



# Las ideas del otro

# Créditos

*Catalogación en la publicación – Biblioteca Nacional de Colombia*

Parra Castilla, Daniela Carolina, autora

Las ideas del otro / Daniela Carolina Parra Castilla y Laura Piraneque Aguirre. -- Primera edición. -- Santa Marta : Editorial Unimagdalena, 2025.

1 recurso en línea : archivo de texto: PDF.

Incluye bibliografía.

ISBN 978-958-746-974-5 (pdf)

1. Trastornos alimenticios - Prevención 2. Trastornos alimenticios - Aspectos psicológicos 3. Promoción de la salud mental 4. Mente y cuerpo I. Piraneque Aguirre, Laura, autora

CDD: 616.852605 ed. 23

CO-BoBN- a1165474

Primera edición, diciembre de 2025

2025 © Universidad del Magdalena. Derechos Reservados.

Editorial Unimagdalena

Calle 29H3 n.º 22-01

Edificio de Innovación y Emprendimiento

(57 - 605) 4381000 Ext. 1888

Santa Marta D.T.C.H. - Colombia

editorial@unimagdalena.edu.co

<https://editorial.unimagdalena.edu.co>

Rector: Pablo Vera Salazar

Vicerrector de Investigación: Jorge Enrique Elías-Caro

Coordinadora de Publicaciones y Fomento Editorial: Angélica María Cortés Martínez

Grupo de investigación: Psicología de la Salud y Psiquiatría

Investigadoras: Daniela Carolina Parra Castilla y Laura Piraneque Aguirre

Directora del proyecto: Carmen Cecilia Caballero Domínguez

Revisión de estilo: Ricardo Adrián Tete Mieles

Santa Marta, Colombia, 2025

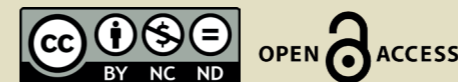
ISBN: 978-958-746-974-5 (pdf)

DOI: <https://doi.org/10.21676/9789587469745>

Hecho en Colombia - Made in Colombia

8.ª Convocatoria para Apoyar el Desarrollo de Trabajos de Grado en los Programas de Pregrado de la Universidad del Magdalena 2024

La UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA, en su calidad de editora y titular de derechos patrimoniales de autor, y en su propósito de contribuir con la difusión y divulgación del conocimiento, la producción intelectual y la educación, dispone autorizar la reproducción impresa así como su distribución, reproducción digital y puesta a disposición de la totalidad o parte del presente libro de manera libre y gratuita, en tanto se mantenga la integridad del texto y se dé la correspondiente cita a sus autores y mención institucional. No se autoriza la realización de versiones derivadas ni traducciones o adaptaciones. Queda prohibida la comercialización o venta a cualquier título de este material.



Las opiniones expresadas en esta obra son responsabilidad de los autores y no comprometen al pensamiento institucional de la Universidad del Magdalena, ni generan responsabilidad frente a terceros.

# Prefacio

Para muchas personas, la relación con su cuerpo y con la comida no es sencilla. A veces, sin darnos cuenta, empezamos a controlar lo que comemos, a compararnos constantemente y a creer que nuestro valor depende de cómo nos vemos. Cuando sentimos mucha presión para encajar en ciertos ideales de belleza, podemos adoptar conductas que afectan nuestra salud física y mental. Esto no siempre ocurre de forma consciente: muchas veces, simplemente sentimos que “no somos suficientes”.

Hablar de esto es importante. Entender estas experiencias es el primer paso para transformarlas. Comprender de dónde vienen estas ideas y cómo afectan nuestras decisiones es clave para construir una relación más sana con nosotros mismos.

Esta cartilla es el resultado de la investigación “Conductas alimentarias de riesgo y su asociación con actitudes socioculturales sobre la apariencia en los jóvenes de la Universidad del Magdalena”, desarrollada dentro del Grupo de Investigación en Psicología de la Salud. Este trabajo fue posible gracias a la 8.ª Convocatoria para Apoyar el Desarrollo de Trabajos de Grado en los Programas de Pregrado de la Universidad del Magdalena 2024.

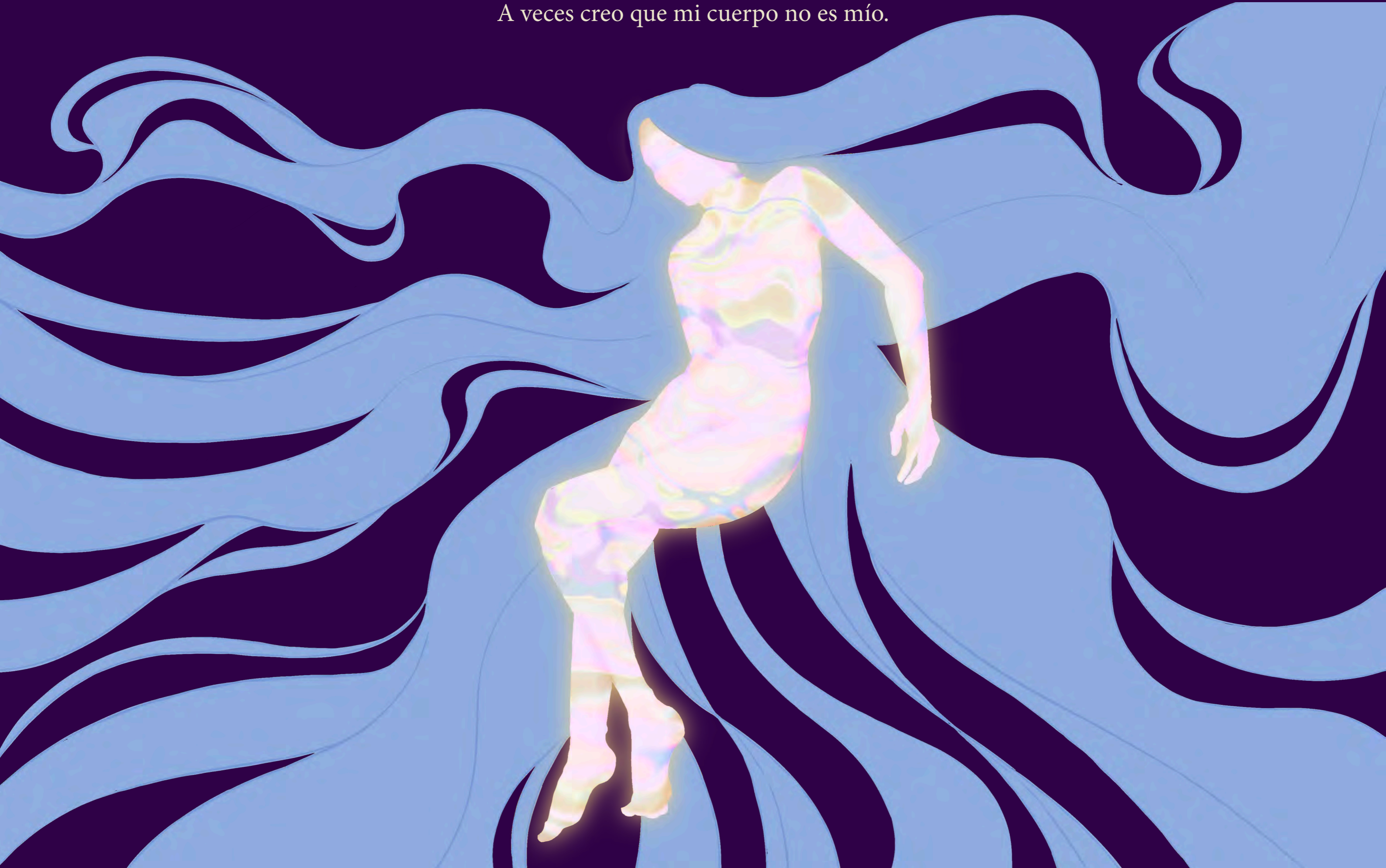
Como estudiantes y autoras de esta investigación, queremos que esta cartilla sea un espacio de reflexión y un recurso accesible para toda la comunidad universitaria. Más allá de informar, buscamos contribuir a la promoción y prevención de la salud mental, brindando una herramienta de apoyo para comprender el problema de forma empática.

Te invitamos a explorar esta cartilla y sumarte a la conversación sobre el bienestar y la salud en nuestra comunidad.

The image features a dark blue background with decorative, wavy, light blue lines in the corners, resembling stylized waves or smoke. The text is centered in a white, serif font.

I  
Vivirlo

A veces creo que mi cuerpo no es mío.



Mis padres dicen que debo cuidar mi cuerpo,  
que la imagen es importante.



Hacen comentarios constantes  
acerca de mi peso y de cómo me  
veo.

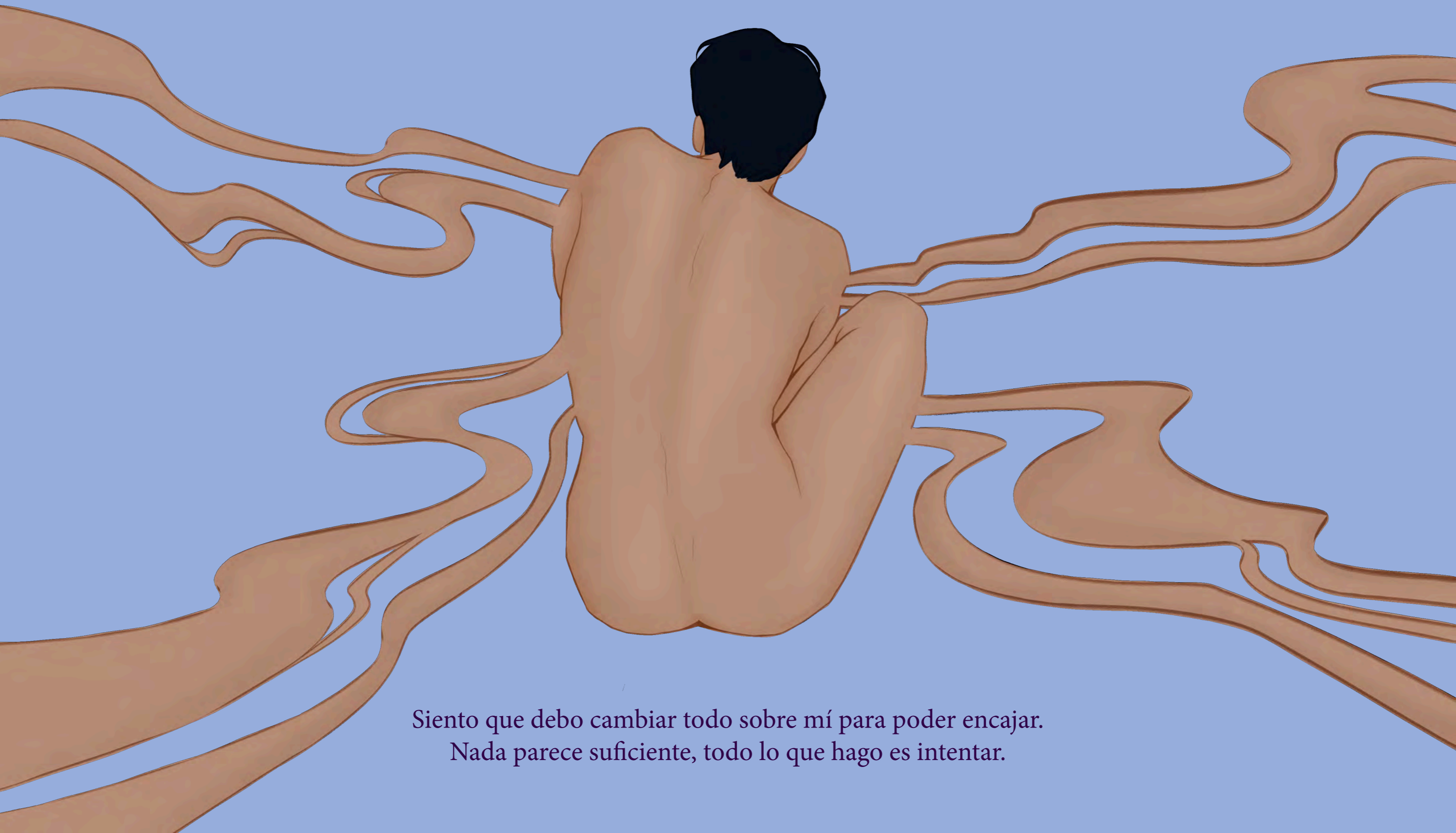
En redes sociales, todos tienen cuerpos perfectos.  
Debería verme diferente.

A veces siento que en redes sociales todos tienen  
cuerpos perfectos, y yo soy como un monstruo.

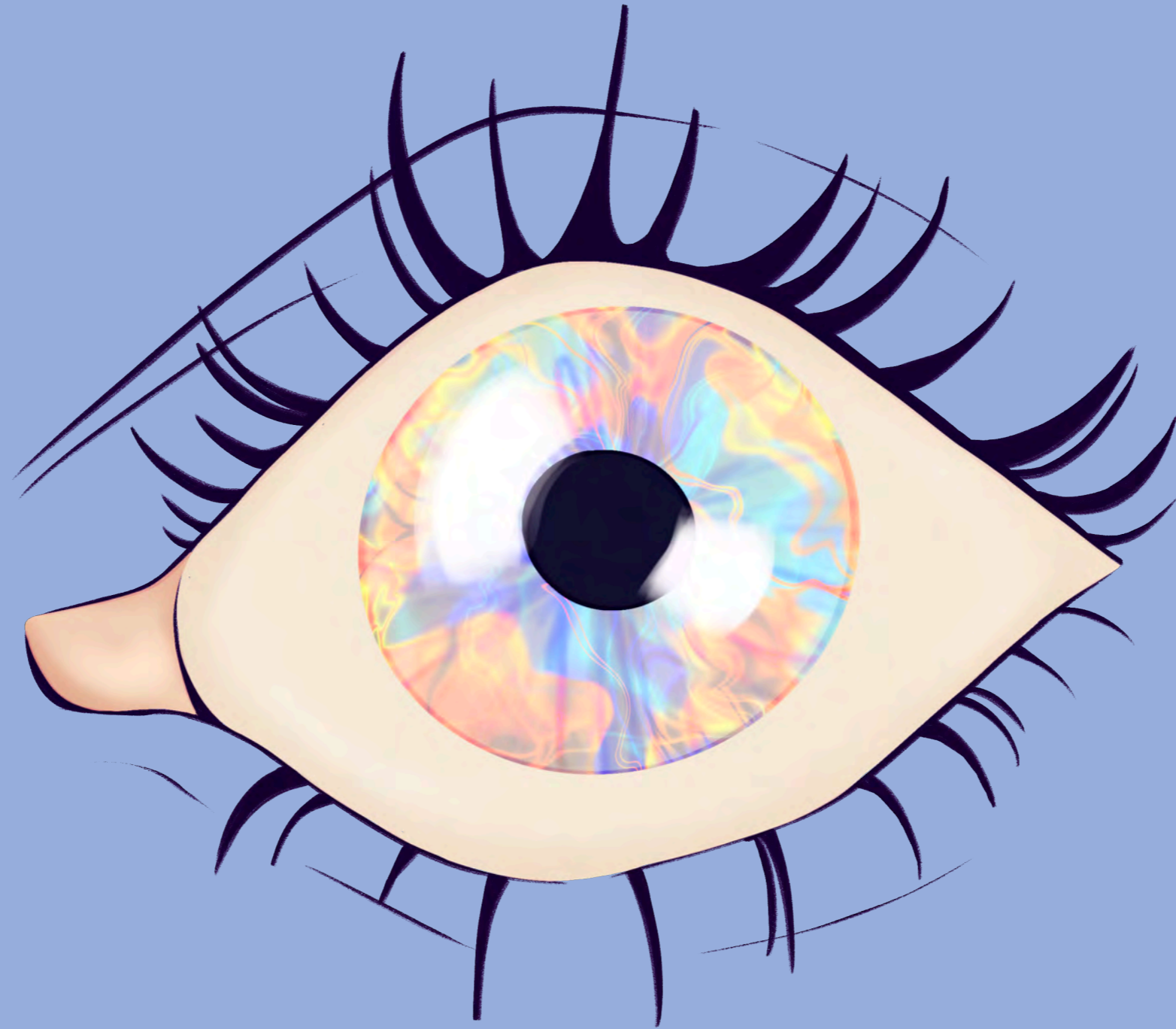
Demasiado grande, ocupando mucho espacio; o  
demasiado pequeño, insignificante.




En clase, mis amigos hablan de dietas, de estar delgados, de músculos,  
de qué no comer.



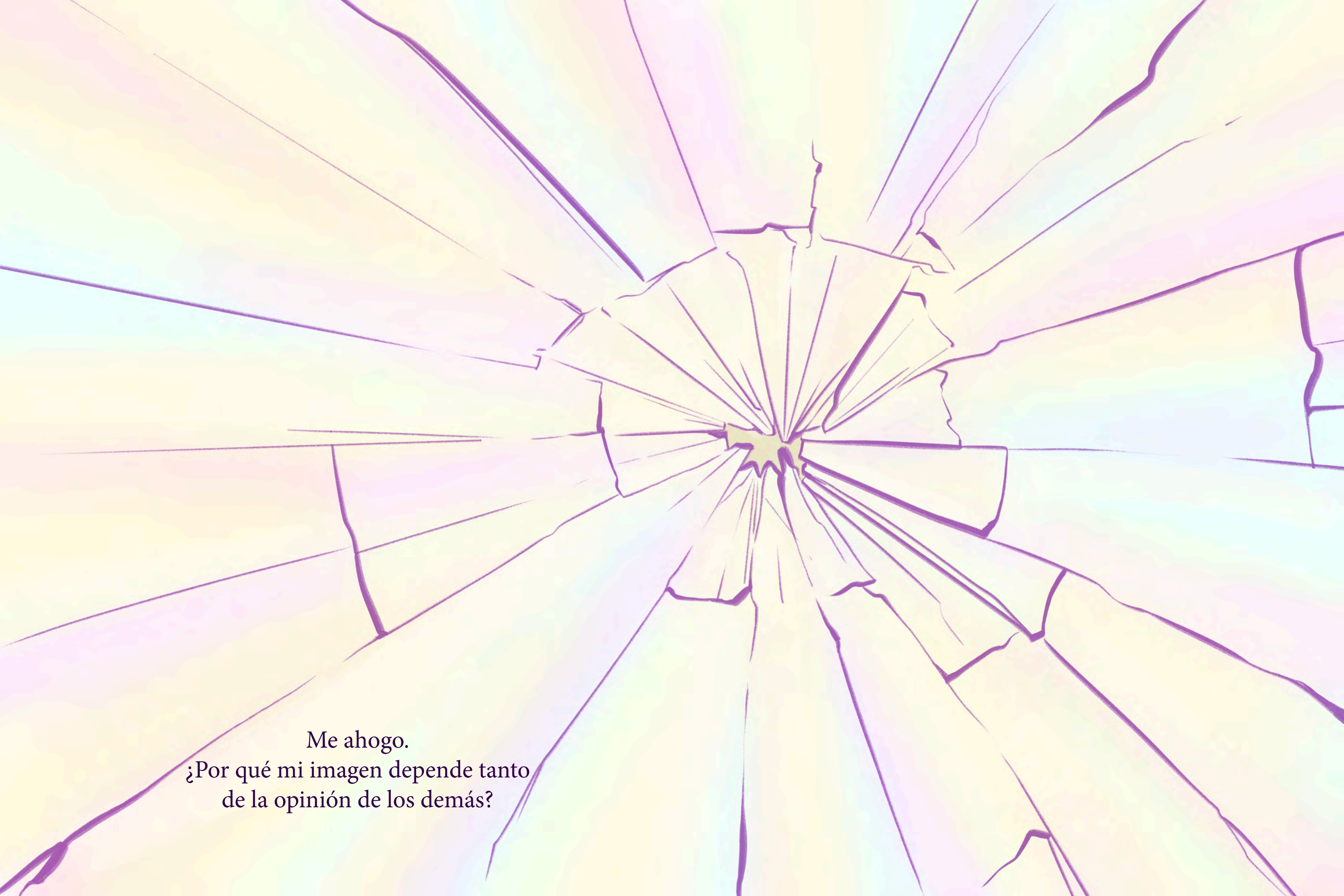
Siento que debo cambiar todo sobre mí para poder encajar.  
Nada parece suficiente, todo lo que hago es intentar.




Cada comentario, cada mirada, cada foto pesa.  
Debería controlar mejor mi peso.



Las voces son como un golpeteo en mi cabeza... tum, tum, tum. No me dejan respirar, es como si la habitación estuviera llena de humo.



Me ahogo.  
¿Por qué mi imagen depende tanto  
de la opinión de los demás?



Odio mi reflejo.  
¿Cuándo comenzó esta batalla?

Intento controlar lo que como. No pan, no hamburguesas, no queso, no arroz, no carne, no ensalada... Cuento mis calorías para verme mejor, pero nada funciona.



Me comparo, me escondo, me exijo más. Nunca parece suficiente.  
¿Alguna vez lo será?

Creo que no me pasa solo a mí. Muchas personas a mi alrededor sienten lo mismo, algunas incluso han cambiado su forma de comer y vivir por esta presión.

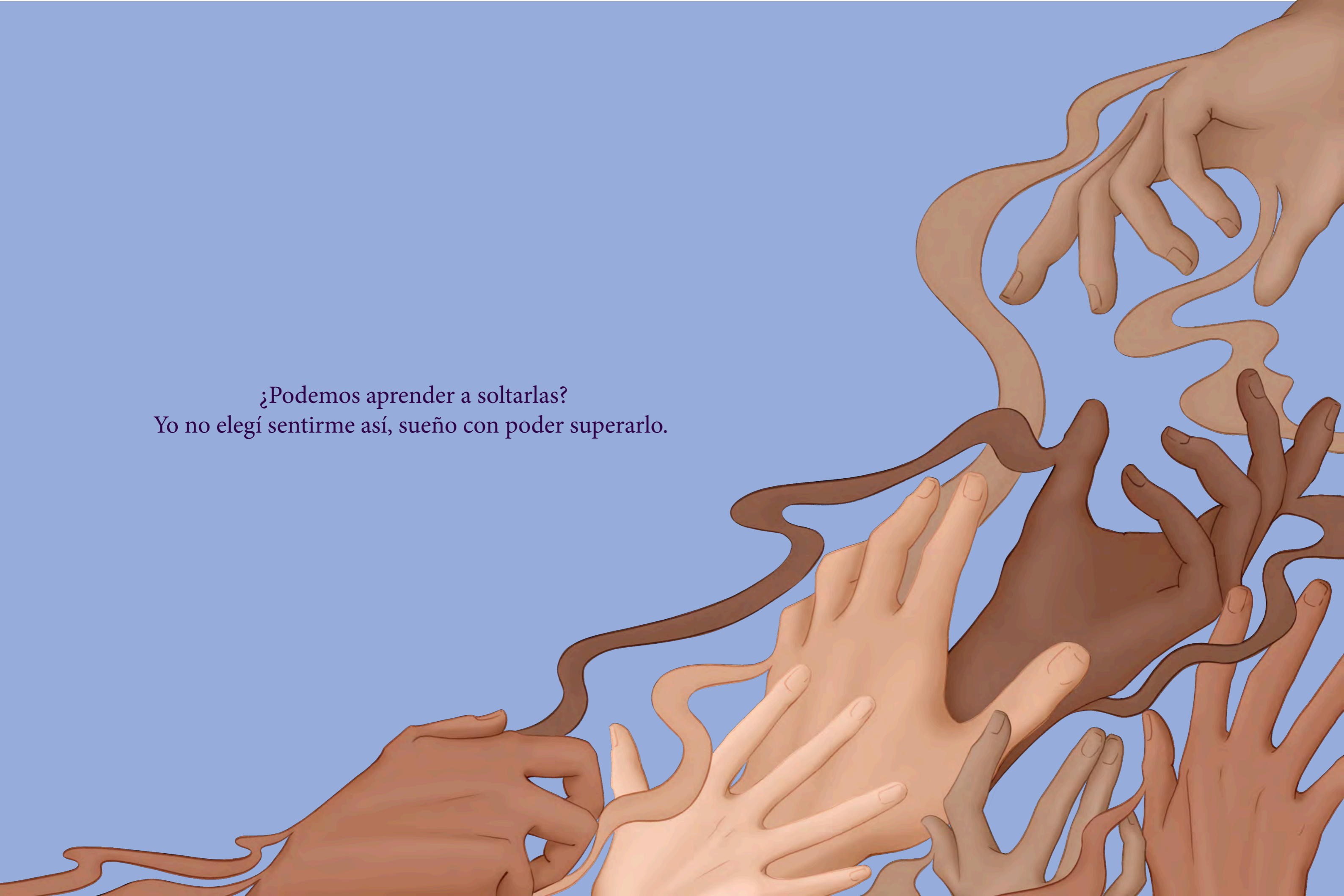


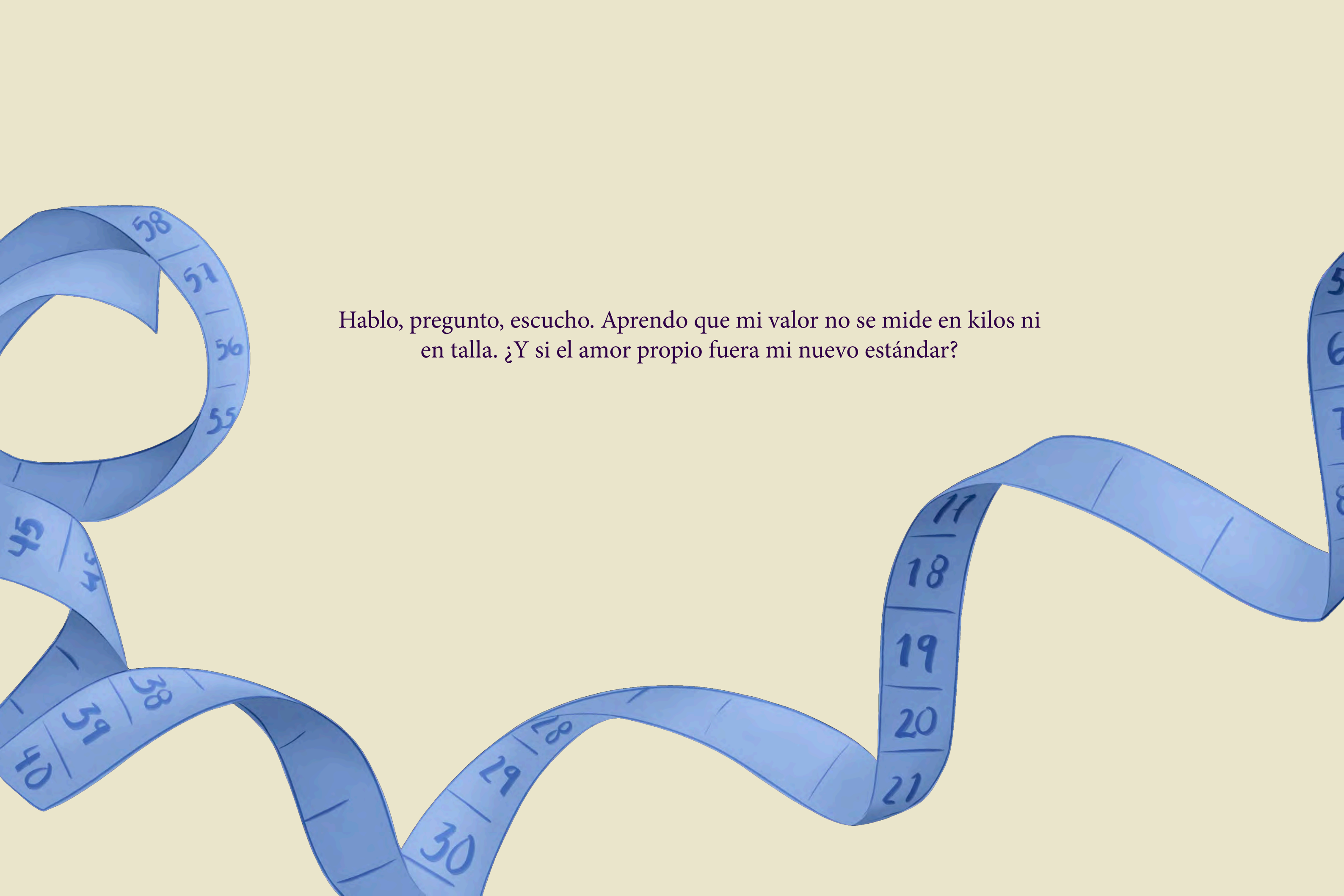
¿Por qué nadie habla de esto?



Me pregunto quién metió estas ideas en mi cabeza.

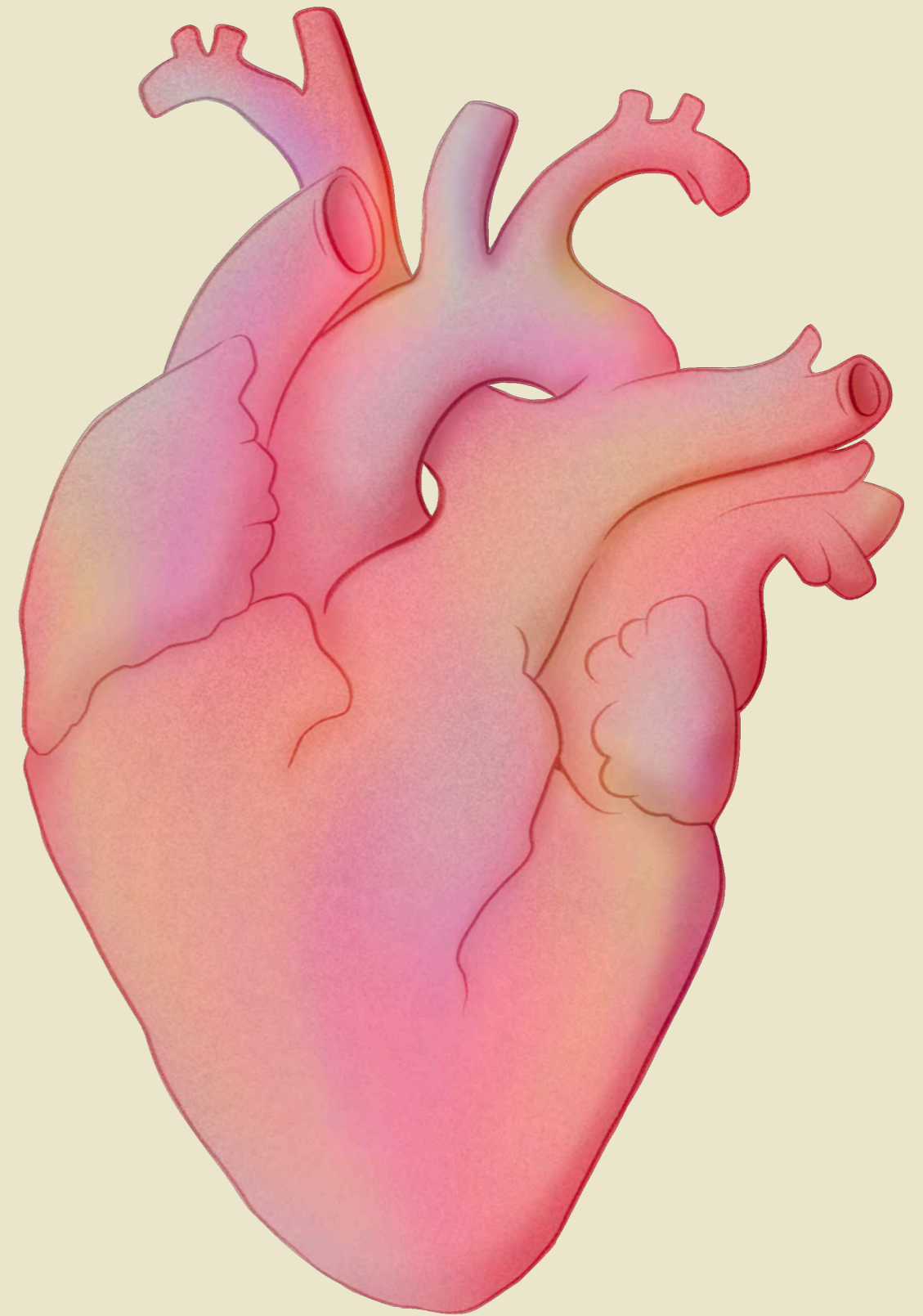
¿Podemos aprender a soltarlas?  
Yo no elegí sentirme así, sueño con poder superarlo.

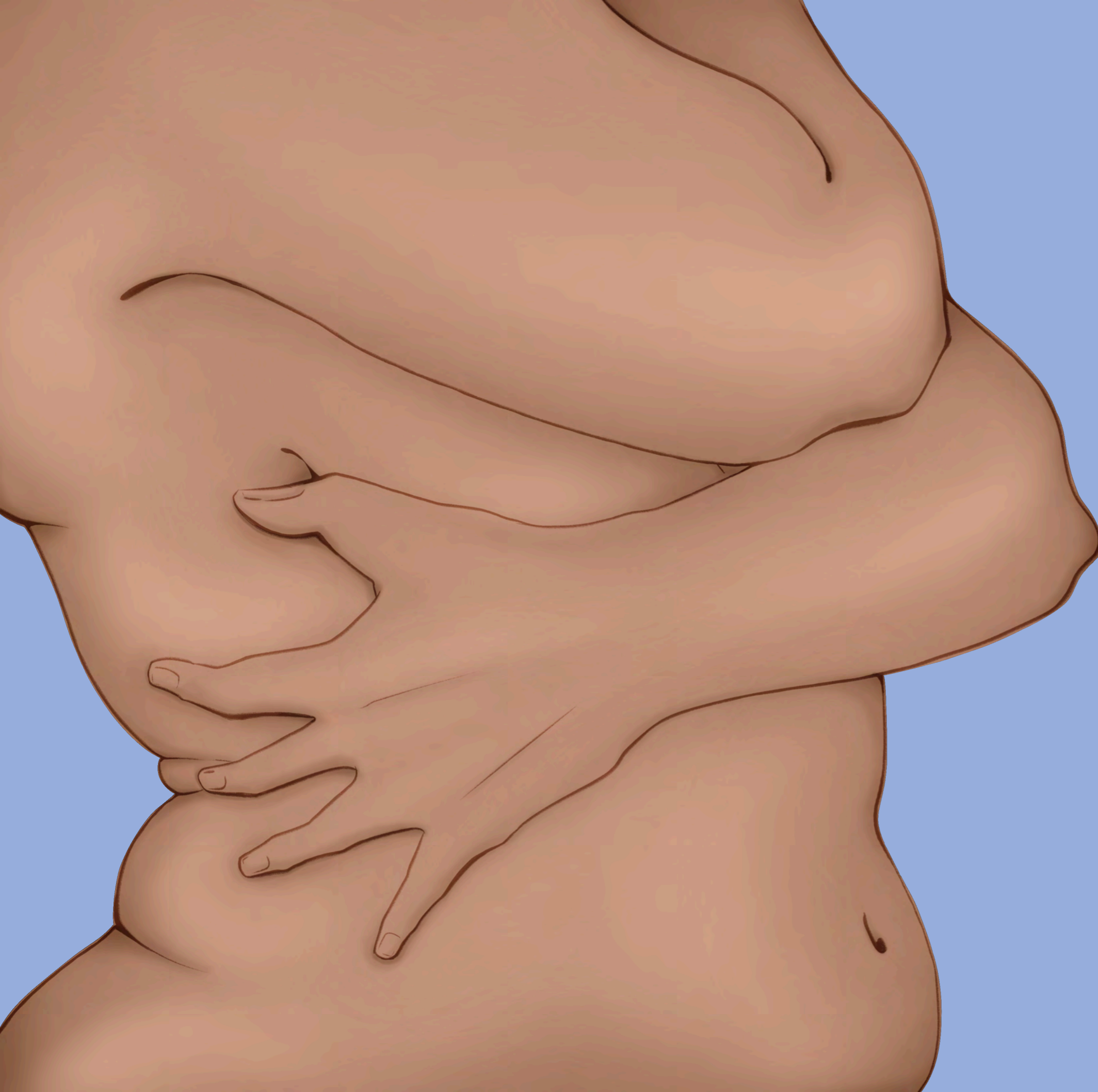


A blue measuring tape is shown in a wavy, looping pattern across the image. The tape has white markings and numbers. On the left side, the numbers 40, 45, 50, 55, 56, 57, and 58 are visible. In the middle, the numbers 17, 18, 19, 20, and 21 are visible. On the right side, the numbers 28, 29, and 30 are visible. At the far right edge, the numbers 5, 6, 7, and 8 are partially visible. The background is a solid light yellow color.

Hablo, pregunto, escucho. Aprendo que mi valor no se mide en kilos ni en talla. ¿Y si el amor propio fuera mi nuevo estándar?

Decido tratarme con más cariño.  
No es fácil, pero cada día intento un poco más.  
¿Y si hoy fuera el día en que me permito ser suficiente?





Merezco sentirme bien, sin importar  
lo que digan los demás.

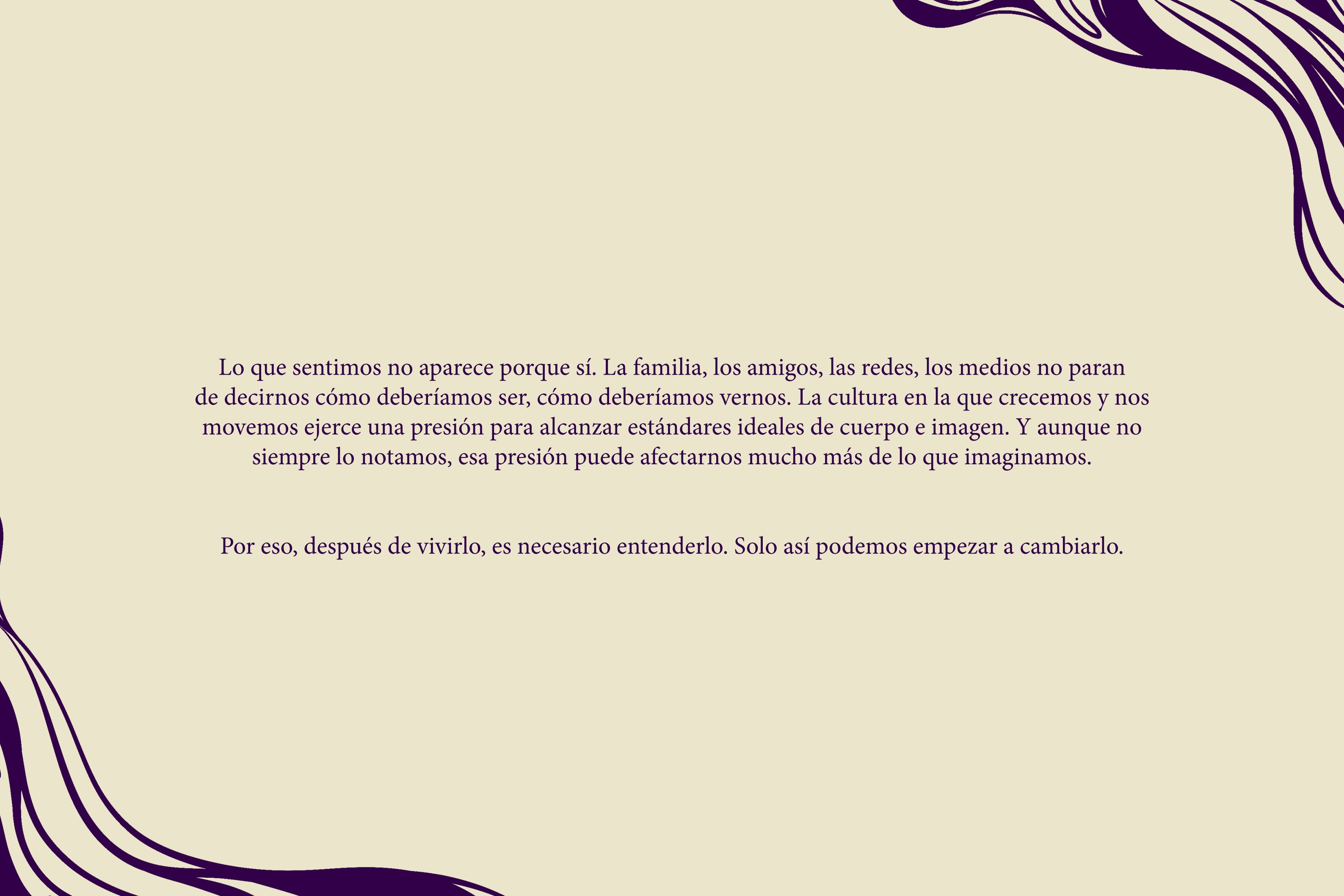
¿Puedo empezar a creerlo?

¿Lo logramos?



The image features a dark blue background with decorative, wavy, light blue lines in the corners, resembling stylized waves or smoke. The text is centered in a white, serif font.

II  
Entenderlo



Lo que sentimos no aparece porque sí. La familia, los amigos, las redes, los medios no paran de decirnos cómo deberíamos ser, cómo deberíamos vernos. La cultura en la que crecemos y nos movemos ejerce una presión para alcanzar estándares ideales de cuerpo e imagen. Y aunque no siempre lo notamos, esa presión puede afectarnos mucho más de lo que imaginamos.

Por eso, después de vivirlo, es necesario entenderlo. Solo así podemos empezar a cambiarlo.

# ¿Qué pasa en nuestra universidad?

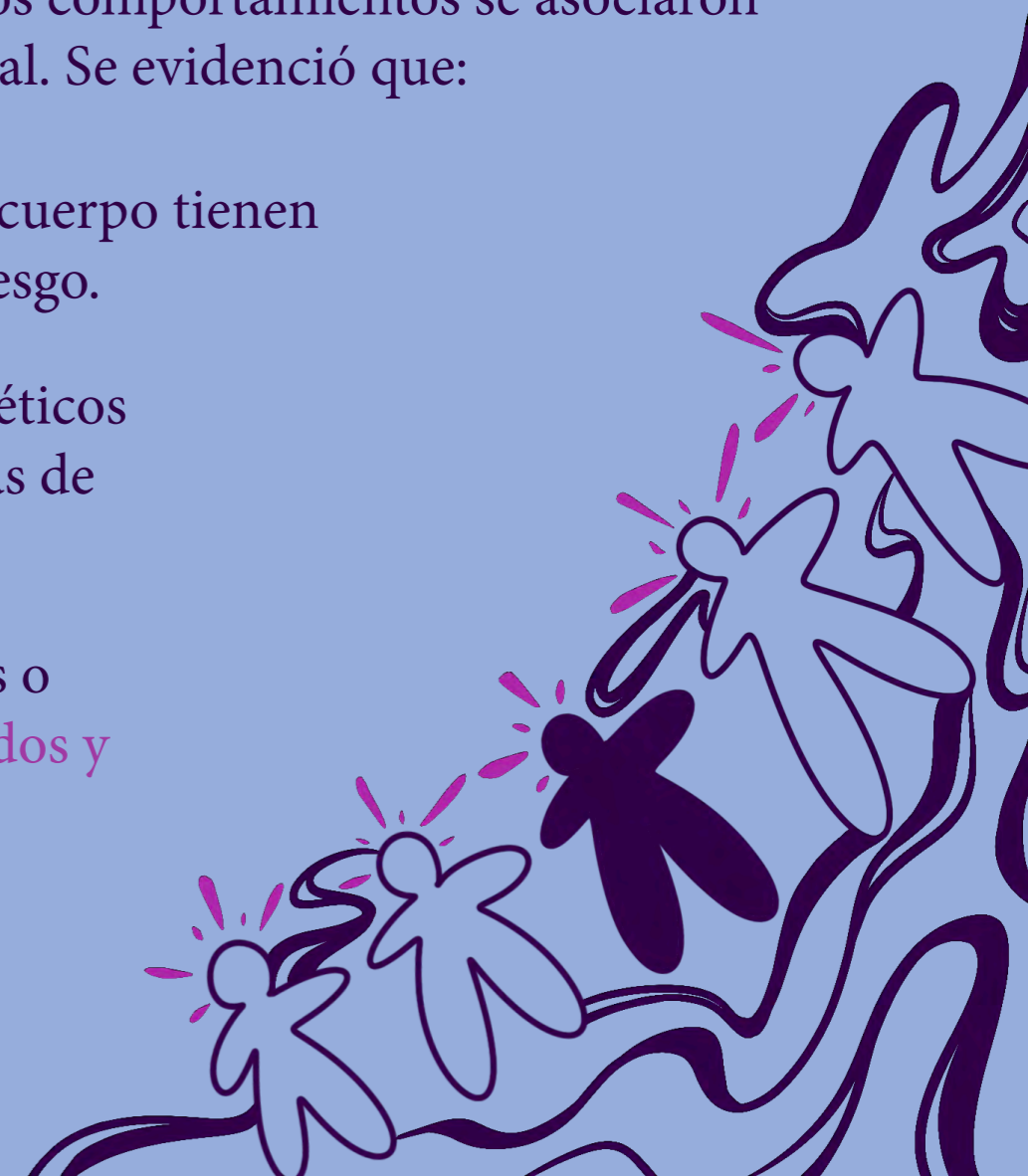
En un estudio realizado con 377 jóvenes de la Universidad del Magdalena, que evaluó conductas alimentarias de riesgo mediante el Cuestionario Breve de Conductas Alimentarias de Riesgo (CBCAR), se encontró que el 22 % presentó comportamientos alimentarios de riesgo, tales como restricciones excesivas con la comida, episodios de atracones, uso de métodos compensatorios o sentimientos de culpa al comer. Estos comportamientos se asociaron con diversas actitudes socioculturales que ejercen presión sobre la imagen corporal. Se evidenció que:

Los estudiantes universitarios que reciben presión de sus familiares respecto a su cuerpo tienen **cuatro veces** más de probabilidades de desarrollar una conducta alimenticia de riesgo.

Los estudiantes influenciados por amigos o compañeros que refuerzan ideales estéticos específicos tienen **el doble** de probabilidades de desarrollar conductas alimentarias de riesgo.

Los estudiantes que adoptan como propios los modelos estéticos que ven en redes o medios (como estar siempre tonificado o extremadamente delgado) tienen entre **dos y tres veces** más posibilidades de tener conductas problemáticas con la comida.

El ser mujer incrementa **tres veces** la probabilidad de realizar conductas alimentarias de riesgo (CAR).



The image features a dark blue background with decorative, wavy, light blue lines in the corners. The lines are stylized and flow from the corners towards the center, creating a sense of movement and depth. The central text is white and consists of a Roman numeral 'III' above the word 'Prevenirlo' in a serif font.

III  
Prevenirlo

# Implicaciones para la Salud

Las CAR tienen graves consecuencias tanto para la salud física como mental de los estudiantes universitarios, quienes son especialmente vulnerables por los retos emocionales que enfrentan en esta etapa de transición entre la adolescencia y la adultez.

Asociados con las CAR, se presentan comportamientos como: ayunos prolongados, vómito autoprovocado, uso de laxantes o diuréticos, dietas extremas y ejercicio excesivo. Estos hábitos tienen un impacto significativo en la salud física, ya que pueden causar desnutrición, alteraciones metabólicas, problemas gastrointestinales, fatiga, debilidad muscular y daños en órganos importantes.

Estas conductas también afectan la salud mental, pues conducen a deficiencias psicosociales y poseen comorbilidades psiquiátricas asociadas a trastornos ansiosos, afectivos y conductas de autolesión y comportamiento suicida.

Las CAR, además, son manifestaciones centrales y predictoras para el desarrollo posterior de trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

# Recomendaciones

Presiones sociales



Evita hacer comentarios sobre el peso, la apariencia o la alimentación de otras personas. Y si alguien hace un comentario sobre tu apariencia que te incomode, ¡díselo! No hay nada más sano que establecer límites.

Internalización



Cada cuerpo es único, y nuestras diferencias responden a factores como la genética, el estilo de vida y la historia personal. No te pongas en riesgo por alcanzar ideales.

Redes sociales



Lo que ves en redes sociales o en los medios muchas veces está editado. Acuérdate: ¡existe el Photoshop!

Recuerda que esta problemática puede estar relacionada con tu autoestima. Consulta a un profesional de ser necesario. Puedes ir a tu EPS, o en la Universidad tenemos el Programa de Atención Psicológica (PAP).





# Bibliografía

Al-Kloub, M. I., Al-Khawaldeh, O. A., ALBashtawy, M., Batiha, A. M., & Al-Haliq, M. (2018). Disordered eating in Jordanian adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 25(10). <https://doi.org/10.1111/ijn.12694>

Allport, G. W. (1935). Attitudes. En C. Murchison (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 798-884). Clark University Press.

Cafri, G., Thompson, J., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 215-239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.09.003>

Convertino, A. D., Elbe, C. I., Mendoza, R. R., Calzo, J. P., Brown, T. A., Siegel, J. A., Jun, H.-J., Corliss, H. L., & Blashill, A. J. (2022). Internalization of muscularity and thinness ideals: Associations with body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and muscle dysmorphic symptoms in at risk sexual minority men. *International Journal of Eating Disorders*, 55(12), 1765-1776. <https://doi.org/10.1002/eat.23829>

Curtis, C., & Loomans, C. (2014). Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction. *Women's Studies Journal*, 28(2), 39-56.

Eguiguren Morgan, A. (2022). *Actitudes socioculturales hacia la apariencia y conductas alimentarias de riesgo en mujeres usuarias de Instagram* [Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado en Psicología]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Gualdron, T. (2020) *Anorexia y bulimia nerviosa asociadas a estereotipos de belleza en mujeres adolescentes de 13 a 17 años de edad* [Trabajo de grado para optar por el Título de Psicólogo]. Universidad Cooperativa de Colombia

Hardit, S. K., & Hannum, J. W. (2012). Attachment, the tripartite influence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image*, 9(4), 469-475. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.06.003>.

Kandel, D. (1980). Drug and drinking behavior among youth. *Annual review of Sociology*, 6(1), 235-285. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.06.080180.001315>

Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(3), 293-320. <https://doi.org/10.1037/bul0000081>

# Bibliografía

- Karazsia, B. T., van Dulmen, M. H. M., Wong, K., & Crowther, J. H. (2013). Thinking meta-theoretically about the role of internalization in the development of body dissatisfaction and body change behaviors. *Body Image, 10*(4), 433-441. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.06.005>
- Kichler, J. C., & Crowther, J. H. (2009). Young girls' eating attitudes and body image dissatisfaction: Associations with communication and modeling. *Journal of Early Adolescence, 29*(2), 212-232.
- Leins, J., Waldorf, M., Kollei, I., Rinck, M., & Loeber, S. (2018). Approach and avoidance: Relations with the thin body ideal in women with disordered eating behavior. *Psychiatry Research, 269*, 286-292. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.029>
- Moy, G. (2015). *Media, Family, and Peer Influence on Children's Body Image* [Tesis de maestría]. The State University of New Jersey
- Nylander, I. (1971). The feeling of being fat and dieting in a school population. *Acta Socio-Medica Scandinavica, 1*, 17-26.
- Ramírez Díaz, M., Luna Hernández, J., F., & Velázquez Ramírez, D. (2021). Conductas alimentarias de riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del itsmo de Tehuantepec, Oaxaca: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 25*(2), 246-255. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1170>
- Sabik, N., Falar, J., & Magagnos, J. (2020). When Self-Worth Depends on Social Media Feedback: Associations with Psychological Well-Being. *Sex Roles, (82)*, 411-421. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01062-8>
- Sides-Moore, L., & Tochkov, K. (2011). The thinner the better? Competitiveness, depression and body image among college students. *College Student Journal, 45*(2), 439-448.
- Solano-Pinto, N., Sevilla-Vera, Y., Fernandez-César, R., & Garrido, D. (2021). ¿Can Parental Body Dissatisfaction Predict That of Children? A Study on Body Dissatisfaction, Body Mass Index, and Desire to Diet in Children Aged 9-11 and Their Families. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.650744>



# Bibliografía

Unikel Santoncini, C., Díaz de León Vázquez, C., & Rivera Márquez, J. (2017). *Conductas Alimentarias de Riesgo y Factores de Riesgo Asociados: Desarrollo y Validación de instrumentos de medición*. Universidad Autónoma Metropolitana. [https://www.casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectro-nico/Conductas\\_alimentarias.pdf](https://www.casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectro-nico/Conductas_alimentarias.pdf)

Unikel-Santocini, C., Bojórquez-Chapela, L., & Carreño-García, S. (2004). Validación de un Cuestionario Breve para medir Conductas Alimentarias de Riesgo. *Salud Publica de México*, 46(6), 509-515.

Villar del Saz Bedmar, M., & Baile Ayensa, J. I. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*, (24), 141-168. <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>

