación Preescolar, 19 años). “Que se borre un poquito el estómago, sólo sería eso; me gustaría ser un poquito más alta pues, pero no se puede” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía, 20 años).

“¡Uuuy!, que me guste más, pues ¿qué te puedo decir? Nunca me he visto la verdad que diga: ‘Esto me gusta’; lo que no me gusta es que estoy un poco gordita” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía 1, 21 años). “Quizá que no sea ni tan gordita ni tan flaquita; lo que no me gusta es mi estatura, porque soy algo bajita” (San Cristóbal de Las Casas, Educación Preescolar, 19 años).

Estas valoraciones que las jóvenes hacen sobre su propio cuerpo llegan a incorporar experiencias emocionales que les afectan, haciendo que se sientan tristes o reconociendo incluso la necesidad de ayuda profesional psicológica: “No me gusta cómo me veo” (Teopisca, Desarrollo Humano, 21 años).

Los siguientes relatos lo muestran:

“Hay días que me súper amo y amanezco con la autoestima hasta arriba y me gusta tal y como soy. Como que sí me deprimó un poquito, pero es así como momentáneo y digo ‘es normal’ y sé que puedo mejorar cada vez” (Campeche, Educación Preescolar, 20 años).

“Por los granitos en la cara me pone muy mal, me desanima, me bajonea porque es como que pues quieres tu piel que no tuviera nada, limpia, pero pues es así desde que tengo una enfermedad en la piel, entonces debo de entenderlo. A veces siento que sí hay cosas que no puedo comentarles, y hay inconformidad con uno mismo, entonces siento que puede ser con otra persona, pero que siento que debe estar esa confianza tanto profesional y como persona” (San Cristóbal de Las Casas, Desarrollo Humano, 21 años).

El discurso de la delgadez y la estética también se ve reflejado a través del poder de la moda, donde se determinan los dispositivos de regulación en la normalización del cuerpo, por lo que las jóvenes mantienen cierto interés en un arreglo personal que exalte el valor

de la apariencia estética. En este caso las universitarias hacen una diferencia cuando se trata de estar en el espacio escolar o en otros espacios con otras; esto se muestra en los siguientes ejemplos: “Me maquillo un poquito más, me pongo la ropa que más me gusta o la que haya visto para esa ocasión y el cabello suelto y después me lo amarro” (Arriaga, Nutrición, 20 años).

O en este testimonio:

“Casi no me arreglo, soy muy básica, me visto muy cómoda, como esté más a gusto, me maquillo muy poco, la neta, yo me arreglo para mí, como yo me sienta cómoda, a gusto y, si a alguien no le gusta, pues ni modos yo me siento a gusto” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 20 años).

“O sea, podría verse de las dos formas, de la parte por bienestar propio, y en la otra parte pues tenemos lo que es la vanidad o lo físico, o sea, cuidas tu cuerpo para tener muy buena atracción, o aspecto físico para la sociedad, no importando la salud” (Frontera Comalapa, Nutrición, 21 años).

“Pues lo normal, no voy maquillada... Pus, como diría una compañera, ‘ahí ya eres otra’. Me gusta ir más arreglada, maquillada; como ya conozco a mis compañeros pues me da equis, y cuando es en fiestas pues conoces a otras personas” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 21 años).

En este proceso de agradarse a uno mismo, las universitarias también identifican que el arreglo personal llega a ser motivo de mostrar a los/as demás la forma en la que se perciben, incluso se menciona que las cirugías estéticas llegan a ser un camino al cuerpo imaginado, ya que quienes se las realizan es para aumentar la autoestima; aquí un ejemplo:

“Pues sí, hay mujeres que por la autoestima o por los estereotipos, por las cosas que realizan las demás personas, como que por eso mismo, ya no es tanto por querer agradarse para una misma, sino querer agradar a los demás” (Tuxtla Gutiérrez, Educación Preescolar, 20 años).

“Hay algunas muchachas que sí lo hacen, pero siento que no lo deben hacer así porque te debes de querer a ti misma, no complacer a más personas. Hubo un

tiempo donde yo sí lo hice, pero en algún momento sí te das cuenta de que no debes hacer eso” (San Cristóbal de Las Casas, Desarrollo Humano, 18 años).

“Porque muchas personas piensan... Más bien les importa lo que piensan las demás personas sobre su cuerpo, entonces muchas personas piensan en el qué dirán, en el si me veo bien o me veo mal, eso les va a importar” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 1, 20 años).

“Yo siento que muchas que se operan [es] por una baja autoestima y creen que por un cuerpo así van a estar mejor, hay quien lo hace por gusto para mejorarlo, en su opinión, siento que mejorarse para sí mismas, con sentirse bien a sí mismas” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 20 años).

La influencia del entorno también llega a afectar a la representación de la imagen corporal de las universitarias:

“Pues yo veo que ahí va mucho de la mano la equidad de género, y también lo que es ahorita del noviazgo, la influencia de las amistades y todo por el estilo, porque en la facultad de Humanidades hay unos casos que se presentan de eso de que pues no se cuidan tanto porque se van a tomar, fuman, y todo por ese estilo” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía, 20 años).

Las jóvenes llegan a sentir apoyo cuando el entorno familiar las motiva a cambiar las prácticas alimentarias para mantener un cuerpo esbelto sinónimo de un cuerpo saludable:

Mi familia me dicen que estoy bien, que no estoy ni tan gordita ni tan flaquita, que estoy intermedia, que si no quiero yo subir de peso debo de cuidar bien mi alimentación y esas cosas de mejor manera (San Cristóbal de las Casas, Desarrollo, 21 años).

Por lo tanto la moda, los estereotipos, el arreglo personal, el apoyo de familiares y la identidad forman parte del sistema periférico individual en las representaciones sociales de la imagen corporal, y es la forma en la que las jóvenes universitarias moldean sus

experiencias en la búsqueda del cuerpo ideal, aunque para estas mujeres estos momentos de aislamiento suponen cierto estrés, pues siguen en parte preocupadas por el regreso a las aulas, ya que esto implicará volver a mostrar la imagen corporal y supondrá experimentar nuevamente su vulnerabilidad.

“Pues las mujeres siempre están en casa, están en el hogar”. Performatividad

La performatividad es “el acto mismo, el cual ocurre en el acto de una cultura. Es un acto repetido, aunque no necesariamente pensado, en un presente único” (Cejudo 2019: 162), y tomando en cuenta que este concepto forma parte del sistema periférico contextual de las representaciones sociales, entonces es posible entender cómo las jóvenes universitarias construyen el cuerpo ideal desde las representaciones de la performatividad, como se muestra en los siguientes ejemplos:

“O sea de lo que se vive ahora, es como de que tenga un cuerpo bonito, un busto muy... Pues bueno, lo que le gusta a los hombres ¿no?, pero no creo que a todos los hombres les vaya a atraer eso; pero una mujer atractiva, en mi opinión, debería ser honesta, [que] dentro de ella tenga los valores, la moral y su ética, [que] se dejen respetar, y que los valores que vivió desde casa lo represente hacia un hombre, digamos” (San Cristóbal de Las Casas, Desarrollo Humano, 18 años).

El cuerpo femenino sigue siendo un objeto que se puede moldear, es decir, a las mujeres se les impone el “deber ser”: “Una mujer atractiva, no sé, una persona que sea alta, que está bien proporcionada... Podría ser su mirada, la nariz que sea respingadita” (Tapachula, Nutrición, 20 años). “Pues en ambas, hay quienes están delgaditas y están bien vestidas pues es atractiva, otras están más rellenitas y se visten bien también, y pues las hace ver bien también” (Tuxtla Gutiérrez, Educación Preescolar, 20 años). “Pues que sea flaca, que no tenga gorditos, que tenga buen adelante y atrás... Yo creo que sólo; bueno, se fijan más en las piernas” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 21 años).

Además, los discursos siguen mostrando que el cuerpo femenino debe ser leído como tal, de lo contrario pasa a ser ininteligible y fuera de la norma:

“Podría decirse que nosotras somos más higiénicas; en el sentido que los hombres casi no mucho, o sea nosotras nos preocupa nuestra zona íntima; es lo más común que nos cuidemos porque es algo esencial para las mujeres... Puede ser cuando te baja como [para que] no se sienta el olor, pues rasurarte, bañarte un día sí [y otro] no, si es más cómodo; igual una mujer decide si se baña todos los días. Igual con los desodorantes; es más común de las mujeres que suden mucho y todo eso y se siente el olor; y las uñitas, a veces me las corto pero no me las arreglo para verme bien” (San Cristóbal de Las Cosas, Desarrollo Humano, 18 años).

Otro testimonio en este sentido: “Pues mi higiene personal ante todo, no tener ninguna perforación, no tener *piercing* o hacerme tatuajes, yo creo que sólo eso” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 21 años).

Sigue siendo utilizada la percepción de la imagen corporal de una mujer para poder ocupar puestos en espacios públicos; esto se muestra en el siguiente ejemplo: “Porque una no me tomarían en cuenta porque como estoy estudiando una profesión puede que no consiga trabajo, ya me tomarían como otro aspecto (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 21 años).

El espacio privado sigue siendo pensado para las mujeres, y quienes realizan actividades fuera de este, son consideradas acciones impropias de mujeres que descuidan su cuerpo.

“Aquí la mayor parte o en totalidad pues las mujeres siempre están en casa, están en el hogar haciendo esto y el otro y en la ciudad pues me di cuenta que es muy diferente, porque [por] ejemplo yo no sé de ir a los antros, de beber, entonces pues al llegar a la ciudad fue como un impacto para mí porque no sabía que las mujeres hacían eso, llegan de madrugada a sus casas, mientras que aquí mis padres pues no me dejan salir de noche, no tengo tanta libertad pues” (Amatenango del Valle, Pedagogía, 20 años).

“Yo digo que por nuestras acciones, que como personas debemos darnos nuestro lugar, para que las personas lo puedan hacer, más por respeto a sí mismas y las otras personas ve y va a percibir que no es así y si nosotras actuamos de buena manera con otras personas creo que sería ejemplo” (San Cristóbal de Las Casas, Desarrollo Humano, 21 años).

En otro testimonio comentan: “Dándonos a respetar, cumpliendo los valores como mujeres, no salir del rango que nos han implementado nuestras mamás a ciertas cosas” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía, 21 años).

Mediante el cuerpo performativo, las jóvenes construyen el ideal corporal, a través de las normativas impuestas, la moda, el contexto familiar o incluso las parejas sentimentales, todos estos aspectos forman parte del sistema periférico individual de las representaciones sociales.

“Te veo más gorda, ya estás agarrando carnita”. Vigilancia corporal

Podemos entender que para Company Morales y Rubio Jiménez (2013) en la vigilancia corporal “el cuerpo es subordinado al discurso médico-nutricional hegemónico del cuidado de la salud”, donde las mujeres universitarias crean su representación de una vigilancia corporal específica para la construcción del cuerpo ideal. Esto se puede ejemplificar en los siguientes relatos: “Como sano, me alimento, hago ejercicio, a veces pues salimos a rutinas a correr, medio camino, cuido mi cuerpo” (Amatenango del Valle, Pedagogía, 20 años). “Pues más que nada tener un estilo de vida saludable considero yo, que implica eso, pues una buena alimentación o hacer deportes” (Tapachula, Nutrición, 20 años). “Debe ser con una dieta equilibrada, tener una buena higiene, estar bien físicamente, y emocionalmente” (Teopisca, Desarrollo Humano, 20 años).

Es cierto que las jóvenes están conscientes de la problemática y consecuencias que la obesidad puede llegar a ocasionar, por lo que las medidas que toman en cuanto a la alimentación tienen que ver con medir calorías, realizar ejercicio, tratar de llevar un estilo de vida saludable; como se muestra en los ejemplos:

“Yo, cuidarlo al cien por ciento no lo cuido pero tendrá como un mes que me empecé a cuidar, porque estoy sufriendo un poco de sobrepeso, y estoy haciendo ejercicio, le estoy bajando a las calorías, a las chucherías y todo eso de las golosinas de la calle y más de frutas y verduras” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía, 20 años).

“Pues muchos lo relacionan con el tipo de alimentación que llevo, pero no forzosamente lo típico de sólo ensaladas sino simplemente tener una buena alimentación en todos los sentidos, comer todos los alimentos en buenas cantidades, y así sucesivamente” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 1, 21 años).

Sin embargo, hay discursos que llegan a contradecir, pues las jóvenes, si bien están preocupadas por su salud, también están inmersas en la inquietud de dejar de tener un cuerpo esbelto; esto se ve en los siguientes ejemplos:

“Pues la parte del estómago, ya ve que cuando comemos mucho pues vamos engordando en diferentes partes de nuestro cuerpo, pues el estómago no es como que tenga un estómago bien y es donde he ido tratando de bajarlo... Soy chaparrita, por eso trato de no subir de peso porque no se ve bien, mis bracitos están un poquito rellenos, tengo un poco de estómago” (Tuxtla Gutiérrez, Educación Preescolar, 20 años).

Y en el siguiente testimonio: “Te decía, mi cuerpo no es de que no engorda, entonces sí debo de cuidarme de mi peso porque no quiero engordar y no me gustaría verme así, por eso es que no me paso de tortilla” (San Cristóbal de Las Casas, Desarrollo Humano, 21 años).

La representación de un cuerpo estético se ve atravesada por la preocupación de la obesidad, sin duda se sigue viendo la obesidad como motivo de desagrado cuando se habla de tener un cuerpo esbelto o una figura aceptable, aunque es interesante ver que para algunas personas el cuerpo obeso sigue siendo representación de abundancia y de bienestar, como se muestra en el siguiente ejemplo:

“En mi casa pues mis papás hasta me dicen: ‘Hay hija, ya te veo más gorda, ya

estás agarrando carnita' y todo es entonces como que sí tiene que ver en lo personal la alimentación pues, el que esté en casa o esté en la ciudad" (Amatenango del Valle, Pedagogía, 20 años).

Las jóvenes entonces llegan a crear una representación del cuerpo, definen el cuerpo de acuerdo a las características físicas, es decir, hablan de un cuerpo "normal", un cuerpo *fit*¹¹ y un cuerpo obeso. Se muestra en los siguientes ejemplos: "Dependería de cada mujer, pues en mi cuerpo no... O sea, no estoy ni tan gorda ni tan flaca, estoy normal, estoy bien; yo creo que más las mujeres se cuidan para que estés flaca" (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 21 años). "Yo creo que sería mejor no tan gorditas ni tan flaquititas" (Arriaga, Nutrición, 20 años).

Un cuerpo *fit* también está en el imaginario de las jóvenes, un cuerpo tonificado¹²: "Pues ni tan delgada ni tan llenita, un cuerpo medio estable que de hecho estoy en proceso de eso, sí me gustaría tener una bonita forma pues" (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía 2, 21 años).

O en el siguiente testimonio:

"Tal vez subir un poco más de peso, o sea, tener más masa muscular, porque sí estoy muy delgada, estoy muy baja de mi peso, entonces sería subir un poco más de peso, no por gusto... Bueno, sí por gusto" (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 20 años).

Por lo tanto, las jóvenes universitarias llegan en ocasiones a confundir el cuidado del cuerpo por salud con los discursos del ideal corporal. Sin duda las jóvenes están conscientes de la problemática pero no deja de existir un estigma por llegar a tener un cuerpo obeso o consecuencias por el consumo de alimentos chatarra.

"Hay compañeras que te dicen que subiste de peso, como bajándote la autoestima". Violencia corporal

¹¹ El término *fit* tiene su origen en la palabra en inglés *fitness*, que denomina un tipo de cuerpo delgado y ejercitado (Valenzuela y Meléndez 2019).

¹² Tonificar el cuerpo es tener una musculatura notable y un porcentaje de grasa bajo.

Se entiende la violencia corporal como parte del sistema periférico contextual de las representaciones sociales y Arizmendi (2020) lo define como “el tipo de discriminación y agresión que se realiza en contra de una persona por las características de su cuerpo”. Los ejemplos que se muestran a continuación ejemplifican la representación de las jóvenes sobre la violencia cuando va dirigida hacia las partes físicas del cuerpo:

“Pues mis familiares siempre me han dicho que soy gordita, que debo bajar de peso; mis amigas a veces sí me dicen: ‘No, ya subiste un poquito de peso, pues en primero estabas más delgada, en el Preu estabas más delgada’, pero en sí ya no me dicen nada más” (Tapachula, Nutrición, 20 años).

O como en este otro testimonio: “Cuando estaba en la secundaria siempre me decían que tenía nariz de ganadera; por lo mismo me hacía sentir menos” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 21 años).

Otro ejemplo de violencia corporal lo tenemos en los siguientes relatos, donde el cuerpo femenino siempre está bajo la mirada de los demás:

“A veces cuando subo de peso: ‘Ay, ya subiste de peso’, y cosas así, y cuando bajo lo mismo: ‘Ay, te ves mejor así’; como que te da un punto de vista, te halaga por decirte así y te hace sentir bien en esa forma” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía 1, 21 años).

“Muchas personas me dicen que tengo que bajar de peso, que me vería más bonita pero así que tenga yo así de ‘ay, estás gorda’ y así, pues no, porque me dicen: ‘Quiérete tal y como eres, pero no te caería mal un cambio para que luzcas mejor’, y pues eso me hace sentir bien y fue como uno de los motorcitos a que intente cambiar; acepto ciertas opiniones de las personas” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía 2, 21 años).

Los halagos que se traducen en violencia son una de las principales características hacia el cuerpo de las jóvenes y es entonces cuando el aumento de peso corporal se vuelve el principal enemigo de las universitarias, ya que este es sinónimo de violencia dentro de

las escuelas, por lo que viven con el temor a engordar anhelando poder tener un cuerpo delgado, tal y como lo muestra el siguiente ejemplo:

“Si fuera más delgadita me encantaría; no sé, yo siempre he tenido ese gusto con las personas que comen y comen y no engordan nada, mantienen un peso ideal, quisiera estar así, pero creo que todo tiene un porqué, porque no engordan pero luego les sale granitos... Entonces, he tenido ese gusto de ser delgada así, sin que yo tenga miedo a engordar, y si fuera más llenita me preocuparía, me sentiría mal, porque ya vi que luego vienen los prejuicios de las personas que porque eres gordita, te ponen apodos, y pues te cuesta más mucho bajar de peso por una cosa que comes y más rápido se te suelta el cuerpo, por eso me preocuparía más” (San Cristóbal de Las Casas, Desarrollo Humano, 21 años).

Así, viven en una constante preocupación por tener un cuerpo ideal: “Yo digo que si regreso así subiendo de peso... Por mí no, pero hay compañeras que te dicen que subiste de peso, como bajándote la autoestima” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 21 años).

Por otro lado, el cuerpo de las jóvenes es blanco de acoso y violencias tanto en los espacios públicos como privados.

“Es súper importante por cómo ahora se está viviendo [en] la sociedad, es completamente necesario tener que cuidarnos entre nosotras y actualmente está elevado el índice de abusos y falta de respeto hacia uno, entonces es como que muy importante tener un cuidado entre nosotras” (San Cristóbal de Las Casas, Educación Preescolar, 19 años).

Por lo tanto, las jóvenes mantienen un estado de alerta en las metrópolis donde se encuentra la universidad, ya que habitar en esos lugares implica un riesgo de ser violentadas:

“Rara vez, porque a veces ya te había mencionado antes, en mi pueblo está un poquito alejado de eso, entonces mis padres me dicen que me prevenga porque

hay gente que le quiere hacer el mal a uno y pues hay que prevenir más que nada, porque una es mujer y todo eso, entonces mis padres me han dicho eso y sí, les entiendo, porque suceden casos, y más en mi caso pues que ellos dicen que soy mujer y como soy la más pequeña tratan de cuidarme y prevenirme” (Amatenango del Valle, Pedagogía, 20 años).

Este testimonio viene a reforzar esta idea: “Estar bien con uno mismo, trae un buen cuidado con nuestro cuerpo y pues íntimamente tenemos que estar bien y cuidarnos de las demás personas” (Teopisca, Desarrollo Humano, 20 años).

Y otra estudiante comenta:

“Pues cuidar nuestro cuerpo [es] algo muy íntimo para nosotros como mujer, cuidar nuestra personalidad, nuestro ser, donde nadie más nos pueda ofender, ni tocar sin nuestro consentimiento, porque desde chicas nos han inculcado que sólo nosotras podemos tener derecho de nuestro cuerpo, que tengan consentimiento de nosotras mismas sin que nos ofendan o falten el respeto” (San Cristóbal de Las Casas, Desarrollo Humano, 21 años).

Este miedo también genera en las jóvenes signos de alerta en la forma en la que se visten tanto para la escuela como para otros ambientes, ya que señalan que por causa de la vestimenta también llegan a ser agredidas o acosadas y por tanto el “vestir bien” también las previene de ser motivo de burlas por parte de sus compañas/os en las escuelas. El siguiente relato contiene un ejemplo: “Llevo uniforme, eso no me hace sentir tan cómoda porque llevo falda” (San Cristóbal de Las Casas, Educación Preescolar, 19 años).

Este acoso y burlas en mayor medida por parte de los hombres:

“Yo siento que sí a veces porque se burlan, no tanto las mujeres, los hombres también. Es de: ‘Ay, es que está gordita’ o ‘Ay, es que se maquillan bien feas’ o como [que] se juzgan, pues no la conocen” (San Cristóbal de Las Casas, Desarrollo Humano, 18 años).

“Mmm... Muy pocas ocasiones uso vestidos, porque no soy mucho de usar vestiditos, casi no es de mi agrado, porque en las pocas ocasiones que me pongo

y he salido es así como que te quedan viendo, te das cuenta pues cuándo es de mala intención” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía 1, 21 años).

Las jóvenes reconocen las redes sociales como medios difusores de violencia hacia el cuerpo femenino, por lo que evitan actividades como el subir fotografías de cuerpo completo o, en su defecto, usan lo menos posible estas redes, ya que aquí también pueden encontrar a personas que agredan la integridad física de las mujeres. Queda ejemplificado en los siguientes relatos:

“No sé cómo es que mi abdomen podría ser, pues de hecho no estoy, este, gordita, pero no sé, siento que cuando me siento como que siento que a veces me pongo inflamadita pues siento que eso a mí no me gusta, entonces pues cuando me siento así prefiero no tomarme fotos de cuerpo completo y si no pues sí, y a veces no sé, a veces, suelo complicarme por mis complejos, a veces logro entenderlos y así” (San Cristóbal de Las Casas, Desarrollo Humano, 21 años).

“Creo que nadie puede tocar nuestro cuerpo, o en esos casos que suben fotos o videos sin nuestro propio consentimiento. A veces las redes sociales las usamos para mal uso, a veces las mujeres se sienten seguras de su cuerpo y como se visten las suben y empiezan a comentar de ‘ay qué bonitas piernas’, o cosas así, entonces por lo mismo hay algunas personas que ya no lo hacen” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía 1, 21 años).

Estos discursos son sin duda la evidencia de las desigualdades que como mujeres enfrentamos todos los días. Además, estas representaciones que las mujeres construyen sobre la violencia corporal generan que las prácticas alimentarias se vean modificadas con el fin de poder “cambiar” el cuerpo real y, de esta forma, evitar agresiones en torno al cuerpo en los espacios público o privado. Por tanto, para las mujeres hablar del cuerpo femenino es hablar de las violencias por las que todos los días atraviesan, es hablar de las redes sociales, el miedo, y las normativas que se les impone.

“Hay fotos que se ven bonitas con filtros, pero detrás no sabemos”. Estereotipos en la red

Los estereotipos de la red son “imágenes o ideas socialmente compartidas que implican generalizaciones acerca de las personas que conforman determinados grupos sociales” (Beaudoux y Penny (2018). La autora además señala que se conforman en dos dimensiones: una descriptiva, que refiere a aquellas características que se le atribuyen a mujeres y hombres, y una prescriptiva, que indica cómo “debe ser” y lo que sería deseable para hombres y mujeres. Las redes están llenas de prejuicios en torno a la construcción del cuerpo ideal:

“Pues supongamos [que] hay quienes suben sus fotos, que se ven sus caritas más depiladitas, o por los filtros y todo eso, y ya en la vida real no es así; sea que esté más flaquita o más rellenita como lo que aparenta en sus fotos, creo que es por su autoestima que hay personas que no se agradan a ellas mismas y tratan como de ocultarlo o cambiarlo” (Tuxtla Gutiérrez, Educación Preescolar, 20 años).

“Me he topado con algunas influencers de aquí de Tuxtla y están súper procesadas en fotos y usan este Photoshop y ya cuando está en persona y dices: ‘No, no es la misma persona, porque no tiene ese cuerpo y así’” (Tuxtla Gutiérrez, Pedagogía).

Las fotos que implican apariencia son utilizadas con el fin de mostrar a los/as demás el cuerpo perfecto; esta apariencia conecta con ellos con lo que no es verdad, con el fin de simular o engañar a los demás.

“Mmm... Algunos sí, otros digo tal vez tienen alguna operación, por ejemplo tienen un bonito cuerpo pero no es un cuerpo súper estilizado, casi casi perfecto, porque se ve cuando trabajan su cuerpo y otros es como [que] fue por algo, es seguro, o sea, se ve muy perfecto para [que] sea ese cuerpo” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 20 años).

O como en estos testimonios: “A veces he visto que con mujeres hay fotos que se ven bonitas con filtros y eso, pero detrás no sabemos si la cintura se le marca bien porque utilizó una faja o algunas otras cosas” (Frontera Comalapa, Nutrición, 21 años). “Yo creo que se dejan influenciar mucho por los estereotipos, ahorita con las redes sociales es más como que las mujeres se sientan así” (Campeche, Educación Especial, 20 años).

Fotografías que suponen popularidad es otra de las representaciones que se muestran en las redes, donde muchas jóvenes se valen de objetos, posturas o gestos que no necesariamente corresponden a las dinámicas que viven en lo cotidiano; esto se demuestra en los *likes* o comentarios que aparecen en los perfiles de las mujeres, como se muestra en los siguientes ejemplos: “En redes sociales yo creo que se basan más en una persona atractiva, como cuando tienen demasiados *likes* ¿no? Yo creo que a eso se basan mucho” (San Cristóbal de Las Casas, Educación Preescolar, 19 años). “Las redes sociales es como un *status* ¿sabes? De que quieren verse así y a lo mejor no son así; las apariencias engañan a veces” (Campeche, Educación Preescolar, 20 años).

Los estados emocionales forman parte también de la representación del cuerpo en las redes sociales; esto llevaría a pensar que las mujeres, al no sentirse dentro de la normativa de tener un cuerpo perfecto, es como si esto les impidiera subir fotos o imágenes donde se muestren ante los demás, como se comenta a continuación:

“A veces cierta parte de mi cara que no me gusta, trato así de..., a veces al momento de tomarme la foto siento así como que debería así como cambiar mi ángulo, pero es muy rara la vez; a veces, así como sale, si me gusta la subo, y a veces me dice mi mamá: ‘Ay, esa se ve media rarita’ y ya le digo: ‘Ay, esa me gusta, y ya la subo tal y como salió’” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 1, 21 años).

Otra alumna comenta en este sentido: “Pues se siente bien leer esos comentarios, como que te suben el autoestima” (Tuxtla Gutiérrez, Nutrición 2, 21 años).

Pese a la diversidad y usos que se le dan a las redes sociales, las jóvenes siguen construyendo el ideal corporal mediante lo visto en las imágenes.

Capítulo 2

Artículo sometido: Representaciones sociales en la construcción del cuerpo ideal desde las prácticas alimentarias en los espacios virtuales de mujeres jóvenes universitarias en Chiapas

Artículo sometido el 04 de noviembre del 2020 a la Revista Estudios Sociales: revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional (ISSN en línea: 2395-9169) editada por el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (ver anexo 6).

Representaciones sociales en la construcción del cuerpo ideal desde las prácticas alimentarias en los espacios virtuales de mujeres jóvenes universitarias en Chiapas

Carolina Ortiz Rivera¹

Ramón Abraham Mena Farrera²

Guadalupe del Carmen Álvarez Gordillo³

Leonides Elena Flores Guillén⁴

¹ El Colegio de la Frontera Sur, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.

Correo: carolina.ortiz@estudianteposgrado.ecosur.mx

² Autor de correspondencia

El Colegio de la Frontera Sur, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.

Departamento de Sociedad y Cultura

Correo: rmena@ecosur.mx

³ El Colegio de la Frontera Sur, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.

Correo: galvarez@ecosur.mx

⁴ Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Correo: elena.flores@unicach.mx

Código postal 29290, San Cristóbal de las Casas Chiapas. México.

Resumen

Objetivo: Desde las representaciones sociales, se espera comprender cómo se dinamiza la construcción del cuerpo ideal en las prácticas alimentarias, desde los espacios virtuales de jóvenes universitarias del estado de Chiapas, México.

Metodología: Esta investigación fue realizada en el primer semestre de 2020 con una metodología cualitativa, con trabajo de campo y etnografía digital, realizando entrevistas a 18 jóvenes de entre 18 a 21 años, de seis universidades a través de medios digitales como *WhatsApp*® para la producción de datos, y el *Facebook*® para el análisis de los perfiles de cada una de las universitarias.

Resultados: Se identificaron las prácticas alimentarias modificadas por el ritmo de vida y el desapego familiar, dinamizadas en primer semestre del 2020 por la presencia de la COVID-19. Todo lo anterior provoca una reflexión sobre la modificación del cuerpo real, el cual experimenta una profunda transformación debido al consumo de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) que representa un medio para la información, educación, entretenimiento y modelos de transformación de la construcción del cuerpo ideal por medio de las redes sociales.

Limitaciones: El estudio se restringe al estado de Chiapas, y no logrando consolidar entrevistas en otras demarcaciones del sureste de México.

Conclusiones: El cuerpo ideal que las jóvenes universitarias anhelan se basa en las representaciones sociales construidas a través de las prácticas alimentarias y de la práctica de

las TIC, en donde persiste la búsqueda de belleza basada en el cuerpo atractivo, delgado y saludable. Aunque para algunas jóvenes el cuerpo real está relacionado a la satisfacción propia, para otras significa insatisfacción, ya que no muestran lo que los demás desearían ver.

Palabras clave: cuerpo real, cuerpo ideal, COVID-19, jóvenes, TIC, universidad.

Abstract

Objective: From social representations it is expected to understand how the construction of the ideal body is made more dynamic in eating practices, in the virtual spaces of young university students in the state of Chiapas, Mexico.

Methodology: This research was carried out in the first semester of 2020 with a qualitative methodology, with field work and digital ethnography, conducting interviews with 18 young people between 18 and 21 years, from six universities through digital media such as *WhatsApp* © for the production of data, and *Facebook* © for the analysis of the profiles of each of the university students.

Results: Eating practices modified by the rhythm of life and family detachment were identified, stimulated in the first half of 2020 by the presence of COVID-19. All of the above provokes a reflection on the modification of the real body, which undergoes a profound transformation due to the consumption of Information and Communication Technologies (ICT), which represents a medium for information, education, entertainment and transformation models of construction of the ideal body through social networks.

Limitations: The study is restricted only in the state of Chiapas, and it was not able to consolidate interviews in other demarcations of the southeast of Mexico.

Conclusions: The ideal body that young university students yearn for is based on the social representations built through food practices and the practice of ICT, where the search for beauty based on an attractive, slim and healthy body persists. Although for some young women the real body is related to self-satisfaction, for others it means dissatisfaction, since they do not show what others would like to see.

Keywords: real body, ideal body, COVID-19, youth, ICT, university.

Introducción

El objetivo de la investigación es comprender cuales son las representaciones sociales que se generan en las plataformas digitales y que dinamizan la construcción del cuerpo ideal en las prácticas alimentarias de mujeres jóvenes universitarias en el estado de Chiapas, México. El estudio del cuerpo se ha abordado desde distintas disciplinas como la Biología, Psicología, Historia, Arte y Antropología, destacando los estudios de Cáceres (2008), Posada (2015) y Ferrada (2019). En particular, este artículo tiene como principal aporte realizar un estudio comprensivo de la reformulación de las construcciones sociales de las prácticas alimentarias y el consumo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)¹³ en un complejo escenario de salud pública y el inicio de la campaña de confinamiento social que intenta detener los contagios de COVID-19 en todo el país.

La teoría de las representaciones sociales del cuerpo ideal, ofrece un marco analítico para el estudio de la comprensión de las prácticas alimentarias en conjunto del consumo de TIC de jóvenes universitarias. Permiten establecer relaciones entre el consumo de los alimentos y las actividades que las jóvenes realizan en las redes sociales en ambientes digitales para crear lazos de significado, y fijar relaciones analíticas provenientes del contexto social de las jóvenes en sus procesos de comunicación. Lo anterior en el marco de la pandemia del COVID-19 la cual profundiza una sindemia¹⁴ en donde se relacionan los efectos de la pandemia con las comorbilidades propias de la población en México. Lo anterior

¹³ Tecnologías de la Información y Comunicación: tecnologías que se necesitan para la gestión y transformación de la información, y muy en particular el uso de ordenadores y programas que permiten crear, modificar, almacenar, proteger y recuperar esa información (Sánchez 2008).

¹⁴ En medicina antropológica, cuando dos o más epidemias actúan en forma simultánea en una población, con características sociales comunes, e interactúan entre sí a nivel biológico, psicológico y social, se las llama sindemia o epidemia sinérgica.

relaciona sus hábitos alimenticios que en conjunto con las enfermedades crónicas degenerativas provocan una combinación que aumenta un alto número de casos y muertes.

Para entender las cualidades del cuerpo joven, además de su carácter orgánico, se propone caracterizar las representaciones individuales y sociales de ese cuerpo en su contexto (Justo y Vizeu, 2013). También desde los estudios de nutrición se relaciona a la clásica posición biológica y sus dimensiones culturales y sociales (Macias, Quintero, Camacho, y Sánchez, 2009) relacionándose la función *bio-psico-social* de las personas (Contreras y Gracia, 2005). Otros aportes lo ofrecen los estudios feministas que postulan a la noción del cuerpo, en donde Lamas (1994, p. 4) sostiene que “la tendencia intelectual dominante trabaja sobre la construcción social del cuerpo: desde la forma en que culturalmente se otorgan nuevos significados a diversos aspectos corporales, hasta las reformulaciones políticas que controlan y regulan los cuerpos”. Los tres enfoques permiten construir una perspectiva diferente a la que ofrecen las ciencias médicas, la cual sigue teniendo una importante influencia en este tipo de estudios.

Para Cornejo (2019), desde la escuela psicoanalítica menciona que el cuerpo no nos es otorgado desde el nacimiento sino que se va construyendo en el contexto social en el que nos desarrollamos a lo largo de la infancia. De esa forma se configura una imagen corporal que es única y original y se vuelve una representación consciente o inconsciente del propio cuerpo ante los demás. Por tanto, es posible interpretar que el cuerpo real es el resultado de una identificación en relación con otros cuerpos, que a su vez tiene sus particularidades y es diferente.

Para la sociedad occidental el cuerpo femenino está en constante vigilancia ante la reformulación de controles y regulaciones de esos otros cuerpos, es decir en la búsqueda de

un ideal corporal. En este sentido, “el cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo” (Barberousse, 2009).

Con la presión que se ejerce en la sociedad occidental hacia el cuerpo y con la “*posmodernidad*”, los regímenes de alimentación y los estilos de vida presentan importantes cambios (Bezares, Márquez, Molinero, Jiménez, y Bacardi, 2014) que se configuran en la búsqueda y construcción de un ideal (Marín, 2013). Ante esta búsqueda, las mujeres se encuentran atrapadas entre la aceptación social asociada a la belleza y al no conseguir este ideal se genera insatisfacción e inseguridad corporal (De la Morena López de la Nieta, 2019). Es así como la noción del cuerpo ideal es “una construcción simbólica, prescrito culturalmente que difiere según las sociedades y grupos sociales” (Valenzuela, 2012). Por tanto, el contexto universitario permite hacer un análisis de esta construcción simbólica en las mujeres que reciben una instrucción educativa y universitaria acerca del cuerpo, su alimentación, la salud, y el arte o estética del cuerpo.

Diversos estudios han considerado que las juventudes son un grupo poblacional que a pesar de la ausencia de padecimientos claros, experimentan problemas de salud asociados a la alimentación como el sobrepeso, obesidad, bulimia o anorexia, de las cuales las relaciones personales y comportamientos de vida en contextos determinados refuerzan estos padecimientos (Escobar y Pico, 2013).

Hablar de juventud, implica utilizar diversos enfoques para su estudio, por eso partiremos del hecho de considerar a las juventudes como grupo social y como etapa de la vida. Entenderlos como sujetos sociales que generan identidad al interior de sus grupos de socialización y al exterior con generaciones de mayor o menor edad en diversos escenarios como: la familia, la escuela, el barrio o grupos de pares (Pedraza et al, 2015), lo que posibilita hablar de diversas, múltiples y complejas juventudes (Rivera, 2013) que en el contexto

universitario, las jóvenes experimentan procesos con características sumamente heterogéneas sobre sus prácticas alimentarias, así como el consumo de tecnologías. Reguillo (2010), señala que existen dos juventudes: una mayoritaria, precarizada, desconectada, no solo de la red sino también de los sistemas de seguridad (educación, salud, trabajo, seguridad) y otra minoritaria, conectada, incorporada a las instituciones de seguridad. Poniendo a reflexión las distintas oportunidades que las jóvenes universitarias de este estudio llegan a experimentar.

Así, es posible delimitar a la edad solamente como referente sociodemográfico (etapa escolar), que por sí sola no es suficiente para un análisis de las juventudes (Reyes, 2008).

Construcción del cuerpo ideal desde las prácticas alimentarias de estudiantes universitarias en el contexto de la COVID-19

Desde la disciplina de la nutrición, las mujeres jóvenes son consideradas población objetivo de las redes de mercado de productos de belleza o adelgazantes mismos que influyen en los cambios de conductas alimentarias, entendiéndolas como los comportamientos relacionados a los hábitos alimenticios, integrado por conductas particulares desde la selección, preparación y consumo de alimentos (Troncoso y Amaya, 2009). Estos cambios de conducta se pueden explicar a partir de las: creencias conductuales, es decir el juicio que se considera como efecto positivo o negativo del consumo de ciertos alimentos, creencias de control, que son aquellos factores que facilitan o dificultan la implementación de una conducta de alimentación saludable y las creencias normativas entendidas como la percepción de la presión social en la relación a la alimentación (Sánchez, Martínez, Nazar, Mosso, y Del-Muro, 2019).

Las prácticas alimentarias son aquellas que “constituyen un sistema cultural en el cual estamos inmersos y nos permiten identificar qué es comida y qué no lo es, y legitima unos

alimentos sobre otros” (Fischler, 2010). Es así como cada persona le otorga un significado a lo que come, sean buenos o malos, que engordan o adelgazan, confiriéndole un sentido propio a los alimentos particularmente qué, con quién y dónde se realiza la comida. Por tanto, es desde la antropología de la alimentación donde se pueden realizar estudios para la comprensión de las prácticas alimentarias de jóvenes universitarias para alcanzar un ideal corporal. Tal como lo menciona Valenzuela (2012, p. 25) “la antropología de la alimentación va más allá del acto de comer desde visiones biológicas, si no que explica el fenómeno alimentario desde lo religioso, lo político, cultural, es decir en todas las dimensiones de la sociedad.”

La alimentación en contextos universitarios, se entiende como el acto y lugar en donde frecuentemente se destacan los cambios de nuevas experiencias que conducen a descuidar o adaptarse a nuevas formas de alimentación, sin olvidar que sucede por su función biopsicosocial (López y Vacío, 2020). Considerando que existe una migración estudiantil interna, o como algunos autores lo llaman migración por estudios de nivel superior, definidos como el cambio de residencia con el objetivo de lograr una formación profesional, lo que implica el cruce de un Estado o municipio a otro, en el interior del país (Salas, De San Jorge, Beverido, y Carmona, 2016). Estos movimientos suponen cambios en los estudiantes que salen de sus lugares de origen, este traslado requerirá una nueva cotidianeidad.

Los factores que intervienen en estas nuevas adaptaciones específicamente en las prácticas alimentarias: tiempo (aquellos que trabajan para sostenerse económicamente), economía, falta de conocimiento en la cocina (en su mayoría varones, relacionados a los roles de género culturalmente contruidos), el desapego de la figura materna ligada a sentimientos de nostalgia (De la Fuente, 2017). Mismos que provocan el consumo de comidas rápidas con bajo contenido nutricional y la omisión de comidas consecuencia de la falta de tiempo y

estrés que provoca la vida universitaria (Reyes y Oyola, 2020), obliga a las jóvenes a adaptarse a comidas accesibles a su economía.

Por otra parte, el contexto incierto que experimentan las jóvenes universitarias del Sur y Sureste de México debido a la pandemia producto del COVID-19, ha puesto en aislamiento temporal a toda la población estudiantil en México¹⁵ y por lo tanto ha pausado las actividades escolares en todos los niveles. Este hecho se ha sumado a los cambios de rutina, en específico la alimentación, ya que llega afectar de forma positiva o negativa lo que comemos, es decir quienes comen porque el ocio o en su defecto el estrés los orillan a refugiarse en la comida (Salmerón, 2020), generalmente altas en grasas, azúcares e hidratos de carbono refinados mismos que podrían impactar en problemáticas como el sobrepeso y la obesidad, la población ha llegado a experimentar diversas emociones tales como el estrés, preocupación, ansiedad, cansancio, enojo, las cuales llegan a alterar el consumo de alimentos (Vergara, Díaz, Lobato, y Ayala, 2020)

La crisis en salud, que provocó el aislamiento social y físico producto por la pandemia ha tenido impactos únicos e individuales en la situación nutricional antes, durante y después de la pandemia, ya que en las experiencias de las jóvenes ha generado cambios significativos en sus prácticas alimentarias que reforzarán las estrategias en esa búsqueda del ideal corporal.

Redes sociales en la construcción del cuerpo ideal

El aislamiento social producto de las políticas públicas de contención de la pandemia del COVID-19 provocó que las TIC en especial las redes sociales¹⁶, se convirtieran con mayor

¹⁵ El gobierno de México decreta la emergencia sanitaria y ordena el confinamiento a aquellas actividades no esenciales a partir del 30 de marzo de 2020. Su publicación se realiza en el Diario Oficial de la Federación y tiene como objeto mitigar la dispersión y transmisión del virus SARS-Cov-2). En esta fase 1 del protocolo se suspenden clases en todos los niveles esperando que se queden en sus casas 40 millones de mexicanas y mexicanos.

¹⁶ Consideras como herramientas de comunicación en la sociedad, donde se comparte y difunde información en diversos grupos específicos (Herrera, 2012).

fuerza en un espacio o territorio para el trabajo, la educación, la convivencia y la vida cotidiana. Por supuesto ha redoblado la tarea de promover los ideales de lo que socialmente representa lo femenino a través de publicidad como la moda, reforzando de tal manera la dicotomía de lo aceptable y lo inaceptable, incidiendo en la modificación de la imagen corporal o el cuerpo real (Behar, 2010). El mensaje publicitario es por tanto informativo y persuasivo a la vez (Pellicer, 2018).

En México, los resultados estadísticos muestran que las redes sociales son los medios que mayormente son utilizados por las personas, en donde 85% de las personas lo usan con mayor frecuencia en la hora de la comida (Asociación de Internet MX, 2019). Los resultados de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) ENDUTIH¹⁷ (2019) reporta el uso de internet en los hogares mexicanos, el cual se distribuye en un 51.6% por mujeres y 48.4% por hombres. La misma encuesta reporta que los usuarios en México se dedican a la búsqueda de información (90.7%), al entretenimiento (91.5%) y la comunicación (90.6%), el grupo de edad donde se concentra la mayor proporción de usuarios de TIC es de entre 18 a 24 años de edad (91.2%). Por tanto, el fenómeno de interconexión digital es superior por mujeres jóvenes a la probabilidad de uso de TIC que tienen los hombres.

La comunicación por medio de internet se ha convertido en la forma dominante de socialización por parte de la juventud mexicana de clase media en ciudades con conectividad a internet. El uso de las redes sociales como *Facebook*, seguida por *Twitter* e *Instagram* son las más utilizadas como medios de entretenimiento desde hace más de una década (Tammy, Chopra, Zhang, y Woolford, 2013). La comunicación por redes sociales se consolida con el

¹⁷ Encuesta Nacional sobre disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los Hogares de INEGI

paso del tiempo en una nueva forma de “presentarse a los demás mediante la publicación de contenidos de fotografías e imágenes, de forma fácil, rápida y accesible” (Romo del Olmo, 2020, p. 6) y donde los usuarios de estas redes intentan mostrar un perfil lo más perfecto posible. Este conjunto de mensajes, imágenes y fotografías que a través de las redes sociales se difunden, se crean estereotipos en la red que las jóvenes apropian para la construcción del cuerpo ideal.

El cuerpo femenino se ha reformulado en las redes sociales hacia el concepto de delgadez, el cual se traduce y actualiza a otros ámbitos de la vida, incluso como discurso médico donde se propone regular el modelo corporal creando así inconformidades en la población joven y generando métodos, principalmente en el control de peso, algunas veces poco recomendadas, así como el uso de técnicas como tratamientos estéticos. Esta relación del cuerpo real hacia la construcción de un cuerpo ideal ha estado centrada en la presión social que se ejerce a las mujeres especialmente las más jóvenes y donde sin duda la alimentación y los medios de comunicación bajo discursos normativos y regulatorios juegan un papel central. Ante este fenómeno se ha seleccionado la teoría de las representaciones sociales para mostrar los resultados de esta investigación.

Representaciones sociales como marco analítico en el estudio del cuerpo ideal a través de las prácticas alimentarias en contextos digitales

Para abordar el fenómeno anterior presentado, esta investigación se apoyó teóricamente en Moscovici (1979) quien define las representaciones sociales como “sistemas cognitivos con una lógica y lenguajes propios en sistema de valores, ideas y prácticas” y también son una manera específica de entender y comunicar la realidad. Una de las funciones que se describen es que convierte una realidad extraña en algo familiar, propicia la comunicación entre grupos de personas, además de promover el pensamiento colectivo y la reflexividad de los grupos.

Mora señala que las representaciones sociales son “una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos” (2002, p. 7). Es decir, es el conocimiento del sentido común, son elaborados socialmente, y parte de experiencias concretas. Para Moscovici las características que cumplen son ser: dinámicas, modificables, tienen que ver con el aquí y él ahora se nutren de lenguajes y discursos.

Partiendo de la teoría del núcleo central de Jean-Claude Abric (2001) quien retoma gran parte del análisis de los trabajos de Moscovici, plantea que las representaciones sociales poseen un núcleo central y una red de sentidos periféricos, es decir se organiza alrededor de un núcleo central, este elemento es fundamental ya que le da significación a la representación, además garantiza dos funciones esenciales: *generadora* cuyos elementos toman un sentido o un valor y una *organizadora* quien estabiliza y unifica la representación, crea lazos entre los elementos. Por lo tanto es el elemento más estable y resistente al cambio a partir de un consenso social, además de constituirse por elementos normativos, históricos, sociológicos e ideológicos (Romeu, Piñón, y Cerón, 2011). Al mismo tiempo, se encuentran los sistemas periféricos quienes se organizan alrededor del núcleo y cuya función está dependiendo de este, en estos sistemas están retenidas las informaciones, juicios respecto al objeto, creencias, estereotipos y valores, asociadas a las características individuales y en el contexto inmediato.

Para Jean-Claude los sistemas periféricos se encuentran jerarquizados, es decir, los sistemas más próximos al núcleo son quienes le dan significado a la representación de forma contextual y los más distantes al núcleo, se presentan de forma individualizada, aclaran y justifican esta significación. Por tanto, para estos autores, el sentido que le dan a las representaciones sociales son estos dobles sistemas, que aparecen de forma rígida y estables porque se determina por un núcleo anclado a los valores y normativas compartidos por los

miembros de un grupo, pero a la vez son flexibles y movibles porque se alimentan de las experiencias, las prácticas sociales y las relaciones de los individuos en un contexto específico.

Por lo que las representaciones sociales del cuerpo ideal devienen de la conceptualización colectiva bajo el discurso de la modificación de las prácticas alimentarias del cuerpo real y de la adopción de elementos que ofrece la publicidad en ámbitos digitales, mismas que se han visto modificadas en el actual contexto de la COVID-19, las cuales han ocasionado en las jóvenes una búsqueda de estrategias pertinentes ante este cambio de conductas alimentarias, a través de prácticas de autocuidado como el ejercicio en casa o el consumo de alimentos sanos que favorecen una salud óptima, y ante una constante reflexividad de los mensajes publicitarios en las redes sociales.

Un breve recorrido metodológico en ámbitos digitales

Los resultados del presente artículo son producto de una investigación en torno a *las representaciones sociales del cuerpo ideal en mujeres jóvenes universitarias desde las prácticas alimentarias en contextos digitales en el periodo 2019-2020*¹⁸. Empleando el enfoque cualitativo, el cual da énfasis a los significados, expresiones e interpretaciones de la realidad de los actores sociales (Denzin y Lincoln, 2012), también se privilegia “la forma de acercarse a la realidad que se propone mostrar cómo las personas construyen la realidad social y ofrece una perspectiva más cercana a los seres humanos” (Mejía, 2011). Como técnica de obtención de datos, se parte de la *etnografía virtual*, siendo técnicas que permiten la exploración de los usuarios en internet en el que basta tener acceso a internet y delimitar los espacios de análisis en los que los sujetos se están desarrollando, “una etnografía de

¹⁸ El producto de una investigación realizada en El Colegio de la Frontera Sur, apoyada por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT).

internet puede observar con detalles las formas en las que se experimenta el uso de una tecnología” (Hine, 2004, p. 13), obteniéndose resultados de investigación que observan y estudian las relaciones, actividades que se generan con la interactividad en ámbitos digitales. De tal manera, la metodología virtual permite explorar las interrelaciones entre las tecnologías y la vida cotidiana de las personas en cualquier espacio (Ruiz y Aguirre, 2015). En consecuencia, se optó por entrevistas en medios y formatos digitales, mediante llamadas telefónicas y un análisis de contenido textual y fotográfico a través de los perfiles de *Facebook*® de las entrevistadas como técnicas para la obtención de los datos. Para este estudio, se diseñó una guía de entrevistas a partir de siete categorías a priori: performatividad, violencia corporal, imagen corporal, prácticas alimentarias, vigilancia corporal, consumo de TIC y estereotipos en la red. Mismas que permitieron el análisis pertinente en relación con la construcción del cuerpo ideal en mujeres jóvenes universitarias. Los ejes analíticos que resultaron en este proceso fueron: prácticas alimentarias y consumo de TIC.

En una primera etapa se realizaron dieciocho entrevistas a mujeres jóvenes universitarias anónimas y bajo consentimiento informado para dar respuesta a los apartados orientadores: el significado de ser mujer universitaria en la actualidad, el cuerpo antes y después de la COVID-19, qué lugar tienen las redes sociales en tu vida, y por último, la vida cotidiana.

El número de entrevistas estuvo dado bajo saturación teórica. El muestreo se realizó con la técnica de “bola de nieve” en seis universidades diferentes. En la siguiente etapa se realizó el proceso de transcripción de las entrevistas, codificación y análisis de los datos en el programa *Nvivo 12* © sobre la base de las categorías antes descritas y presentadas de manera esquemática en la Figura 1.

Contexto de estudio

Las participantes de este estudio fueron estudiantes de seis universidades, de las cuales dos están ubicadas en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas: la *Escuela Normal Licenciatura en Educación Primaria* “Lic. Manuel Larrainzar”; cuenta con una oferta educativa con la Licenciatura en Educación Primaria Intercultural Bilingüe, un departamento de lenguas y un taller de danza, ofrece licenciaturas, especialidades y posgrados; y La *Universidad José Vasconcelos*, entre sus programas académicos cuentan con primaria, secundaria, preparatorias, licenciaturas, maestrías y doctorados. Cuenta con ocho licenciaturas como: Mercadotecnia y publicidad, Contaduría pública, Derecho y Criminología, Ingeniería en Tecnologías de la Información, Acupuntura, Administración, Derechos Humanos y Desarrollo Humano, las entrevistadas pertenecientes a esta última licenciatura.

En la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, se ubican tres universidades: la *Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH)*, dentro de su oferta educativa, ofrece más de veinte programas académicos de licenciatura y posgrado, de las cuales las entrevistadas pertenecen a Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos en la Licenciatura en Nutriología, la *Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH)*, quien tiene una amplia oferta educativa en diversos municipios del Estado, las universitarias entrevistadas forman parte de la sede en la capital del Estado, en la Licenciatura en Pedagogía en la facultad de Ciencias Sociales y Humanidades. También forman parte de la *Normal Rosaura Zapata Cano*, en la Licenciatura en Educación Preescolar.

La *Escuela Normal de Licenciatura en Educación Especial* en la ciudad de Calkiní, Campeche, donde se forman docentes en educación especial, se especializan en: Inclusión educativa, auditiva y de lenguaje, Licenciatura en inclusión educativa y en cursos de lenguas de señas mexicano y audiometría.

Las jóvenes entrevistadas son originarias de diferentes municipios del estado de Chiapas, excepto una joven de Calkiní. Algunos de los municipios son: Tapachula, Arriaga, Teopisca, Frontera Comalapa, y Amatenango del Valle. (Ver cuadro 1).

	Seudónimo	Edad	Lugar de origen	Universidad/carrera
1	19SCLCEDUPREESCOLAR	19 años	San Cristóbal	Lic. Manuel Larrainzar/Lic. en educación preescolar
2	21SCLCDESARROLLOHUMANO	21 años	San Cristóbal	José Vasconcelos/ Desarrollo Humano
3	20TAPACHULANUTRICIÓN	20 años	Tapachula	UNICACH/ Nutrición
4	20TEOPISCADDESARROLLOHUMANO	20 años	Teopisca	José Vasconcelos/ Desarrollo Humano
5	20TXNUTRICIÓN1	20 años	Tuxtla Gtz	UNICACH/ Nutrición
6	21FRONTERACOMALAPANUTRICIÓN1	21 años	Frontera Comalapa	UNICACH/ Nutrición
7	21TXNUTRICIÓN2	21 años	Tuxtla Gtz	UNICACH/Nutrición
8	18SCLCDESARROLLOHUMANO	18 años	San Cristóbal	José Vasconcelos/ Desarrollo Humano
9	20TXNUTRICIÓN2	20 años	Tuxtla Gtz	UNICACH/ Nutrición
10	21TXNUTRICIÓN3	21 años	Tuxtla Gtz	UNICACH/Nutrición
11	20TXPEDAGOGÍA	20 años	Tuxtla Gtz	UNACH/Lic. en Pedagogía
12	20ARRIAGANUTRICIÓN	20 años	Arriaga	UNICACH/Nutrición
13	20TXEDUPREESCOLAR	20 años	Tuxtla Gtz	Normal Rosaura Zapata Cano/ Lic. En educación preescolar
14	21HUIXTLAPEDAGOGÍA1	21 años	Huixtla	UNACH/Lic. En pedagogía
15	21TXPEDAGOGÍA2	21 años	Tuxtla Gtz	UNACH/ Lic. en pedagogía
16	21TXPEDAGOGÍA3	21 años	Tuxtla Gtz	UNACH/ Lic. En pedagogía
17	20AMATENANGOPEDAGOGÍA	20 años	Amatenango del Valle	UNACH/Lic. En pedagogía
18	20CAMPECHEEDUPREESCOLAR	20 años	Calkini, Campeche	Esc. Normal/ Lic. En educación especial

Cuadro 1. Elaboración propia, basada en datos de trabajo de campo

Resultados

Representaciones de las prácticas alimentarias en la construcción del cuerpo ideal

El núcleo organizador de la representación social de la alimentación es el cuerpo ideal, donde el nivel informativo representa un conocimiento que implica su construcción.

Para algunas jóvenes universitarias, la alimentación representa la parte esencial de una rutina diaria. Refieren al acto de comer como la práctica central en donde giran las

circunstancias que se presenten en todo su día. Reconocen al acto de comer como un proceso complejo, donde se ven implicados los recursos disponibles del entorno, entre ellos los de su preferencia alimentaria (Marín, 2013 p. 45), tal y como lo explica la siguiente narrativa:

... me levanto y todo eso, me preparo mi desayuno para poder ir al escuela podría ser quesadilla o alguna variedad de frutas y cortarlas y llevarlos, a veces cuando no me dan ganas, trato de comprarme algo que sean como tacos, o una galleta o un yogurt, y dentro de mi casa cuando descanso, pues tomo mi desayuno puede ser huevitos, té, porque té no puede faltar en la mesa, y en la tarde pues podría ser... a veces manda a comprar comida por fuera mi mamá o se prepara en casa y ya en las noches es pan y café, o se compra cena, bueno yo no es muy común que cene, solo mis hermanos (18 años, SCLC, Desarrollo Humano).

Para otras jóvenes la selección y compra de los alimentos en el ámbito universitario está relacionado o condicionada por el tiempo, en donde la comida debe demandar el mínimo de tiempo en su compra y digestión, por lo tanto, se vuelven comidas rápidas.

Por ejemplo, [...] que venden en la universidad, como tortas, empanadas, entonces era comiendo y si tengo alguna tarea o algo que hacer, pues haciéndola, entonces lo comemos más rápido y no hace que el organismo lo procese bien porque tenemos veinte minutos, esos veinte minutos son veinte para ir a comprarla y comerla, entonces nos quedan diez minutos o menos, entonces lo comemos muy rápido, corriendo (20 años, Tuxtla, Educación Preescolar).

Uno pues cuando iba a la universidad, a veces por las tareas desayunaba casi...yo entro a las dos y tengo que empezar a alistarme desde las doce, a veces mi desayuno era once y media o a las doce a veces o si después de arreglarme, a la una y ya iba a la escuela y nos da veinte minutos de receso, de cinco a cinco y veinte y en ese era mi

comida, a esa hora comía y ya cenaba después que llegara de la escuela, que eran las diez de la noche, que eran mis tres comidas durante el día, que era desayuno a las doce, comida a las cinco y cena como a las diez de la noche (20 años, Tuxtla, Educación Preescolar)

La dificultad de acceder a comida sana y el fácil acceso a comida chatarra son dos procesos que han traído consigo repercusiones en la buena salud de las jóvenes, ya que para algunas ha provocado enfermedades, buscando entonces estrategias para poder cambiar sus hábitos alimenticios en la universidad.

Pues en la universidad trato de hacerlo porque me estoy enfermándome mucho, entonces trato de apegarme lo más que se pueda, aunque es muy diferente estando en casa (20 años, Amatenango, Pedagogía)

Otros factores que afectan la alimentación son el desapego familiar causado por la migración que provoca el cambio de residencia por razón de estudio. Ambos son factores asociados a los cambios en las prácticas alimentarias y hábitos en los tiempos y calidad de la alimentación, sin olvidar la autoeducación, para complementar lo que ellas creen como una buena alimentación.

... así pues porque obviamente tenemos momentos de clase, y todo eso pero es diferente a que mi mamá cocine, a que mi mamá me cuide, que me vitamine, que me de todo esos alimentos... mientras tanto mi cuerpo va adaptando el mismo movimiento de mi casa a comer mejor, a comer a mis horas, porque estando en la ciudad, las tareas, ir a la escuela, el servicio y todo eso, en ocasiones se traspasa uno de comida, no como una a sus horas o no come uno bien (20 años, Amatenango, Pedagogía)

El acceso a la universidad acompañado, en muchos de los casos a la migración de la zona rural a la urbana, y en consecuencia se enfrentan a un radical cambio que va de la alimentación en el hogar a la alimentación rápida y poco saludable, donde las jóvenes tienden a adaptarse a estas nuevas formas de consumo.

siento que a veces no porque hasta en el plato del buen comer te dan cierto porcentaje de lo que tienes que comer, pero como vivimos en una ciudad de que vas... tienes culturalmente de comer como haces carne o combinado todo y refresco, es lo más común... pero así (18, SCLC, Desarrollo Humano).

Las jóvenes entonces crean representaciones de la alimentación saludable reconociendo que evitar comer “grasas”, “comida chatarra”, “refrescos”, y asumir que no se debe “consumir mucha tortilla”, “no comer mucho pan”, son estrategias que ayudan a mantener una dieta adecuada. Así contamos con los siguientes tres relatos en el que reconocen a la comida saludable y no saludable:

Pues para empezar era atrasada la comida, me traspasaba yo, por que salía de mi casa, tengo que pasar toda la ciudad y se hace una hora de camino así que llegaba a la escuela a las tres, entraba a mis clases de tres a cinco y si me daba tiempo íbamos a comer y pues lo más rápido digamos empanadas y refresco si no con agua, y pues es grasa las empanadas, y ya después una Sabritas o unas galletas, o si estaba el de los elotes afuera pues un esquite o chicharrón preparado o unas papas preparadas, era eso (20 años, Tuxtla, Pedagogía).

Pero considero que no como mucha comida chatarra, lo que desayuno y como, o sea ya fuera de casa no ingiero comida chatarra, ni refrescos ni nada (21 años, Huixtla, Pedagogía).

Mi desayuno pues trato de no comer cosas grasosas y pues trato de medir mi alimentación, en este caso trato de no consumir mucha tortilla y también no comer mucho pan, bueno casi no como mucho pan, trato de evitar eso (21 años, SCLC, Desarrollo Humano).

La representación de la alimentación en las jóvenes de la licenciatura en nutriología, describen en términos clínicos los beneficios del “consumo de frutas, cereales y proteínas”, y su aporte a una alimentación saludable. Sin embargo, este conocimiento se difunde en diversos contextos, uno de ellos en las redes sociales, donde se incluyen o excluyen alimentos dependiendo lo recomendado en estas plataformas Duarte (2015).

Trato de consumir frutas verduras, cereales y proteínas, pero a veces no lo consumo como tal, por ejemplo, rara vez consumo colación porque no me da tiempo, alguna verdura o fruta, pero ahorita que estoy en mi casa y tengo más tiempo, pues si mejoro un poquito más mi alimentación (20 años, Tuxtla, Nutrición 2).

Porque como... bueno en mi tasa de requerimiento no sé si cumplo con mi tasa de requerimiento, pero adecuada pues si... no sé cómo explicarlo, como de acuerdo con mis necesidades (20 años, Tuxtla, Nutrición 1).

Como mujer universitaria para empezar no comemos bien, por el tiempo o tenemos muchas clases o muchas tareas y no nos da tiempo comer bien, considero deberíamos mejorar eso, tratar de comer entre nuestros tiempos... y bueno llevar una alimentación saludable, de hecho, a una universitaria no le da el tiempo, no tengo tal vez el acceso de comer mejor, en alimentación siento que debemos mejorar (20 años, Tuxtla, Nutrición 2).

El estudio evidenció que las prácticas alimentarias se transforman desde los primeros meses de vida universitaria. Sin embargo, debido a la política de confinamiento voluntario producto

de la COVID-19, provocó en las jóvenes diversas representaciones sobre la alimentación. En un principio las jóvenes entrevistadas coinciden que la pandemia ha marcado un antes y un después en sus trayectorias universitarias y eso provoca una recreación de la representación que tiene el cuerpo real y virtual en el confinamiento. Estar en casa se traduce en el discurso con la cognición “comemos más”. Mismo que representa ansiedad, cambios en el cuerpo, desesperación y restricciones alimentarias, que les permitan un mayor control en sus comidas y por tanto en su tranquilidad emocional. Lo anterior podemos observarlo con claridad en las siguientes narrativas:

Ok, antes cuando iba a la escuela, para empezar entro a las siete de la mañana, entonces no me gusta desayunar temprano, no me da hambre, me provoca, entonces venia desayunando como a las 10:30 de la mañana, compraba por ejemplo unas “Sabritas” o una galleta para aguantar hasta las dos de la tarde y almorzamos como las cuatro o cinco de la tarde y por las noches casi no cenaba, no me gusta cenar, eso era antes, ahorita en la cuarentena desayuno como a las nueve, diez de la mañana, si me da hambre agarro un poquito de cereal y lo como, a veces que suben por ejemplo postres en postres así que están vendiendo a veces pido a veces no y en las noches estoy cenando más de lo que no cenaba (...) no me da tiempo ni de ensayar ni de practicar ni nada, y la verdad si siento que estando así me da un poquito de ansiedad y me da mucho hambre, entonces como y si siento que está cambiando mi cuerpo (20 años, Campeche, Educación Especial).

Pues si porque... como usualmente estoy en la tarde, estoy casi literal todo el día en la escuela, a veces no me da tiempo de comer y todo eso, ahorita que estoy en mi casa pues si como todas las comidas, hasta de más, como no tiene uno nada que hacer (20 años, Tuxtla, Educación Preescolar).

Las representaciones del cuerpo están transversalizadas por las construcciones de género y la practica alimenticia, las cuales se ven implícitas en el discurso y práctica de las jóvenes que llegan a experimentar de forma positiva o negativa el tema de la sana alimentación. Si bien, la alimentación es una de las principales fuentes para la salud acompañado de la actividad física, cuando esto se disocia, se deja ver la preocupación de “subir de peso” ya que es relacionada a una forma en que distintos estigmas se asocian a su imagen corporal, como la estigmatización de la obesidad y la normativa del cuerpo esbelto poniendo en cuestión el papel de la mujer en el rol de las prácticas alimentarias (Foucault, 2008).

... siento que ya estoy subiendo de peso... (21 años, Tuxtla, Nutrición 2).

... no, de que como más, si siento que como más, pero como te digo a veces como que balanceo, entonces le voy así manteniendo ... (21 años, Tuxtla Pedagogía 1).

... porque ya sea que como mucho o por los horarios, ahorita se podría decir que me levanto un poquito más tarde que me levantaría un día normal, entonces llevo horarios de comida diferente y como un poquito más... (20 años, Arriaga, Nutrición).

... ahorita que estamos en cuarentena me da más hambre y me la paso comiendo... (21 años, Tuxtla, Nutrición 1).

El estado emocional de las jóvenes universitarias se transforma en tácticas que les permitan mantener un cuerpo aceptable o ideal, ante esto las jóvenes recurren a dinámicas poco recomendadas que atentan su bienestar. Cuando no se logran dichas modificaciones, la percepción corporal de las jóvenes cambia y consigo el sentir emocional.

... a veces me entra desesperación por comer mucho, pero trato de controlarme así que solo como lo que es ya no busco pedir más... veces que tomo alguna fruta o tomo podría decirse agua, o alguna cosa para tapar el hambre pues y ya aguantar (21 años, SCLC, Desarrollo Humano).

Lo que me guste menos, pues lo que son mis brazos porque son muy gorditos ... por eso mismo no me gusta usar blusas sin manguitas por lo mismo que como que se cuelga el bracito por la grasita que tiene (20 años, Tapachula, Nutrición).

Lo que no me gusta es que estoy un poco gordita (21 años, Tuxtla Pedagogía 1).

“no me gusta cómo me veo” (20 años, Teopisca, Desarrollo Humano)

El discurso del contexto familiar provoca en las jóvenes una búsqueda en la modificación de las prácticas alimentarias.

Mi familia me dice que estoy bien, que no estoy ni tan gordita ni tan flaquita, que estoy intermedia, que si no quiero yo subir de peso debo de cuidar bien mi alimentación y esas cosas de mejor manera (21 años, SCLC, Desarrollo Humano).

Algunas de ellas con la ayuda de profesionales en nutrición, les es posible poder llevar una alimentación balanceada de acuerdo con sus necesidades y especificaciones.

Bueno pues ahorita que estamos en cuarentena y en el proceso de una dieta, por ejemplo, en mi desayuno a veces me toca comer fruta, es un plato grandecito de buena porción de diferentes frutas y un jugo, ya en la comida, pues igual es comida formal... esa es ahorita mi dieta balanceada en lo que es la cuarentena (21 años, Tuxtla Pedagogía 2).

Hablar de las prácticas alimentarias en contextos cotidianos, como la cocina es complejo, en esta investigación solo se retoma cómo el ritmo de vida de las mujeres universitarias las aleja de este espacio, pero también dar cuenta como las prácticas alimentarias se vuelven solo un acto o necesidad a la hora de comer, y es entonces donde se pierde la carga histórica y cultural (Marín, 2013, p. 40). Sumado a esto, el uso de las redes sociales dinamiza lo que sucede en estos espacios.

... sí, me enseñó mi mamá o lo que en su tiempo me enseñó y si no me acordé bien

ya lo repasaba en las redes sociales, en *YouTube*... (21 años, Frontera Comalapa Nutrición).

Pues mientras como, me pongo a ver una serie o una película (20 años, Tapachula, Nutrición).

Representaciones del uso de las TIC en la construcción del cuerpo ideal

Las TIC son para muchas jóvenes universitarias, el principal distractor que dinamiza el acto de comer, misma que genera desventajas en su alimentación. Sus prácticas alimentarias están mediadas por una imagen virtual del cuerpo, de su estilo de vida, y de cómo es que se vive su práctica alimentaria en la pandemia.

Me dedico a comer, la verdad, por ejemplo, muchas personas están comiendo y están en redes sociales, yo no, si las veo me distraigo, entonces como y no, o sea por ejemplo tengo la tele encendida pero solo la escucho, no es que le ponga mucha atención (20 años, Tuxtla, Nutrición 2).

de repente si estoy en el celular, como nos llaman la atención porque a mi mamá no le gusta, antes no lo hacía, pero ahorita tengo esa manía de andar con el celular o a veces estoy viendo tele, cuando está la tele encendida y a veces en los desayunos no tengo el celular ya solo estoy enfocada a la comida (21 años, Tuxtla Nutrición 1).

La representación del cuerpo ideal en las redes sociales se relaciona casi en automático con la alimentación. Los espacios virtuales de convivencia, distracción, educación y socialización son hoy sitios que llegan a generar desconfianza por la información que se muestra en temas relacionados a la salud.

Cuando son postres sí ya uso lo que es *YouTube*© (...) ahorita realmente como estamos en la sociedad que son factores importantes el uso de las tecnologías y la alimentación, por lo mismo descuidamos nuestra alimentación (21 años, Tuxtla

Pedagogía 1).

En su mayoría lo utilizo para ver memes y otros para ver información, a veces veo que comparten información, pero no tiendo a irme a lo primero que veo porque a veces veo que muchas veces lo comparte, así que siempre lo que hago es irme al *link* o la publicación original y ya veo que la publicación tiene dos o tres años o que ni siquiera es en tu país, traen información acá... (21 años, Frontera Comalapa, Nutrición).

Porque se ha dicho que no todo lo que se sube a todas las páginas no es tan cierta y no debemos confiar a ciegas porque hay algo cierto y que no es tan cierto en la seriedad y en la legalidad de la información, entonces debemos saber distinguir entre diferentes informaciones (21 años, SCLC, Desarrollo Humano)

Por otro lado, la vertiginosa y frecuente experiencia digital que las jóvenes universitarias viven, la expresan principalmente en las redes sociales, las cuales, involucran a distintos segmentos de la población universitaria a la convivencia, que pasa de los espacios reales a uno solo, el espacio virtual, en donde se mezclan las actividades escolar, familiar, laboral y cualquier otra que se exprese en la red. Así se aprecia en los siguientes tres relatos que presentan el uso de internet y sus aplicaciones:

En *Facebook*© creo que normalmente se encuentran casi de toda información, videos acerca de un cantante o de algún... por ejemplo hace poquito vi unos videos que me sirvieron para mi escuela, en *WhatsApp*© pues pura tarea y en *Messenger*© pues a mis amigos (18 años, SCLC, Desarrollo Humano).

Messenger© para comunicación y *WhatsApp*© también porque ahí donde más se mueven mis actividades (19 años, SCLC, Educación Preescolar).

Facebook© más que nada por el ocio como entretenimiento y *WhatsApp*© para platicar con mi familiar, con mis amigos, para comunicarme más que nada, tanto con maestros, familiares, con mis compañeros (20 años, Tapachula, Nutrición).

Las redes sociales con mayor uso de las entrevistadas son el *Facebook*© y *WhatsApp*©, como medios para informarse y comunicar su estilo de vida, se han convertido en espacios cotidianos a través del cual se desarrolla el proceso de socialización desde lo digital. Para algunas jóvenes, la representación de la red es específicamente de distracción e informativo.

Facebook© solo sería un ratito solo como para distraerme y ya, no soy tan apegada a las redes sociales (20 años, Tuxtla, Nutrición).

para mí las TIC me es de mucha utilidad para manejo digamos de la información por lo regular más académico, lo utilizo más para hacer investigaciones de la escuela, en algunos casos pocas veces uso las redes sociales como el *Facebook*© y ya, o sea es lo que más uso por así decirlo, pero muy poco (21 años, Huixtla, Pedagogía).

También es determinante el uso de las redes sociales y el tipo de retroalimentación que de estas reciben, ya que podría ser beneficioso o perjudicial para algunas de ellas, en tanto el espacio digital restringe o apertura espacios para la socialización y el uso del tiempo libre.

Cuando tengo saldo o megas casi la mayoría entro, bueno en *Instagram*© a veces te dan ideas por ejemplo hay una página que es de “psicología para nadie” y a veces te dan información (...) pero no muy le dedico mucho porque siento que me va a afectar o me van a sacar oras cosas, o sea sacar cosas que es mentira cuando en realidad es otra (18 años, SCLC, Desarrollo Humano).

Aunque las redes sociales tienen un mayor uso y acceso en zonas urbanas, (juventudes conectadas) para muchas de las jóvenes las experiencias relacionadas a pasar largos tiempos “conectadas a la red” la asocian como el principal distractor que retrasa sus actividades

diarias.

Cuando estoy en la ciudad como cuatro a cinco horas y cuando estoy en casa, por ejemplo, ahorita pues como ahorita ya acabo mis tareas y todo eso entonces rara vez lo uso porque mis padres no me dejan estar activa en eso, porque me dicen que busque otro pasatiempo, que eso es un vicio y todo eso entonces cuando llego acá, pues rara vez me conecto y todo eso (20 años, Amatenango, Pedagogía).

Por otro lado, para aquellas jóvenes universitarias que proceden de algunas zonas rurales del estado de Chiapas, las redes están relacionadas al distanciamiento de amistades y compañeras de universidad, en tanto para las jóvenes que proceden de las zonas urbanas, el uso cotidiano del acceso constante e ininterrumpido a internet, les permite diversificar las actividades propias del ambiente universitario actual relacionadas al contacto digital para las actividades escolares, sociales y de entretenimiento. A continuación se presenta la experiencia de dos universitarias, cuya procedencia es de dos comunidades rurales de Chiapas, que narran el inicio de su trayectoria digital.

Cuando me fui (de mi comunidad) a Tuxtla, ahora que me acuerdo y me da mucha risa, yo no sabía ni prender una computadora (...) hasta mis 18 años aprendí a usar una computadora, a usar *Power Point*®, *Word*®, porque pues acá (en la comunidad) ni señal teníamos. Yo te digo que mi primer celular fue casi a los 15 años y todavía no podría usar *WhatsApp*®, *Facebook*®, *Messenger*®, *Twitter*® y todo eso hasta que me fui a la ciudad (20 años, Amatenango, Pedagogía).

Lo que pasa que en Tuxtla tengo internet entonces para mí lo tomo como una desventaja y tengo todo el día el teléfono, aparte que vivo sola, bueno con una compañera, entonces me distraigo mucho y aquí en mi casa, vivo en Frontera Comalapa y en mi casa no tengo internet entonces no soy dependiente de la tecnología

porque me da igual entonces vengo a mi casa y prefiero ocuparme en otras cosas y no en el teléfono, entonces raro cuando tengo tareas ya le tengo que poner saldo, entonces lo tengo, lo aprovecho (21 años, Frontera Comalapa, Nutrición)

A medida que las jóvenes hacen uso de las redes sociales para diversas actividades, así como la socialización entre amigos, familiares, maestros, entre otros, las TIC también están siendo un espacio para la construcción de su representación del cuerpo ideal, ya que estos medios sirven de guía cuando se trata de temas de alimentación y cuidado del cuerpo, reconociendo el tipo de información que se genera en redes.

A veces en este... hace poco descargue la famosa *Tik Tok*© y ahí hay videos de sesiones de ejercicio y sacado algunas de ahí (20 años, Tuxtla, Pedagogía).

Pues sigo algunas páginas como sanar tu cuerpo y aparece información sobre alimentación, ejercicio, en tus tiempos libres qué hacer cuando estás sola y todo eso (20 años, Amatenango, Pedagogía).

Por ejemplo, como cuidar tu cuerpo, como tener una mentalidad más positiva y otras cosas que puedo checar (20 años, Teopisca, Desarrollo Humano)

En las redes sociales, como por ejemplo *Facebook*© e *Instagram*© la audiencia comparte estilos de vida con intereses en belleza y moda, ante esto las mujeres pueden ser más vulnerables a los comentarios o valoraciones que los demás hacen a través de los perfiles en las redes.

A veces no nos gusta cómo nos vemos, como nos vestimos y pues es bonito hablar de nosotras, de la alimentación y chance ahí te deja ir algún ejemplo o alguna chispita de reaccionar y hacer cambios, más que nada en las redes sociales, porque en esta cuarentena casi la mayoría está usando las redes sociales para distraerse, cuando pues puede haber ciertas actividades que puedes realizar en casa (21 años, Tuxtla,

Pedagogía).

no sé, simplemente no sé qué dirán de mí, si me siento muy insegura al subir (20 años, Teopisca, Desarrollo Humano).

Así mismo, las imágenes o fotografías que se comparten en redes sociales representan una forma de aprobación de los usuarios, a través de los *likes*, para algunas jóvenes es una forma de mostrar el cuerpo.

En ocasiones si lo pienso, si a veces hace dudar porque ya vez que la tecnología ha ido avanzando y todo eso y hay cosas que se creen y cosas que no, en mi forma de pensar suben esas fotos para tener más gente, tener más comentarios, para hacerse popular o algo (20 años, Amatenango, Pedagogía).

las redes sociales son como un estatus ¿sabes? De que quieren verse si y a lo mejor no son así, las apariencias engañan a veces (20 años, Campeche, Educación Especial).

Conclusiones

La presencia de la COVID-19 ha marcado la vida universitaria de las jóvenes de este estudio, afectando de manera directa o indirecta la alimentación, salud, estética y autocuidado a través de las redes sociales, ya que implica que sus funciones y actividades giren la vida hacia las redes digitales en internet.

Respecto a las situaciones que afectan sus cuerpos, refieren principalmente a la gordura, reconociendo que este hecho se encuentra relacionado a raíz de las modificaciones en las prácticas alimentarias dentro y fuera de la universidad, es decir, el tiempo como principal detonante de los malos hábitos, ya que, por el ritmo de horarios de clases en la universidad no les permite tener horas suficiente, ellas reconocen que acceden a comidas rápidas por ser platillos de fácil acceso o provocando el traspaso de comidas, teniendo como

consecuencia horas de ayuno. El desapego familiar en universitarias que salen de sus municipios para acceder a la universidad en el Estado rompe el vínculo familiar que les genera independencia y que se vuelve difícil de construir.

Por otra parte, fuera de la universidad, el confinamiento producto de la pandemia de la COVID-19, las jóvenes universitarias han acelerado su experiencia digital y han convertido a internet en parte de la vida cotidiana (Fonseca, Hernández, y Vargas, 2013, p. 4), pues su uso se ha vuelto indispensable dado que el seguimiento académico es a través de plataformas de internet, causando sedentarismo y por consecuencia, subir de peso, esto se transforma en una carga de preocupación ya que constituye un cambio indeseable en la imagen corporal

El mantenimiento del cuerpo sano obliga a las mujeres jóvenes a someterse a severas restricciones de alimentos, poniéndonos a pensar en un cuerpo inacabado siempre en revisión y transformación constante. Esta ansiedad, desesperación, y rutina representa la imposición del cuerpo ideal, donde el cuerpo se interna en un campo de ejercicio de poder, en este caso a partir de los discursos, normas y concepciones de belleza para la construcción de la representación del cuerpo ideal. Para las jóvenes, el comer saludablemente se basa en el conocimiento de las “tasas de requerimiento” para cada cuerpo, con el consumo mayor de nutrimentos, y un necesario cambio en las conductas alimentarias, aun teniendo en cuenta que no se lleva a cabo en las prácticas cotidianas.

Aunque la influencia de la publicidad no provoca en ellas cambios directos en el cuerpo, las redes están cargadas de prejuicios, e imaginarios y llegan a ser simbólicos, donde se interpreta desde las posturas, gestos, ropa, etc., ya que no creen ciegamente todo lo visto en redes, consideran que esos cuerpos están llenos de intencionalidades. Asimismo en temas de alimentación, reconocen que hay mensajes contradictorios sobre una alimentación sana, también hay mensajes que incitan a cambios de hábitos que ponen en riesgo la salud, como

dietas falacias (Duarte, Ramos, Latorre y Ramos, 2015).

Estas plataformas digitales para algunos autores funcionan como constructor de realidades, donde muchas veces operan desde una lógica heteropatriarcal, aumentando las desigualdades de género (Montenegro y Pujol 2012, citados en Astudillo, Figueroa, y Cifuentes, 2020).

Al mismo tiempo, se observa que en este mismo grupo de jóvenes universitarias, el acceso a las TIC son distintas, retomando lo que la autora Reguillo (2010) señala, las juventudes desconectadas son por lo general quienes se encuentran en zonas rurales y cuya experiencia digital es corta y reciente, al contrario de las zonas urbanas, donde el acceso es dado desde tiempo atrás como una oportunidad más a sus experiencias, por lo tanto reconocen una mayor distracción cuando se encuentran en la universidad en zonas urbanas, y un menor uso en zonas rurales, mismas que representan una forma de alejamiento de las redes con el fin de no alterar o modificar sus rutinas diarias con la información generada desde estas plataformas.

Ante las diversas experiencias de las juventudes, el cuerpo ideal se construye en torno a las oportunidades con el acceso de las redes sociales y desde las diversas prácticas alimentarias que cada una percibe. Donde cada estudiante asume los discursos estético-corporales difundidos socialmente a través de las redes sociales y los reinterpreta o re-elabora desde su propia formación e historia de vida. Esto nos lleva a reflexionar y cuestionarnos sobre la manera que ante el estereotipo de una “mujer ideal “condiciona las prácticas en la alimentación que se vuelven la vía principal ante la construcción de un cuerpo normativo, es decir un cuerpo esbelto y entonces condiciona la libertad de vivir en armonía con el cuerpo real, aquel se percibe y el que nos representa.

Bibliografía

- Abric, J. (2001). Las representaciones sociales: Aspectos teóricos en *Prácticas sociales y representaciones*. México, D.F: Coyoacán.
- Asociación de Internet MX (2019). “15° Estudio sobre los hábitos de los usuarios de internet en México 2018: Movilidad en el usuario de internet mexicano” en *Hábitos de Internet*. México. En: <<https://www.asociaciondeinternet.mx/estudios/habitos-de-internet>> [Accesado el día 29 de septiembre de 2020].
- Astudillo, P., Figueroa, V. y Cifuentes, F. (2020). Navegando entre mujeres: La etnografía digital y sus aportes a las investigaciones en *Investigaciones Feministas*, 11(2), pp. 239-249.
- Barberousse, T. (2009). Cuerpo, feminidad y consumo: el caso de jóvenes universitarias en *Revista de Ciencias Sociales, I-II*, núm 123–124, pp. 79–92.
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria en *Rev. Chil. Neuro-Psiquiat*, núm 48(4), pp. 319–334.
- Bezares, V., Márquez, S., Molinero, O., Jiménez, A., y Bacardi, M. (2014). Estilos de vida de las mujeres de Ocuilapa de Juárez, Ocozocoautla, Chiapas en *CienciaUAT*, núm 8(2), pp. 54–61.
- Cáceres, M. (2008). El cuerpo deseado y el cuerpo vivido. La apropiación de los discursos mediáticos y la identidad de género en *Cuadernos de Información y Comunicación*, núm 13, pp. 195–212.
- Contreras, J., y Gracia, M. (2005). La alimentación humana, un fenómeno biocultural en *Alimentación y Cultura: perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- Cornejo, S. (2019). Cuerpo, imagen e identidad. Una relación (im)perfecta, en *Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación*. Año 16, núm 58, Julio 2016, pp.157-177.
- De la Morena López de la Nieta, P. (2019). *Cánones de belleza de la mujer occidental desde una perspectiva de género. Tesis de Licenciatura*. España, Departamento de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de Jaén.
- Denzin, N. K., y Lincoln, Y. S. (2012). La investigación cualitativa como disciplina y como práctica, en *El campo de la investigación cualitativa: manual de investigación cualitativa, vol I*. España: Gedisa.
- Duarte, C., Ramos, D., Latorre, Á., y Gonzáles, P. (2015). Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá en *Revista de salud pública*, núm 17(176), pp. 925–937.
- Duarte, C. (2012). Sociedades adultocéntricas: sobre sus orígenes y reproducción en *Última década*, núm 20(36), pp. 99–125.
- Escobar, M. del P., y Pico, M. E. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios Manizales, 2010-2011 en *Revista Facultad Nacional De Salud Publica*, núm 31(2), pp. 178–186.
- Ferrada, J. (2019). Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty en *Cinta de Moebio*, núm 65, pp. 159–166. <https://doi.org/10.4067/S0717-554X2019000200159>.
- Fischler, C. (2010). Gastronomía y gastro-anomía: Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna en *Gazeta de antropología*, núm 26(1), pp. 1–19.
- Fonseca, L., Hernández, N., y Vargas, M. (2013). Facebook: Una experiencia universitaria en *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad*, núm 5, pp. 2–7.

- Foucault, M. (2008) *Historia de la sexualidad 1: la Voluntad de Saber*. Segunda edición. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión en *Reflexiones*, vol 91, núm 2, pp. 121-128.
- Hine, C. (2004). Los objetos virtuales de la etnografía en *Etnografía Digital*. Primera edición. Barcelona, España: SAGE.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2019). “Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2019”. En: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/OtrTemEcon/EN_DUTIH_2019.pdf> [Accesado el día 31 de septiembre del 2020].
- Justo, A. M., y Vizeu, B. (2013). Cuerpo y cognición social en *LIBERABIT: Lima (Perú)*, núm 19(1), pp. 21–32.
- Lamas, M. (1994). Cuerpo: Diferencia sexual y Género en *Debate feminista*, Universidad de Michigan: Aguilar.
- López, A., y Vacio, M. de los Á. (2020). La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad en *Revista Digital Universitaria*, núm 21(5), p. 9.
- Macías A., Quintero M., Camacho E., y Sánchez J. M. (2009). La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud en *Revista Chilena de Nutrición*, vol 36, núm 4, pp. 3-7.
- Marín, A. D. (2013). *Estado nutricional y cultura alimentaria en Dzutóh, Yucatán: una mirada desde el género*. Tesis de Doctorado. San Cristóbal de las Casas, Chiapas, El Colegio de la Frontera Sur.
- Mejía, J. (2011). Problemas centrales del análisis de datos cualitativos en *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*. Año 1, núm 1. Abril-Septiembre 2011, pp. 47-60.
- Mora, M. (2002). La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici en *Athenea Digital*, núm 2, pp. 1–25.
- Moscovici, S. (1979). El psicoanálisis, su imagen y su público. Argentina: Heamul.
- Pedraza, J., Brito, K., Cortés, E. (2015). *Juventudes Latinoamericanas: perspectivas desde la interdisciplinariedad*. México/Colombia.
- Pellicer, M. (2018). ¿Por qué una publicidad ética? Las campañas más polémicas en *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, núm, 142. Marzo-junio 2018, pp. 97-108.
- Posada, L. (2015). Las mujeres son cuerpo: reflexiones feministas en *Investigaciones Feministas*. Vol 6, pp. 108–121.
- Reguillo, R. (2010). Las culturas juveniles: un campo de estudio: breve agenda para la discusión en *Revista Brasileira de Educação*, núm. 23, pp. 103-118.
- Reyes, L. (2008). Jóvenes viejos, viejos jóvenes. Fronteras etarias y roles socialmente construidos. Anuario CESMECA.
- Reyes, S., y Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública en *Rev Chil Nutr*, núm 47(1), pp. 67–72.
- Rivera, J. (2013). Juventudes en América Latina: Una reflexión desde la experiencia de la exclusión y la cultura en *papeles de población*, vol 19, núm 75, pp. 9-34.
- Romeu, V., Piñón, M., y Cerón, C. (2011). Contenido y organización de la representación del cuerpo femenino: Análisis de caso en *Razón y palabra*, núm 75. Febrero-abril 2011, pp. 47.
- Romo del Olmo, M. (2020). *Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes: Un proyecto de prevención*. Trabajo de Fin de grado.

Universidad de Cádiz.

- Ruiz, M. del R., y Aguirre, G. (2015). Etnografía virtual, un acercamiento al método y a sus aplicaciones en *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, núm 21(41), pp. 2–31.
- Salas, B., De San Jorge, X., Beverido, P., y Carmona, Y. (2016). La migración interna en estudiantes universitarios ¿Un riesgo para el consumo de drogas? En *CienciaUAT*. núm 10(2). Enero- junio 2016, pp. 2–10.
- Salmerón, R. M. (2020). Alimentación y nutrición en tiempos de COVID-19 en “*Síntesis*”. Marzo 2020, pp. 2-3.
- Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C., y Del Muro, L. (2019). Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa en *Revista chilena de nutrición*, núm 46(6), pp. 727–734.
- Tammy, C., Chopra, V., Zhang, C., y Woolford, S. (2013). The role of social media in online weight management: systematic review in *Journal of medical Internet research*. Vol 17, iss 6, pp. 2-22.
- Troncoso, C., y Amaya, J. P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios en *Revista Chilena de Nutricion*. Vol 36(8), núm 4. Diciembre 2009, pp. 2-8.
- Valenzuela, M. (2012). *Cuerpo y alimentación de los jóvenes. Las prácticas de control de la imagen corporal en un grupo de universitarios de Hermosillo Sonora*. Tesis de Maestría. Hermosillo, Sonora, Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C.
- Vergara, A., Díaz, M., Lobato, M. F., y Ayala, M. del R. (2020). Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19 en *Relais*, núm 3(1), pp. 27–30.

Capítulo 3. Conclusiones generales

Las representaciones sociales del cuerpo delgado y saludable se han construido con base en la modificación de las prácticas alimentarias en los espacios virtuales de mujeres jóvenes universitarias en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, que ante la presencia de la actual COVID-19, se transforman en una preocupación por subir de peso.

La etnografía virtual permitió el acercamiento a jóvenes de otros municipios, no únicamente de la capital del estado, enriqueciendo el tema. Posteriormente el cumplimiento de los objetivos nos condujo a obtener hallazgos que permitieron describir las representaciones del cuerpo ideal en los espacios virtuales, así como caracterizar los dispositivos que las jóvenes crean sobre su representación y analizar los discursos alrededor de la noción de cuerpo ideal.

Entre los hallazgos se encuentran aquellas estudiantes que pretenden conseguir un cuerpo de cierta forma o tamaño, viéndose limitado por la gordura y reconociendo que este hecho se encuentra relacionado con las modificaciones en las prácticas alimentarias dentro y fuera de la universidad. Así, la falta de tiempo aparece como principal detonante de los malos hábitos, ya que el ritmo de horarios de clases no permite a las jóvenes contar con horas suficientes, por lo que ellas reconocen ingerir comidas rápidas, por ser platillos de fácil acceso, o traspasarse en algunas ocasiones, con la consecuencia de sufrir a veces horas de ayuno. El desapego familiar en estudiantes que salen de sus municipios para acceder a la universidad en la capital del estado rompe el vínculo con la familia; y, si bien es cierto que esto les genera independencia, una vez que se enfría el vínculo, después se vuelve, sin duda, más difícil de construir.

Por otra parte, fuera de la universidad, con el confinamiento producto de la pandemia de la COVID-19, las jóvenes universitarias han acelerado su experiencia digital y han convertido internet en parte de su vida cotidiana (Fonseca et al. 2013: 4), ya que su uso se ha vuelto indispensable dado que el seguimiento académico es a través de plataformas de internet, causando sedentarismo y como consecuencia, una subida de peso bajo la noción de “comemos más”. Así, esto se transforma en una carga de preocupación ya que constituye un cambio indeseable en la imagen corporal.

El mantenimiento del cuerpo sano obliga a las mujeres jóvenes a someterse a severas restricciones de alimentos, poniéndose a pensar en un cuerpo inacabado

siempre en revisión y transformación constante. Esta ansiedad, desesperación y rutina representa la imposición del cuerpo ideal, donde la imagen del cuerpo se interna en el campo del ejercicio del poder a partir de los discursos, normas y concepciones de belleza para la construcción de la representación de este cuerpo ideal.

Uno de los dispositivos que crean las jóvenes sobre este cuerpo perfecto es reconocerlo como aquel cuerpo que debe mantenerse sano bajo el consumo de nutrimentos correspondientes a las “tasas de requerimiento” que necesita cada persona, y un necesario cambio en las conductas alimentarias, aun teniendo en cuenta que en realidad no se lleva a cabo en las prácticas cotidianas. Este estudio deja ver la necesidad de seguir incluyendo en las investigaciones de nutrición y alimentación una perspectiva de género que apunte hacia cambios en los roles de las mujeres jóvenes en la alimentación y la publicidad, creados desde una visión patriarcal.

Aunque la influencia de la publicidad no suscita en ellas cambios directos en el cuerpo, las redes están cargadas de prejuicios, imaginarios y técnicas donde las jóvenes tienen como objetivo conseguir una forma de expresión corporal que llegue a ser simbólica y donde se lleva a cabo una interpretación de las posturas, gestos, ropa, etcétera, ya que no se creen ciegamente todo lo que ven en redes. A su vez consideran que esos cuerpos están llenos de intencionalidades, dirigidas a mostrar un cuerpo con una superficie decorativa, retoques con filtros, maquillajes, moda a través de la ropa o accesorios. Asimismo con la información sobre temas de alimentación, si bien reconocen que hay mensajes contradictorios en redes sobre una alimentación sana, también hay mensajes que incitan a cambios de hábitos que ponen en riesgo la salud, como dietas llenas de falacias.

Al mismo tiempo, las jóvenes en zonas rurales viven una ruptura generacional, al ser usuarias recientes de la tecnología —ya que en sus lugares de origen no existía y sus habitantes no están tan acostumbrados a la interacción con ella—. En esta ruptura, y al verse ante la situación de migración a universidades de otras partes del estado, la rutina con el acceso a las TIC se vuelve otra, ya que las dinámicas escolares les obliga a una mayor conexión.

Así esto permitirá entender el supuesto de que si las redes online “en los jóvenes se han convertido en parte de la vida cotidiana” (Fonseca et al. 2013: 4). Por eso las

mujeres jóvenes universitarias modifican sus prácticas alimentarias en la búsqueda de la representación del cuerpo ideal en los espacios virtuales; es decir, sí se cumple dicho supuesto, pero no se modifica directamente en la publicidad. Así, los cuerpos vistos en redes sociales influyen en la forma en la que las jóvenes comienzan a incluir o restringir alimentos para evitar un cuerpo obeso, sinónimo de descuido y ocio, y entonces anhelar un cuerpo ideal que signifique salud, cuidado y amor propio, y que tiene que ver más con la valoración y aceptación física y estética del cuerpo de cada una.

Este estudio nos permite reflexionar y cuestionarnos sobre la manera en que las redes sociales conducen los actos, pues ante el estereotipo de una “mujer ideal” condicionan la libertad de vivir en armonía con el cuerpo y el placer de comer por derecho y satisfacción humana, y no conducida a comer por un orden normativo.

Bibliografía

- Álvarez G del C, Eroza E. 2008. La alimentación de los jóvenes: entre la mercadotecnia y el cuerpo ideal. *Expreso*: 1.
- Álvarez LS. 2012. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*. 30(1): 96-101.
- Aquino A. 2013. La subjetividad a debate. *Sociológica* (80): 259-278.
- Arias A, Sánchez A. 2017. La cimentación social del concepto mujer en la red social *Facebook*. *Revista de Investigación Educativa* 35(1): 181-195.
- Arizmendi A. 2020. Violencia Corporal. ¿De qué tiene hambre tu vida? <https://www.dequetienehambretuvida.com/single-post/2020/01/27/E217-Violencia-corporal>.
- Arratia L. 2001. Construcciones sociales a través del cuerpo. *Revista Iberoamericana*: 55-60.
- Arrivillaga M, Salazar IC. 2005. Creencias relacionadas con los estilos de vida en jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual* 13(4): 19-36.
<http://link.springer.com/10.1007/s11460-007-0070-3>.
- Barberousse T. 2009. Cuerpo, feminidad y consumo: el caso de jóvenes universitarias. *Revista de Ciencias Sociales I-II* (123-124): 79--92.
- Barquera S, Campos-Nonato I, Hernández-Barrera L, Pedroza A, Rivera-Dommarco JA. 2013. Prevalencia de obesidad en adultos mexicanos, 2012-2012. *Salud Pública de México*. 55: 151--160.
- Bastías E, Stieповich J. 2014. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería* 20(2): 93-101.
- Beaudoux VG, Penny I. 2018. Medios de comunicación, estereotipos de género y liderazgo femenino en América Latina: 2-5.
- Behar R. 2010. La construcción cultural del cuerpo: el paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Rev Chil Neuro-Psiquiat* 48(4): 319-334.
- Berger P, Luckman T. 1986. *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Biglia B. 2014. Avances, dilemas y retos de las epistemologías feministas en la investigación social. En: Irantzu, M., Luxán M., Guzmán, G., Ziri6n I., Azpiazu, J., *Otras formas de*

- (re)conocer. Reflexiones herramientas y aplicaciones desde la investigación feminista. España; Hegoa, pp. 21-44.
- Bissonnette V, Provencher V, Lapointe A, Dugrenier M, Dumas A, Pluye P, Straus S, Gagnon M-P, Desroches S. 2015. Exploring women's beliefs and perceptions about healthy eating blogs: A qualitative study. *Journal of Medical Internet Research* 17(4): 13.
- Bonder G. 1998. Género y subjetividad: avatares de una relación no evidente. En: *Género y epistemología: Mujeres y disciplinas*. Universidad de Chile: LOM, p. 1-22.
- Butler J. 2007. Sujetos de sexo/género/deseo. En: *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. España: Paidós, p. 46-100.
- Casanova JJ, Velasco DK. 2014. Diagnóstico nutricional de la comunidad universitaria de la UNICACH. [Tesis de licenciatura] Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, 1-103.
- Ceballos CE. 2010. Socialización mediática y prácticas escolares. *Red nacional de investigadores en comunicación*: 1-7.
- Cejudo S. 2019. El cuerpo performativo de Regina José Galindo: El género y el deseo en sus obras de 2012. *Revista Liminaria Estudios Sociales y Humanísticos* 17(1): 161-162.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2006. Guía de asistencia técnica para la producción y el uso de indicadores de género: 17.
- Cisneros CA. 2003. Análisis cualitativo asistido por computadora. *Redalyc* 5(9): 286-313.
- Company M, Rubio M. 2013. Medicalización del peso corporal: cuestiones críticas en los discursos sobre obesidad. *ENE Revista de Enfermería* 7(7): 1-10.
- Cornejo A. 2016. La pertinencia de devolver (le) el sentido político a la categoría de género.
- Dávila, O. Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. *Última Década*, (21): 83-104.
- De Domingo Bartolomé M, López J. 2014. La estigmatización social de la obesidad. *Cuadernos de Bioética* 25(2): 273-284.
- Denzin NK, Lincoln YS. 2012. La investigación cualitativa como disciplina y como práctica. En: *El campo de la investigación cualitativa. Manual de investigación cualitativa 1*: 43-101.
- Duarte C. 2012. Sociedades adultocéntricas: sobre sus orígenes y reproducción. *Última década* 20(36): 99-125.

- Duarte C, Ramos D, Latorre Á, González P. 2015. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Revista de salud pública* 17(176): 925-937.
- Entrena F, Jiménez JF. 2013. La producción social de los hábitos alimenticios. Una aproximación desde la sociología del consumo. *Revista de Ciencias Sociales* 19(4): 683-693.
- Espeitx E. 2006. Práctica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo. *Revista de Dialectología y tradiciones*, 61(2): 79-98.
- Fischler C. 2010. Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna. *Gazeta de antropología* 26(1): 12.
- Fonseca L, Hernández NI, Vargas M. 2013. Facebook: Una experiencia universitaria. Paakat: *Revista de Tecnología y Sociedad* (5): 2-7.
- Foucault M. 2008. *Historia de la sexualidad 1: La Voluntad de Saber*. Primera ed. Buenos Aires: Siglo XXI Editores: 2-95.
- García AR, Galo Romeo BV, Mota Morales M de L. 2009. Tecnologías de la Información y de la Comunicación en Salud Pública. *Salud de la comunidad*, (5): 2-4.
- García H del C. 2015. Jóvenes universitarios, imagen corporal y su relación con actividad física, consumo de tabaco y alcohol. [Tesis de maestría] Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas: 1-62
- Gil SE, Vega LA, Romero G. 2007. Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿Una nueva percepción del cuerpo? *Salud Publica de México* 49(1): 52-62.
Doi: 10.1590/S0036-36342007000100008.
- Glockner V. 2007. Infancia y representación. Hacia una participación activa de los niños en las investigaciones sociales. *Tramas* 28: 67-83.
- Gómez JC. 2014. Uso de redes sociales virtuales en jóvenes universitarios. [Tesis de maestría] Universidad Veracruzana: 1-30.
- Gracia M. 2009. Qué y cuánto comer: tomando medidas frente a las sociedades obesogénicas. *Revista Salud colectiva*. Buenos Aires 5(3): 363-376.
- Guerrero LR, León AR. 2010. Estilo de vida y salud. *Educere*. 14: 13-19.
- Herrera, H. 2012. Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión en *Reflexiones*, vol 91, núm 2, pp. 121-128.

- Hine C. 2004. Los objetos virtuales de la etnografía. En: Publications S, editor. Etnografía Digital. Vol. 4. Primera Ed. Barcelona, España: Editorial UOC, p. 9-17.
- Hinojosa L. 2012. Consumo y uso de las TIC's en una comunidad universitaria mexicana. *Omnia* 18(1): 9-24.
- Jáuregui I, López I., Montaña M., Morales M. 2008. Percepción de la obesidad en jóvenes universitarios y pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria* 23(3): 226-233.
- De la Fuente VV. 2017. De la comunidad a la ciudad: las prácticas alimentarias de estudiantes migrantes en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. [Tesis de maestría] El Colegio de la Frontera Sur: 134.
- Luz A. 2016. Redes sociales digitales y participación. El movimiento "no al alza del transporte urbano en Culiacán". *Razón y Palabra* 20(2_93): 279-299.
- Marín AD. 2013. Estado nutricional y cultura alimentaria en Dzutóh, Yucatán: una mirada desde el género. [Tesis de doctorado] El Colegio de la Frontera Sur: 1-144.
- Mejía J. 2011. Problemas centrales del análisis de datos cualitativos. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social* 1(1853-6190): 47-60.
- Mena R.A. 2013. Interacciones virtuales. El blog, un paisaje tecnológico en México, Centroamérica y El Caribe a inicios del siglo XXI. [Tesis de doctorado] Universidad de Alicante: 44-.
- Montero C. 2003. El enfoque cultural de la alimentación. En: *Alimentación y vida saludable: ¿somos lo que comemos?* España: Universidad Pontificia Comillas, p. 21-39.
- Mora D, Garrido N. 2017. Enfoque de juventudes: Una aproximación desde los Derechos Humanos, las diversidades y el desarrollo de las personas adolescentes y jóvenes. *Aldeas Infantiles SOS Internacional*.
- Mora M. 2002. La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea Digital* (2): 1-25.
- Moreno MA. 2017. Configuración discursiva de las identidades masculinas en Facebook. [Tesis de maestría] Universidad Autónoma de Chiapas. Facultad de Humanidades Campus VI.
- Moscovici S. 1979. El psicoanálisis, su imagen y su público. Buenos Aires, Heamul: 4-185.
- Nunes dos Santos C. 2007. Somos lo que comemos. Identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y perspectivas en turismo* 16: 234-242.

- Olea B. 2018. La estigmatización de la gordura femenina. Reproducción simbólico-cultural del estatus social de la delgadez. ResearchGate, pp.299-324.
- Páez ML. 2012. Universidades saludables: los jóvenes y la salud. Archivos de Medicina 12(2): 205-220.
- Pedraza Z. 2008. Experiencia, cuerpo e identidad en la sociedad señorial en América Latina. Espacio Abierto 17(2): 247-266.
- Pedraza, J., Brito, K., Cortés, E. Juventudes Latinoamericanas: perspectivas desde la interdisciplinariedad. México/Colombia.
- Pérez IJ, Rivera E, Delgado M. 2017. Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. Nutrición Hospitalaria 34(4): 942-951.
- Puerta DIP. 2012. Representaciones sociales de la alimentación en un contexto de educación para adultos, en Copacabana, Antioquia. [Tesis de maestría] Universidad de Antioquia: 32.
- Ramírez AA. 2017. Uso del teléfono celular entre las y los jóvenes de Quintín Arauz, Centla, Tabasco. Un análisis de las prácticas culturales en el tiempo libre y la escuela. [Tesis de maestría] El Colegio de la Frontera Sur: 1-81.
- Reyes L. 2008. Jóvenes viejos, viejos jóvenes. Fronteras etarias y roles socialmente construidos. Anuario CESMECA.
- Rivera, J. 2013. Juventudes en América Latina: Una reflexión desde la experiencia de la exclusión y la cultura. Papeles de población 75(19): 9-34.
- Rizo M. 2015. Construcción de la realidad, Comunicación y vida cotidiana. Una aproximación a la obra de Thomas Luckmann. Intercom: RBCC 38(2): 19-38.
- Romeu V, Piñón M, Cerón C. 2011. Contenido y organización de la representación del cuerpo femenino. Análisis de caso. Razón y palabra (75): 47.
- Rubiano A. 2015. Jóvenes y representaciones sociales sobre la foto de perfil en Facebook 3: 133-152.
- San Mauro M, González M, Collado L. 2014. Aplicaciones móviles en nutrición, dietética y hábitos saludables; análisis y consecuencia de una tendencia a la alza. Nutrición Hospitalaria 30(1): 15-24.

- Sánchez E. 2008. Las tecnologías de información y comunicación (TIC) desde una perspectiva social. *Revista Electrónica Educare* 12: 155-162.
- Sánchez MA, Luna E. 2015. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria* 31(5): 1910-1919.
- Schnettler B, Peña JP, Mora M, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M, Lobos G. 2013. Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la región metropolitana de Santiago, Chile. *Nutrición Hospitalaria* 28(3): 1266-1273.
- Serrano ML. 2012. Resistir con estilo: estilos de vida en jóvenes indígenas de la periferia san cristobalense. [Tesis de maestría] CIESAS: 27-33.
- Sossa A. 2011. Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo. *Revista Latinoamericana* 10(28): 120.
Doi: 10.4067/s0718-65682011000100026.
- Strauss A, Corbin J. 2004. Cap. 8 "Codificación abierta" y Cap 9 "Codificación axial". En: *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*, p. 340.
- Tammy C, Chopra V, Zhang C, Woolford S. 2013. The role of social media in online weight management: systematic review. *Journal of Medical Internet Research* 15(11).
- Torres C. 2016. La representación virtual del yo en los jóvenes. *Revista Realidad*, (147): 15.
<https://www.lamjol.info/index.php/REALIDAD/article/view/4034/3779>.
- Turpín J. 2015. Cuerpos arriesgados: el cuerpo como fenómeno cultural de género. *Revista Nuevas Tendencias en Antropología* (6): 188-218.
- Uscátegui, R. (2016). Las aplicaciones móviles utilizadas en Nutrición. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 18(2): 137-140.
- Valenzuela ME. 2012. Cuerpo y alimentación de los jóvenes. Las prácticas de control de la imagen corporal en un grupo de universitarios de Hermosillo Sonora. [Tesis de maestría], Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C: 2-18.
- Valenzuela ME, Meléndez JM. 2019. Normalización del cuerpo femenino. Modelos y prácticas corporales de mujeres jóvenes del noroeste de México. *Region y Sociedad* 31: 14-26.
doi:10.22198/rys2019/31/1067.
- Wengreen H, Moncur C. 2009. Change in diet, physical activity, and body weight among young-adults during the transition from high school to college. *Nutrition Journal* 8(1): 1-7.

Anexos

Anexo 1 Guía de entrevista a partir de las categorías conceptuales

Presentación:

Hola soy Carolina estudiante de ECOSUR y realizo una investigación sobre IMPACTO DE LAS TIC SOBRE EL COMPORTAMIENTO DE LOS ESTILOS DE VIDA DE MUJERES JÓVENES UNIVERSITARIAS. Me gustaría conversar contigo acerca de este tema en cuatro dimensiones que son: género, cuerpo, uso de redes sociales y vida cotidiana, con el objetivo de comprender cómo las representaciones sociales de las mujeres jóvenes dinamizan la construcción del cuerpo ideal en las prácticas alimentarias que se transforman en los espacios virtuales de estas jóvenes. Pero antes permíteme leerte el consentimiento informado que debes de autorizar para el manejo confidencial de la información y la decisión voluntaria de participar en esta entrevista.

Te pido te presentes de manera libre (tú, como investigadora, preguntará puntualmente algún dato que le haga falta como nombre, edad, carrera, campus, desde cuándo usa redes sociales, etcétera)

(Género) El primer tema que quiero conversar contigo es sobre qué significa ser mujer universitaria en la actualidad.

1. ¿Qué significa para nosotras las universitarias cuidar nuestro cuerpo?
2. ¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo?
3. ¿Para qué lo cuidamos?
4. ¿Para quién lo cuidamos?
5. ¿Cómo debe ser nuestro cuerpo?
6. ¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más, cuál te gusta menos y por qué?

(Núcleo: construcción del cuerpo ideal) Como segundo tema, quiero conversar contigo acerca del cuerpo.

1. ¿Cómo te ocupas de tu cuerpo? (Tú, como investigadora, preguntará puntualmente algún dato que le haga falta como: dieta, ejercicio, cirugía, Photoshop).
2. Descríbeme el cuerpo que desearías tener (cuerpo ideal)
3. Descríbeme tu cuerpo (cuerpo real)

4. **¿Cómo es tu cuerpo en estos tiempos de cuarentena?**
5. ¿Qué dicen de tu cuerpo?
6. ¿Te gusta subir fotos de tu cuerpo a las redes o cuando subes foto a las redes tratas de disimular alguna parte de ti?
7. ¿Cómo te hace sentir lo que dicen de tu cuerpo en las redes sociales, fotos, videos o en vivo?
8. ¿Cómo es tu look para ir a la universidad? ¿Por qué?
9. ¿Cómo reconocen tus amigas y tú a una mujer atractiva? ¿Qué le ven?
10. En las redes sociales, ¿qué te gustan de las imágenes o videos sobre un cuerpo atractivo o si no es en las redes sociales?, ¿qué te gusta de esas imágenes?
11. ¿Esos cuerpos se parecen a los de la realidad? ¿Por qué crees que lo hacen?

(Redes o contenidos periféricos) El tercer tema es el uso de las redes sociales en internet.

12. ¿Para qué usas las redes sociales? **En tiempos de cuarentena ¿cómo ha sido el uso de las redes?**
13. ¿Cuánto tiempo usas las redes sociales?
14. ¿Qué lugar ocupa en tu vida las redes sociales?
15. ¿Qué buscas y qué encuentras en las redes sociales como *Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube*?
16. ¿Reconoces cambios en tus actividades a través de lo que observas en las redes sociales?

(Contenido: estilos de vida) Como cuarto tema, quiero que platiquemos de la vida cotidiana.

17. Platícame qué comes en un día normal **y cómo es en la cuarentena.**
18. Dónde comes en el desayuno, comida, cena y colaciones.
19. ¿La consideras una dieta adecuada? ¿Sí, no y por qué?
20. ¿Qué haces cotidianamente mientras comes? Por ejemplo, yo veo mi celular mientras como rápido con mi familia. ¿Y tú?
21. ¿Te gusta cocinar? ¿Comúnmente cocinas? ¿Para quién cocinas? ¿Alguien te ha enseñado a cocinar o ves videos de alguna red social?

Despedida

Por último, quiero preguntarte si existe algún tema que quieras que platiquemos o alguna duda que tengas a partir de lo platicado o en general de la investigación.

¿Sabes de alguna compañera que tenga actividades en la red? ¿Me podrías proporcionar su contacto?

Anexo 2. Cuadro resumen de informantes

	Seudónimo	Edad	Lugar de origen	Universidad/carrera
1	19 SCLC Educación Preescolar	19 años	San Cristóbal de Las Casas	Lic. Manuel Larrainzar/Lic. en Educación Preescolar
2	21 SCLC Desarrollo Humano	21 años	San Cristóbal de Las Casas	José Vasconcelos/ Desarrollo Humano
3	20 Tapachula Nutrición	20 años	Tapachula	UNICACH/Nutrición
4	20 Teopisca Desarrollo Humano	20 años	Teopisca	José Vasconcelos/ Desarrollo Humano
5	20 Tuxtla Nutrición 1	20 años	Tuxtla Gutiérrez	UNICACH/Nutrición
6	21 Frontera Comalapa Nutrición 1	21 años	Frontera Comalapa	UNICACH/Nutrición
7	21 Tuxtla Nutrición 2	21 años	Tuxtla Gutiérrez	UNICACH/Nutrición
8	18 SCLC Desarrollo Humano	18 años	San Cristóbal de Las Casas	José Vasconcelos/ Desarrollo Humano
9	20 Tuxtla Nutrición 2	20 años	Tuxtla Gutiérrez	UNICACH/Nutrición
10	21 Tuxtla Nutrición 3	21 años	Tuxtla Gutiérrez	UNICACH/Nutrición
11	20 Tuxtla Pedagogía	20 años	Tuxtla Gutiérrez	UNACH/Lic. en Pedagogía
12	20 Arriaga Nutrición	20 años	Arriaga	UNICACH/Nutrición
13	20 Tuxtla Educación Preescolar	20 años	Tuxtla Gutiérrez	Normal Rosaura Zapata Cano/ Lic. n Educación Preescolar
14	21 Huixtla Pedagogía 1	21 años	Huixtla	UNACH/Lic. en Pedagogía
15	21 Tuxtla Pedagogía 2	21 años	Tuxtla Gutiérrez	UNACH/Lic. en Pedagogía
16	21 Tuxtla Pedagogía 3	21 años	Tuxtla Gutiérrez	UNACH/Lic. en Pedagogía
17	20 Amatenango Pedagogía	20 años	Amatenango del Valle	UNACH/Lic. en Pedagogía
18	20 Campeche Educación Preescolar	20 años	Calkini, Campeche	Escuela Normal/ Lic. en Educación Especial

Anexo 3. Contacto con informantes clave



Anexo 4. Aspectos éticos y de bioseguridad

San Cristóbal de Las Casas Chiapas, a 25 de noviembre del 2019

Comité de Ética para la
Investigación
P R E S E N T E

Con la presente estamos enviando a ustedes el protocolo de tesis de maestría de Carolina Ortiz Rivera, que lleva como título: “Impacto de las TIC sobre el comportamiento de los estilos de vida de mujeres jóvenes universitarias del Sur Sureste de México”.

Consideramos que este protocolo requiere pasar por la revisión del CEI y contar con su aprobación debido a que, para fines de esta investigación, se aplicarán entrevistas a profundidad dirigidas a jóvenes universitarias de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Las implicaciones éticas y de seguridad de esta investigación son poder contar con el consentimiento informado por escrito, digital y grabado por los grupos de mujeres que participen en la investigación en la Unicach y otras posibles universidades. Además, para fines de las entrevistas se utilizarán nombres ficticios para la redacción y exposición de los testimonios por seguridad y confidencialidad de quienes participen.

Consideramos que la investigación propuesta cumple con las normas y principios éticos correspondientes, que no representa riesgo alguno para la salud humana y que se cuenta con las medidas necesarias para evitar riesgos ambientales.

Además del protocolo de investigación, estamos anexando el consentimiento informado.

Atentamente



Dr. Abraham Mena Farrera
Director de tesis



LN. Carolina Ortiz Rivera

Anexo 5. Carta de consentimiento informado

San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México.

25 de noviembre del 2019

Declaro que yo, _____, cuento con la mayoría de edad y acepto voluntaria y desinteresadamente participar en el estudio titulado “Impacto de las TIC sobre el comportamiento de los estilos de vida de mujeres jóvenes universitarias del Sur Sureste de México”, llevado a cabo por la estudiante Carolina Ortiz Rivera, inscrita en el programa de Maestría en Desarrollo Rural y Recursos Naturales, en el Colegio de la Frontera Sur. Declaro que se me ha informado que el objetivo principal de este estudio consiste en conocer mi experiencia en el uso de herramienta de internet para el trabajo y que mi contribución consistirá en:

- 1) Compartir mi experiencia pertinente al tema de la investigación;
- 2) Ser entrevistado(a) y dar autorización para grabar la entrevista para luego ser transcrita y analizada la información con fines académicos de manera confidencial.

También que se me garantice el respeto hacia mi persona, así como el anonimato en la información obtenida. Es de mi conocimiento que puedo interrumpir la entrevista en cualquier momento y que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento sin ningún perjuicio de ningún tipo. También puedo solicitar información sobre los resultados y productos académicos de este proyecto.

Para que así conste

Nombre: _____ Firma: _____ Dirección: _____

Correo electrónico: _____

Para cualquier duda puede usted solicitar informes con el Dr. Ramón Abraham Mena Farrera, tutor de la alumna Carolina Ortiz Rivera del programa de Maestría en Desarrollo Rural y Recursos Naturales, al correo electrónico rmena@ecosur.mx y el teléfono +52 01 967 6749000 ext. 15.

Anexo 6. Acuse de artículo sometido

