

DOCUMENTOS LIBRES

5^o
Congreso
Internacional

PSICOLOGÍA
Y EDUCACIÓN

BOGOTÁ
COLOMBIA

2 AL 6 DE NOVIEMBRE DE 2016

2016

**MI CUERPO TU ESPEJO
SOLO QUIERO REFLEJAR EN MÍ - TUS INSEGURIDADES: AQUELLAS
QUE NOTAS EN TI FRENTE AL ESPEJO**

**Responsable: Liliana Andrea Calderón Garzón
Estudiante: Guiseth Carolina Bonilla Tovar
Psychology Investigation & Corporación UNIMINUTO
Ibagué - Colombia**

OBJETIVO

Reflexionar desde los sentimientos, el actuar y el pensamiento de un individuo discriminado, se explora qué impacto se produce en la conciencia y en el comportamiento de los espectadores.

JUSTIFICACIÓN

Datos de la Organización Mundial de la Salud afirman que la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas por su causa¹; así mismo 350 millones de personas en el mundo presentan depresión² contribuyendo de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad y cada año se suicidan casi un millón de personas, lo que supone una tasa de mortalidad "global" de 16 por 100 000, o una muerte cada 40 segundos (OMS, 2016a).

¹ OMS. (2014). Diez Datos sobre la Obesidad. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15 de abril de 2016 de: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es>

² OMS. (2016a). Depresión. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15 de abril de 2016 de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>

MEMORIAS V CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION

En Colombia para el año 2014 cerca del 20,7% de la población padecía obesidad; todas estas cifras alarmantes hablan de la problemática global; sin embargo no es posible hallar datos precisos sobre cuál es la principal causa de dichas cifras, de igual forma no se conoce con certeza cuantas personas son discriminadas a diario y mucho menos se establece la relación entre la obesidad, los suicidios y la discriminación.

En vista de que no existen dichas estadísticas es preciso partir de la premisa de que el ser humano como individuo posee ciertas particularidades físicas, psicosociales y cognitivas que lo hacen único e irrepetible, según proponen Pasqualini y Llorens (2010, p. 52) durante la época de la adolescencia estas diferencias individuales se incrementan y en la mayoría de los casos son las que delimitan la mayor parte de las problemáticas psicológicas y sociales; siendo una de las más recurrentes la discriminación; entonces cabe destacar el hecho de que todos y cada uno de los individuos son catalogados y asignados a un grupo específico de la sociedad pasando por alto las diferencias individuales que por naturaleza caracterizan y definen a cada persona como tal.

Fiske y Taylor (1991, pp. 377-378) manifiestan que cuando se observa a alguien por primera vez es posible advertir un conjunto de características superficiales a las cuales les es asignada una categoría, así mismo dicha categoría es asociada a un esquema específico; permitiendo de esta forma clasificar y ordenar la información que se adquiere constantemente siendo de mucha utilidad; no obstante al mismo tiempo estos esquemas proponen una barrera en la percepción del otro, ya que aun cuando permiten hacer inferencias sobre otros y son importantes a la hora de interpretar y recordar información a menudo llevan a atribuir cosas y/o cualidades acerca de las personas que en realidad nunca se han observado.

La anterior situación se origina cuando los esquemas se interponen a la realidad ocultando las diferencias individuales y las características propias de cada individuo. De esta forma es común argüir características acerca de un individuo fundamentados solo en la base de su categoría social e ignorar los hechos acerca de los rasgos individuales de la persona y concordando con Morris y Maisto a la hora de asegurar que “los esquemas resultan útiles pero impiden averiguar lo que está más allá de la superficie” (2009, p. 590).

Desde el nacimiento las personas observan y al mismo tiempo son observados por el mundo que los rodea y del que forman parte, el cuerpo es utilizado en la interacción social, como un instrumento de identidad y de competencia pero, ¿qué sucede cuando lo que observan no encaja con sus esquemas? la delgadez constitucional es promovida con frecuencia como referente a una buena salud y al éxito en la vida y por lo general las personas que “carecen naturalmente de ésta contextura y pretenden parecerse, se enferman”. (Pasqualini & Llorens, 2010, p. 52) en este punto el concepto de la sociedad y el de la persona misma se enfrentan generando una brecha entre lo que se es, lo que se debe ser (según la sociedad) y lo que se busca ser.

Hoy en día la imagen de una persona se ha convertido en un objeto de discriminación muy potente, de acuerdo con la teoría de la frustración-agresión las personas que se sienten explotadas y oprimidas tienden a desplazar su hostilidad hacia un individuo que consideran inferior a ellos (Morris & Maisto, 2009, pp. 590-592) aunque se podría culpar a la sociedad por causar dichas situaciones, la realidad es que cada uno toma sus propias decisiones, así la discriminación es más una decisión que se desencadena debido a un conjunto de situaciones que se interrelacionan y dejan listo el terreno para aquel que va a sentenciar al otro.

Por su parte las personas víctimas de esta agresión se convierten en el chivo expiatorio de sus agresores y generan una “reacción evolutiva desfavorable hacia algo o alguien manifestándose en las propias creencias, sentimientos o en la intención del comportamiento de ellos” (Myers, 2005, p. 166) en otras palabras adquieren un conjunto de actitudes que les permiten realizar evaluaciones globales y relativamente estables sobre otras personas, ideas o cosas; en el sentido específico de la discriminación es común que se adquiera una concepción de inferioridad hacia sí mismos lo que les lleva a adquirir ese mismo sentir y eventualmente a actuar en el rol que otros le han asignado.

Briñol, Falces, & Becerra, (2007, p. 463) sostienen que las actitudes se desenvuelven en tres dimensiones; en primer lugar el componente cognitivo que hace referencia a todos los pensamientos y creencias acerca del objeto de actitud, de igual manera el componente afectivo se relaciona con los sentimientos y emociones asociados al objeto de actitud y finalmente el componente conductual que tiene su base en las intenciones o disposiciones a la acción así como los comportamientos dirigidos hacia el objeto de actitud, estos elementos constituyen la base de

MEMORIAS V CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION

toda actitud humana y al interactuar en una forma dinámica le permiten al individuo clasificar y establecer juicios sobre lo que le rodea.

La mayoría de las actitudes tiene sus raíces en el aprendizaje y el desarrollo social, muchas actitudes se adquieren por condicionamiento instrumental, es decir, por medio de los premios y castigos que se obtienen al realizar determinada conducta, por modelado o imitación de otros o por refuerzo vicario u observación de las consecuencias de la conducta de otros (Briñol, Falces, & Becerra, 2007, p. 463).

De esta forma resulta claro el hecho de que en la actualidad la discriminación es pasada por alto puesto que las actitudes son un constructo social; si bien en general la mayoría de las personas afirma que no apoya la discriminación, es muy probable que realice comentarios discriminatorios sin caer en cuenta de que lo son; ya que ha aprendido que dichos comentarios y acciones están permitidos y no generan consecuencias negativas a su parecer. A fin de cuentas han establecido unos esquemas y en base a ellos realizan sus propios juicios para luego asignarles una actitud específica a cada situación, persona o cosa; la mayor parte del tiempo esto sería un beneficio por que permite organizar y clasificar las cosas, personas etc. al. Pero también le cierra la concepción por el otro impidiendo ver más allá de lo superficial realizando por lo general juicios erróneos hacia el otro.

Según Gross (2012, p. 352) “el autoconcepto³ se ve afectado directamente por las percepciones y las respuestas de los demás hacia la persona” en este sentido la concepción que cada uno posee sobre sí mismo es evaluada y se reajusta con base en los criterios de la sociedad; en dicho auto concepto intervienen a su vez la forma en la que cada uno se describe a si mismo (autoimagen)⁴ y el yo ideal⁵ cuya interacción da como resultado el nivel de autoestima⁶ del que puede gozar una persona.

³ Auto concepto: Concepción hipotética de quien se es y cómo encaja en la sociedad. (Gross, 2012, p.352)

⁴ Auto imagen.(Gross, 2012, p. 353)

⁵ Yo ideal: Tipo de persona que se desea ser. (Gross, 2012, P.354)

⁶ Auto estima: Grado en el cual la persona se agrada y acepta a sí misma. (Gross, 2012, p.354)

Así mismo la imagen del cuerpo constituye una parte muy importante de la autoestima, siendo esta la representación mental que le es asignada al cuerpo y la cual se va gestando durante la niñez y la adolescencia y que por lo tanto resulta trascendental para el desarrollo psicosocial de la persona. (Nieves, 2009, pp. 1-6). De igual forma Influyen en esta imagen, toda la historia previa y, también, las actitudes familiares y culturales. Pasqualini, D., & Llorens, A. (2010, p. 52)

Myers manifiesta el hecho de que las influencias sociales pueden ser enormes, lo suficiente para inducir a romper las convicciones más profundas (2005, p.136) de esta forma los juicios y las actitudes tanto positivas como negativas que son asignados hacia una persona debido a su contextura influyen en la concepción que tiene de sí mismo cada individuo, por lo cual aun cuando se tenga una buena concepción de sí misma las actitudes de otros originan en la persona discriminada un sesgo entre su autoimagen y su yo ideal dicha brecha trae como consecuencia una disminución en el autoestima afectando directamente su autoconcepto.

Allport (Myers, 2005, p. 372) planteo que las victimas de discriminación podrían reaccionar de dos formas generalmente, en primera media se atribuyen a sí mismos el hecho de ser discriminados, en otras palabras se culpan y justifican dicho acto llegando a odiarse e inclusive a agredir a su propio grupo de pares; en el otro extremo ciertas personas tienden a atribuir la discriminación a causas externas a ellos.

En el caso particular de la discriminación por la contextura física la persona puede llegar a experimentar crisis de ansiedad, depresión, estrés y trastornos alimenticios y conductuales a largo plazo; En los últimos 45 años las tasas de suicidio han aumentado en un 60% a nivel mundial. Estas cifras no incluyen las tentativas de suicidio, que son hasta 20 veces más frecuentes que los casos de suicidio consumado⁷; es posible especular que la gran mayoría de ellos ha sido discriminado alguna vez y lo más probable es que haya sido debido a su físico; lamentablemente y dado a que no existen datos específicos que corroboren o contradigan dichas especulaciones es preciso revisar

⁷OMS. (2016b). Suicidio. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15 de abril de 2016 de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/es/>

MEMORIAS V CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION

y profundizar más esta temática y de esa manera hallar el núcleo en común desencadenador de dichas patologías a largo plazo.

Cada persona tiene el poder de influir en otros, de esta forma los esquemas que se establecen determinan la actitud que se tome en relación a alguien o algo; dicha actitud interfiere con el concepto que el individuo tiene de sí mismo, la cadena continua al afectarse el autoestima y la autoimagen de la víctima ocasionando cambios tanto en el pensamiento como en el afecto y la conducta propia. Si se cambian los esquemas es posible modificar las actitudes de quienes consideran las diferencias físicas como algo negativo. Al transformar las actitudes y romper los estereotipos preinstalados el afecto, el pensamiento y la conducta tanto de la víctima como del victimario también se rectifica.

Observando el hecho de que todos y cada uno de los individuos de la sociedad contribuyen de una u otra manera a la concepción de la imagen corporal propia es posible erradicar ciertos trastornos que tienen como punto de partida la discriminación fomentando la aceptación y la equidad entre todas y cada una de las personas. Realizando de esta forma un sistema de “prevención primaria en donde se detecten los factores de riesgo y que por lo tanto permita tomar medidas anticipatorias para evitar que se genere el problema; así mismo un sistema de prevención secundaria para aquellos que ya presenten algún problema o enfermedad brindando una atención precoz y adecuada a cada uno”. (Pasqualini & Llorens, 2010, p. 116)

Los trastornos del estado de ánimo, la obesidad así como la anorexia y la bulimia nerviosa hacen parte del final probable que les espera a todos aquellos que no se encuentran a gusto con su autoconcepto y que de alguna forma creen que no encajan y son imperfectos debido a los esquemas y estereotipos en los que son encasillados y creen correctos.

Esta situación puede llegar a ser enriquecedora debido a que permite conocer y adentrarse en otro mundo y de esa manera detallar la perspectiva del otro. Según expresa Hatfield (Myers, 2005, p. 160) “Al observar el rostro, la postura (...) de los demás de forma natural e inconsciente imitamos sus reacciones momento a momento, sincronizamos nuestros movimientos, posturas y

tono de voz con los de ellos. Esto nos ayuda a conectarnos con lo que sienten” De esa manera es posible generar un cambio y alterar la percepción de las personas hacia otros.

Esta temática contemporánea involucra a todos los ciudadanos directa o indirectamente ya que cada día la discriminación encuentra más formas de camuflarse siendo necesario y oportuno implementar mecanismos que sirvan para romper esos esquemas primarios permitiendo ver más a fondo las situaciones y a las personas mismas, fomentando así conciencia y aceptación por el otro; suceso que se ha ido incrementado a lo largo de las últimas décadas pero que aún no basta, por lo cual es necesario crear un espacio en donde sea posible enfrentar cara a cara a las personas con las consecuencias tanto inmediatas como a largo plazo de sus acciones; Puesto que, como coloquialmente se dice solo cuando nos ponemos en los zapatos del otro somos capaces de comprenderlo y aún más de apoyarlo y defenderlo.

MARCO TEÓRICO

Afirmar que la discriminación es el desencadenante de gran parte de los trastornos y afecciones mentales y alimenticias así como de la mayoría de suicidios consumados e intentos de suicidio puede ser un poco atrevido; pero si se excava más afondo existe la posibilidad de que no sea tan descabellado como parece; de igual forma adentrarse en este mundo y detallar por qué la contextura física es juzgada drásticamente y el cómo esto afecta la actitud y en última instancia el actuar de los individuos implicados puede llegar a ser esclarecedor; en vista de esto es preciso examinar los diferentes conceptos e ideas que rodean dicha hipótesis iniciando desde una perspectiva general para luego adentrarse a lo más profundo del camino y de esa forma hallar una respuesta a gran parte de las cuestiones que pueden surgir frente a esta temática.

La Organización Mundial de la Salud define a la salud mental Como “Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” (OMS, 2004, p. 7) Por esto se entiende que una persona es mentalmente saludable

MEMORIAS V CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION

si, primero que todo es consciente de sí mismo como persona en otras palabras conoce plenamente sus cualidades y defectos lo cual le permite enfrentar el día a día, y aportar a la sociedad.

Si se examina a detalle la explícita definición de salud que nos brinda la OMS «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» (1946, p. 1) es posible deducir que la salud mental es solo una de las categorías de algo más grande denominado salud; si bien con esto la OMS busca unificar criterios es observable la multidimensionalidad que posee este concepto puesto que la salud mental en sí misma posee numerosas subcategorías como lo son la cultura, la crianza, los métodos de enseñanza, así como los círculos en los que se desenvuelve el individuo y las situaciones o sucesos que enfrenta cada uno, entre otros; por lo cual resulta ser de hecho que la salud mental en sí misma posee infinidad de variables y características propias ampliando su concepción por sí sola.

La salud mental de cada persona es determinada tanto por factores biológicos y psicológicos como por factores sociales siendo más un concepto dinámico que uno plano y uniforme, en esta combinación también interviene la personalidad propia de cada individuo generando así que una persona esté más expuesta que otra a ser discriminada.

En el mismo sentido la salud mental se encuentra relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos. Es aquí donde en cierta medida existe un conflicto puesto que debido a la alta tasa de trastornos mentales, alimenticios y conductuales presentes en el día a día gran parte de los esfuerzos han sido dirigidos al tratamiento y la rehabilitación de las personas; por ende la prevención de estos trastornos ha pasado a segundo plano. Aunque el tratamiento de las personas con estas afecciones es muy importante si se incrementan las campañas preventivas y de igual forma se promueven y crean espacios propicios en donde la interacción y aceptación tanto del otro como de uno mismo sea la base, es muy probable que disminuya la tasa de personas con afecciones en temas de salud mental.

En cifras, aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes del mundo tienen trastornos o problemas mentales y cerca de la mitad de los trastornos mentales se manifiestan antes de los 14

años (OMS, 2016c); nótese que la mayoría de los padecimientos mentales se originan en la infancia donde el niño es como una esponja y absorbe todo lo que ve, siente y escucha a su alrededor.

Ahora bien en el diario vivir de cada persona es común que de la misma forma en que se habla sobre deportes y moda se escucha hablar sobre discriminación; cada día miles de personas son maltratadas física y emocionalmente sin contar el hecho de que cada año se suicidan más de 800 000 personas, y por si fuera poco hay indicios de que por cada adulto que se suicida hay más de 20 que lo intentan (OMS, 2016c). La televisión, la radio y las redes sociales se han encargado de la difusión masiva de esta temática sin embargo; ha sido tomada a la ligera, su concepto se ha ido generalizando y aun cuando muchos están en contra de ella gran parte de la sociedad desconoce su significado.

Tomando como base la definición que ofrece la Real Academia de la Lengua Española discriminar es “Dar trato desigual a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo, etc.” (RAE, 2016) Así que en otras palabras discriminar es interactuar de forma distinta y excluyente con otros solo porque a nuestro parecer son o actúan de forma distinta a nosotros; situación más común de lo que se supone. Algo tan sencillo como un comentario fuera de contexto puede convertirse en un arma filosa y herir al otro; esto no quiere decir que se debe dejar de opinar para no lastimar; por el contrario la forma más efectiva de erradicar la discriminación es la voz, dar críticas constructivas en vez de destructivas; pensar antes de opinar y aceptar en lugar de rechazar al compañero.

Existen tantos tipos de discriminación como personas en el mundo; actualmente se llevan a cabo de forma exitosa diferentes campañas en contra del racismo, la homofobia y en pro de los derechos de las mujeres en el mundo; sin embargo se ha dejado a un lado un tema bastante importante; tan crucial que se ha camuflado en el día a día de cada sujeto y ha pasado a ser quizá no bien visto, pero si común y normal en los diferentes círculos sociales.

La contextura física de cada persona es bombardeada con miles de comentarios y opiniones; a principios del siglo XXI con la explosión de las redes sociales y de la tecnología en general el mundo cayó en cuenta de algo muy particular; la imagen de belleza que ofrecían los medios -esa

MEMORIAS V CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION

de extrema delgadez al punto de que la mayoría de los y las modelos padecían anorexia- había sido bien vista y aceptada por todos pero paradójicamente los mismos medios también invitaban a consumir innumerables clases de comida empaquetada y poco saludable; haciéndose evidente el doble lenguaje que utilizan a la hora de comunicar cierta información, de esta forma impulsan y apoyan el consumo de grasas saturadas las cuales junto con un estilo de vida sedentario en exceso pueden desencadenar sobrepeso u obesidad pero venden una imagen de delgadez insana y por si fuera poco promueven un estilo de vida saludable.

Pero no es justo culpar de todo esto a los medios a fin de cuentas solo son un instrumento usado por diferentes personas en diferentes lugares del mundo donde la variedad de culturas y de lenguas está presente; en efecto son miles las variables a considerar a la hora de encontrar por qué se da la discriminación en general y muchas otras cuando se trata de discriminación por la contextura física que se posee.

Al observar directamente a la persona que ha sido discriminada se infiere que su autoconcepto se ve afectado ya que se necesita de los otros y de las relaciones sociales para saber quién se es como persona; el autoconcepto le permite al individuo “identificarse y establecerse como sujeto – actuando-, protagonista de la vida, y como sujeto consciente que asume, evalúa, siente lo que hacemos, pensamos, decidimos, experimentamos.” (González, 2002, p. 109) así que el autoconcepto es esa conciencia que cada persona tiene de sí mismo respondiendo a la pregunta ¿Quién soy? Pero, como se mencionó anteriormente “es necesaria una confrontación diaria con la realidad para que el autoconcepto se estructure de una manera verdadera, operativa, flexible y adecuada.” (González, 2002, p. 109) ya que no es posible vivir con salud plena si se posee un autoconcepto alejado de la realidad, un ejemplo de esto es la distorsión de la percepción que suelen presentar las personas que padecen ciertos trastornos alimenticios como la anorexia.

Según expone Jiménez (2009, p. 428) “El autoconcepto global de una persona está formado por los distintos roles que desempeña, los contextos en los que se desenvuelve, las actividades que realiza, los rasgos que posee, el estado de ánimo que presenta en cada ocasión, etc. Parte de estos múltiples aspectos del autoconcepto pueden variar con el tiempo, o crearse otros nuevos.” Entonces

la interacción de las diferentes variaciones que posee la vida de cada individuo y la suma de ellas dan como resultado el autoconcepto.

Por su parte la autoimagen, el “reflejo de las valoraciones de otros individuos que se han internalizado y la valoración que uno hace de las virtudes y las debilidades propias” (Sollod, Wilson, & Monte, 2009, p. 262) también se agobia ya que esa confrontación diaria con la realidad interviene en la concepción del yo como persona; cuando dichas valoraciones tanto internas como externas difieren drásticamente se crea un conflicto en donde gana quien tenga más fuerza de persuasión. Si se le enseña a un niño a amarse a sí mismo tal y como es, se presume que su autoestima será buena por lo tanto es de esperarse que su autoimagen también lo sea; pero si todos los días es juzgado, apartado, señalado y/o discriminado por su físico es lógico que aparezca la duda sobre quien está en lo correcto. Por supuesto la solución depende de cada uno; de su personalidad y de los estímulos que se obtengan del exterior.

No obstante cuando no se cuenta con las bases suficientes es muy probable que “todos aquellos sentimientos acerca de la propia persona a los ojos de los demás y a los propios” (Sollod, etc.al, 2009, p. 262) se vuelvan negativos, las personas tienden entonces a ser más vulnerables a las valoraciones de otros, maximizando su importancia y disminuyendo la concepción que tienen de sí mismos. En otras palabras se obtiene una autoestima baja, un auto concepto pobre y una autoimagen distinta de la realidad.

En 1939 Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears plantean la *hipótesis de la frustración-agresión*, según la cual “cualquier estímulo o acontecimiento que obstaculiza o bloquea la consecución de una meta genera frustración y, a su vez, la frustración desencadena irremediamente una reacción agresiva” (Morales, Gaviria, Moya, & Cuadrado, 2007, p. 422) dando en cierta medida una respuesta al origen de la discriminación; según su hipótesis se es agresivo debido a una frustración existente, así mismo plantea que el impulso para agredir aumenta con la intensidad de la frustración; pero con este postulado no se explica el porque ciertos individuos continúan siendo agresivos y en algunos casos arremeten en contra de otros aun sin una frustración previa; la respuesta a esta cuestión es dada por la *teoría del aprendizaje social* al afirmar que la “observación de modelos de conducta promueve tanto el aprendizaje de la conducta en

MEMORIAS V CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION

cuestión, como de las condiciones en que dicha conducta se realiza y hacia qué o quiénes se dirige” (Morales, et.al, 2007, p. 418) mencionando de esta forma que las personas aprenden como, cuando y a quien agredir y en este caso discriminar observando las acciones de otros y sus consecuencias – denominado aprendizaje vicario-.

Tanto la *hipótesis de la frustración-agresión* como la teoría del aprendizaje social, sirven como base para hallar la fuente de la discriminación por la contextura física. La hipótesis propuesta por Dollard y sus colaboradores expresa que aqueyas personas que no pueden enfrentar directamente sus decepciones, frustraciones o problemas tienden a desplazar su agresión a otro objetivo que consideran mas vulnerable - agresión desplazada- la teoría de la frustración-agresión también define las diferentes clases de agresión que surgen como consecuencia de la frustración siendo la agresión directa, física y verbal la más usual, sin embargo si esto no es posible de ejecutar se recurre a otra clase de agresión, un ejemplo de esto son los prejuicios, el difundir rumores o hacer objeto de burlas o bromas a la persona “elegida” para hallar esto en la sociedad actual no hay que ir muy lejos puesto que al mencionar al bullying y al cyberbullying ya se está haciendo referencia a unas de las muchas formas en las que se ve manifestada la discriminación; cabe mencionar que el modo en que cada persona expresa la agresión está determinado en gran parte por las primeras experiencias y aprendizajes que haya adquirido el individuo.

Entonces algunas personas no logran tratar con la frustración apropiadamente por lo cual es probable que se desquiten con otros creando en sus victimas más frustración y de igual forma, si aquellos que han sido agredidos no logran tratar directamente con la situación lo más predecible es que esta víctima se convierta en victimario, al repetirse esta acción se crea un círculo vicioso que se alimenta de los miedos y frustraciones tanto propios como de otros.

Por su parte la *teoría del aprendizaje social* advierte que parte del aprendizaje se da como resultado de la observación de los padres, de los compañeros y de las imágenes de agresión y violencia que se difunden en los diferentes medios de comunicación; ya que la imitación y el modelamiento intervienen en esta situación, si alguien es marcado como diferente por su contextura física y el colectivo acepta esta diferenciación la acción seguirá ejecutándose. Morales et.al. (2007, p. 221) manifiesta que “el aprendizaje de las conductas se crea y modifica por la interacción social

de las personas con su medio ambiente” por lo cual entre más se repita y acepte la conducta al cabo de un tiempo terminara siendo un suceso común dentro de la sociedad.

Ahora bien un aspecto importante al hablar de discriminación -en concreto por la contextura física que posee un individuo- son las actitudes tanto del agresor como del agredido; gracias a ellas es posible comprender más a fondo la conducta social de los individuos. Las personas incorporan y conectan la información que les brinda el exterior por medio de evaluaciones; dichas evaluaciones se realizan automáticamente y por medio de ellas el individuo es capaz de instruirse en nuevos temas y situaciones y al mismo tiempo actualizar y modificar sus conocimientos previos.

Las actitudes son de vital importancia si se habla de buscar, procesar y dar respuesta tanto a la información sobre el exterior como para la relacionada con uno mismo; son ellas las responsables de comunicarle a el individuo como responder frente a una situación específica, de igual forma se encargan de buscar información que previamente ha sido clasificada; esta información ha sido obtenida por medio de las experiencias y vivencias previas del individuo y por si fuera poco en palabras de Morales,

Las actitudes guardan una estrecha relación con nuestra conducta y, por tanto, el mayor y mejor conocimiento de las actitudes permite realizar predicciones más exactas sobre la conducta social humana y sobre sus cambios. Es decir, las actitudes influyen sobre la forma en que piensan y actúan las personas.

Las actitudes permiten conectar el contexto social en el que vivimos con la conducta individual o, dicho de otro modo, nuestras actitudes reflejan la interiorización de los valores, normas y preferencias que rigen en los grupos y organizaciones a los que pertenecemos; (...) cambios en las actitudes de las personas pueden cambiar el contexto. Si las actitudes de un gran número de personas cambian, posiblemente las normas sociales puedan cambiar también (2007, p. 459).

En vista de lo anterior las personas dependen de sus actitudes en gran medida para actuar de una forma específica frente a cualquier situación que se les presente; en el mismo sentido las actitudes son las responsables de la forma en que se piensa sobre diversos temas y/o personas. Dicho esto es preciso definir las como aquellas “Evaluaciones globales y relativamente estables que las personas

MEMORIAS V CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION

hacen sobre otras personas, ideas o cosas que, técnicamente, reciben la denominación de objetos de actitud” (Morales, et. al, 2007 p. 459) es decir una actitud es una valoración general que una persona realiza sobre cualquier cosa que se pueda imaginar, permitiendo entonces que el individuo clasifique los eventos y las experiencias que le ofrece la realidad; esta valoración se realiza en términos de positivo y negativo; una de las funciones otorgadas a las actitudes es determinar si por ejemplo, estamos a favor o en contra de un candidato presidencial.

Un objeto de actitud, puede tomar gran variedad de formas ya que todo aquello que pueda ser valorado clasifica como objeto de actitud, un ejemplo de esto pueden ser, las personas, las situaciones o las ideas. Los objetos de actitud pueden ser concretos (la noche estrellada de Van Gogh), abstractos (La democracia), ideas u opiniones (El socialismo), conductas (vandalismo) o individuos específicos (el profesor de matemáticas).

Morales también asegura que “una de las características esenciales de las actitudes es que constituyen un fenómeno mental” (2007, p. 459) esto implica el no poder observar una actitud directamente, sin embargo existe una alternativa al momento de identificar una actitud; estudiar sus componentes es la forma más clara y precisa de detallar una actitud; para esto cabe mencionar que las actitudes poseen tres componentes, el cognitivo, el afectivo y el conductual.

El componente cognitivo hace referencia a todos aquellos pensamientos, ideas y creencias que la persona tiene sobre el objeto de actitud; por su parte el componente afectivo tiene asignados los sentimientos y las emociones que han sido relacionadas con el objeto de actitud; finalmente en el componente conductual se encuentran involucradas las diferentes formas de accionar frente al objeto de actitud. Cada uno de estos componentes tiene la capacidad de determinar la configuración de una actitud favorable o desfavorable hacia un objeto de actitud; esto no implica que cada componente se encuentre estrictamente separado o unido a los otros; por el contrario expresa que la base de una actitud se desarrolla gracias a la incorporación de las evaluaciones realizadas por uno, dos o los tres componentes; dicha incorporación -denominada también evaluación final- es lo que se conoce como actitud.

Aplicar estos conceptos a la discriminación por contextura física es más sencillo de lo que se supone; si a una persona se le enseña que para ser exitoso en la vida se debe poseer un cuerpo esbelto –componente cognitivo- desarrollara entonces sentimientos positivos en relación a esa figura y por el contrario surgirán en ella emociones negativas frente a cualquiera que no posea un cuerpo esbelto y de revista –componente afectivo- por lo cual se estima que reaccionara de forma abrasiva si debe interactuar con alguien de contextura gruesa –componente conductual- un ejemplo de esta reacción es el negarse a trabajar con dicha persona, hablar mal de ella, agredirla física o verbalmente y excluirla, en otras palabras discriminarla.

Para continuar con la explicación es preciso definir como -en un supuesto- reacciona alguien víctima de discriminación; si este individuo cree erróneamente que su cuerpo no encaja con lo que –desde su perspectiva- la sociedad le pide (componente cognitivo) posiblemente se generen dudas frente a su figura creándose entonces inseguridades y sentimientos de inferioridad en relación a otros (componente afectivo) esta combinación puede generar conductas autodestructivas como el consumo de drogas; algunos se esconden tras la comida causándose a sí mismo problemas relacionados con la obesidad o el sobrepeso y otro tanto aborrecen la comida y se exceden en el ejercicio, hacen dietas poco saludables y recurren a diferentes medicaciones e incluso a la cirugía con tal de cumplir con los estándares de belleza; por ultimo algunos no son capaces de tratar con la presión y la respuesta del exterior y buscan en el suicidio una salida.

Los ejemplos anteriores serian viables solo si las valoraciones de cada componente fueran consistentes, sin embargo existe la posibilidad de que las evaluaciones realizadas por los componentes no coincidan con alguno de ellos originándose una ambivalencia, en la vida diaria es común encontrar dichas ambivalencias por ejemplo se sabe que una dieta balanceada junto con ejercicio moderado son benéficos para la salud pero no muchos realizan estas conductas; en el tema de la discriminación alguien puede por ejemplo tener fuertes creencias en contra pero aun así discriminar a otros ya sea por querer encajar en un grupo o por reflejar su ira y frustración en otros.

MEMORIAS V CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION

No hay que confundir la actitud con los componentes en los que se basa. La actitud es un constructo psicológico no observable, de carácter evaluativo, que media entre un objeto y las respuestas que la persona da ante ese objeto. Aunque no se pueda observar directamente, se supone que esa valoración positiva o negativa de un objeto lleva aparejada una predisposición a responder de determinada manera hacia él. Dicho con otras palabras, llamamos actitud a una experiencia psicológica, en relación con un objeto, que influye en las reacciones y conductas de la persona ante ese objeto. Por esa razón, las actitudes se infieren a partir de su expresión en forma de respuestas que se dan al objeto de actitud. Estas respuestas pueden ser de tres tipos: cognitivas, afectivas y conductuales (López, 2009, pp. 169-170).

Entre todas las funciones que poseen las actitudes cabe destacar la organización del conocimiento, la función utilitaria y la expresión de valores. En primera medida basta recordar la gran cantidad de estímulos que se reciben del medio exterior para notar que es demasiada información para procesar, son las actitudes las encargadas de ayudar a comprender el entorno y a darle un significado; gracias a su sistema de evaluación en donde clasifican la nueva información en términos de positivo- negativo; permitiendo diferenciar lo que es beneficioso de lo que puede ser perjudicial para el individuo. (Gaviria, Cuadrado & López, 2009, p. 172)

Estos procesos evaluativos son los encargados de determinar la forma en la que se percibe la información. Es importante mencionar que “una vez formada una actitud, ésta guía la búsqueda de información que refuerce o valide dicha actitud, ignorando selectivamente la información que no coincida con ella” (Morales, et. al, 2007, p. 461); esa ignorancia selectiva se encarga de generar sesgos en todas las etapas del procesamiento de la información.

En segunda instancia la función instrumental o utilitaria hace referencia a la ayuda que ofrecen las actitudes para lograr determinadas metas y evitar al mismo tiempo castigos; es por eso que “las personas desarrollan actitudes positivas hacia los objetos que les aportan beneficios y actitudes negativas hacia aquellos objetos que asocian a consecuencias adversas”. (Gaviria, et. al. 2009, p. 172)

Finalmente la expresión de ciertas actitudes contribuye a la generación y reafirmación de la propia identidad permitiendo el fortalecimiento de la autoestima, la expresión de valores y creencias y en cierta medida la reafirmación del autoconcepto.

Es importante tener en cuenta que una misma actitud puede cumplir diferentes funciones para distintas personas, y que una actitud puede servir para varias funciones a una misma persona. Las funciones de una misma actitud también pueden cambiar en el tiempo y servir a una persona para diferentes propósitos en diferentes momentos, por ejemplo al aceptar cierta conducta en un niño él podría repetirla con el fin de llamar la atención de sus padres, lograr alguna meta propuesta y/o el reforzar su propia identidad; igualmente es probable que modifique dicha conducta con paso del tiempo o de acuerdo al contexto en el que se encuentre; es por esta razón que se puede afirmar que las actitudes son multifuncionales (Gaviria, etc. al. 2009, pp. 173-174).

En este punto se hace evidente el papel que desempeña la familia en la adquisición, aceptación y/o modificación de las actitudes ya que es allí donde se establecen los primeros vínculos, se adquieren las primeras experiencias y se aprende en cierta medida lo que está bien y lo que está mal; esto le permite al individuo reforzar o rechazar ciertas particularidades tanto a nivel interno - personal- como a nivel externo –interpersonal- e identificar su papel en la sociedad por lo tanto es también allí donde se aprende a discriminar.

Ahora bien se necesita de una clasificación previa para poder obtener una actitud por lo cual es preciso recurrir a uno de los procesos básicos del pensamiento, la categorización; siendo esta la capacidad de “organizar la variedad y multiplicidad perceptual en agrupaciones a distintos niveles de abstracción” (Santiago, Tornay, Gómez , & Elosúa, 2006, p. 123) esto permite agilizar el ingreso y la salida de información en el pensamiento; en otras palabras categorizar es reconocer, dividir y asignar un lugar a algo o alguien basado en sus características físicas y/o conductas. Con esto se podría llegar a concluir erróneamente que la discriminación es algo automático e inherente del ser humano cabe aclarar que clasificar es un proceso del pensamiento pero que en última instancia es el individuo quien decide que pertenece a la categoría positiva y que a la categoría negativa.

MEMORIAS V CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION

Siendo el proceso de categorización de todos los seres humanos algo automático es improbable lograr su modificación directamente sin embargo es posible transformar las actitudes de muchos frente a temas como la discriminación y contextura física haciendo evidente la necesidad de lograrlo en días como los actuales.

Tal vez no sea posible erradicar la discriminación por la contextura física y tampoco se pueda arrojar la primera piedra al afirmar que no hemos hecho algo como discriminar en toda la vida ya que es probable que en algún momento ya sea por decisión propia, influencia externa, frustración o por simples costumbres hemos juzgado a alguien con base en aquellas categorías impuestas anteriormente; así mismo es posible que hayamos sido discriminados en algún punto de nuestras vidas ya que no estamos exentos de los juicios que los demás realizan sobre nosotros.

Eso no quita que tal vez en los próximos tiempos las actitudes cambien y con ellas la discriminación se vea reducida puesto que al modificar un número en el código es posible que toda la secuencia se transforme y el final de la historia difiera del actual.

INTERPRETACION DE LA FOTOGRAFIA

Expresar un sentimiento no es tarea fácil, escribir sobre él puede llegar a ser complicado y plasmarlo en una imagen es más complejo aun, ya que todas y cada una de las personas perciben las cosas de una forma única es una ardua tarea hallar la imagen perfecta para lograr transmitir el mensaje correcto a todos los espectadores; y no solo eso sino lograr un impacto en la vida de cada uno para que el mensaje perdure a lo largo del tiempo.

Mediante esta fotografía se busca transmitir esos sentimientos de frustración, agobio, inferioridad y dolor que experimentan todos aquellos individuos que han experimentado la discriminación; al estar situados los dos sujetos uno enfrente del otro se representa esa realidad que se encuentra al alcance de todos pero que muchos prefieren ignorar y hacer de cuenta que no existe, otros por su parte logran divisarla sin embargo no son capaces de enfrentarla y por el contrario permiten que siga sucediendo.

La primera posición en la que se encuentra el sujeto A demuestra la vulnerabilidad del ser humano y como al ir creciendo su identidad y concepción del exterior se va moldeando; el sujeto evoluciona hasta lo que es hoy; se encuentra en posición de ataque con lo que busca enfrentar sus miedos y dificultades y al mismo tiempo pone una barrera entre lo que realmente es y la imagen que ha creado para defenderse de los asaltos tanto internos como externos.

La posición del sujeto B refleja miedo, inseguridad y suplica; pero esos sentimientos no solo le pertenecen a dicho sujeto; por el contrario son el reflejo, el interior del atacante demostrando que ambos se encuentran en la misma situación, sintiendo temor tanto del mundo externo como de ellos mismos. Los dos se han vuelto presas de las circunstancias, se encuentran en un laberinto sin salida presos en el ahora.

El centro de la fotografía revela la realidad oculta, esa que ha estado latente todo el tiempo pero que ha sabido camuflarse; la verdad entonces es que aunque se ataca directamente al otro la herida más profunda nos la hacemos a nosotros mismos. El ataque más fuerte no va dirigido hacia el exterior sino al interior tanto del victimario como de la víctima y al final son esas heridas las que más destruyen, es allí donde se revela que en realidad son dos las víctimas.

Plasmar el vivenciar de muchos en cuanto al tema de discriminación por contextura física en una fotografía permite establecer una conexión con el sentir de las víctimas, confrontar al observador con la realidad del otro; la foto hace de puente y permite acceder en parte a la realidad interna de los sujetos creando conciencia y dando la oportunidad de ver más allá del ahora al mostrar las posibles consecuencias de la discriminación.

Al hacer esto se busca romper aquellos prejuicios y estereotipos preinstalados con el fin de modificar no solo la conducta de los espectadores sino su forma de pensar y de sentir respecto al otro; igualmente se pretende modificar la percepción y aceptación del otro puesto que promueve la exaltación de las diferencias individuales, esas que hacen único e irrepetible a cada ser humano en la tierra. Finalmente se procura prevenir tales situaciones mucho antes de que se originen promoviendo ese interés genuino por el que se encuentra a nuestro lado ya que es necesario el

interactuar de forma activa con el otro mucho antes de atreverse a juzgarlo y aun en ese punto no se tiene el derecho de hacerlo.

CONCLUSIONES

La discriminación es una problemática presente en el diario vivir de muchos, aun cuando es imposible de eliminar por completo; existen diversas formas de reducirla en gran manera; siendo la promoción de la aceptación y la equidad del ser humano en la sociedad una de ellas; también es importante resaltar que dicha aceptación parte de uno mismo pues solo cuando nos aceptamos por completo es posible detallar al otro.

Dado que existen muchos vacíos en el tema de discriminación como posible desencadenante de diversas patologías es necesario realizar una revisión exhaustiva de la literatura y generar nuevo conocimiento con la finalidad de delimitar las probables conexiones entre la discriminación, la contextura física y diversas afecciones como la depresión, la obesidad, la anorexia y el suicidio.

Los diversos componentes de las actitudes le especifican al ser humano cómo, cuándo y dónde actuar de determinada forma; demostrando su gran utilidad a la hora de reaccionar frente a una problemática o a las diversas situaciones de la vida diaria; no obstante también se hace evidente la presencia de sesgos ya que al direccionar el actuar en un solo sentido se omiten las diferentes variables que puedan existir esto a su vez le impide al ser humano ver más allá de la superficie quitándole la oportunidad de experimentar cosas nuevas o de interactuar con ciertas personas.

La categorización le otorga al individuo la oportunidad de clasificar y darle un sentido al mundo que lo rodea, esta tiende a generalizar las cosas y a omitir las diferencias individuales que poseen todos los individuos por lo cual se puede caer en el error de juzgar a alguien en base a las conjeturas y apreciaciones que puedan aparecer sin darse la oportunidad de conocerlo.

Es importante mencionar que la discriminación es algo que se aprende y es determinada en gran parte por las primeras experiencias, la interacción con el ambiente y las diversas relaciones

interpersonales que se establecen a lo largo de la vida ofreciendo la oportunidad de modificar las actitudes adquiridas; al ocasionar un enfrentamiento premeditado con la realidad del otro se despiertan diversos sentimientos los cuales, si son profundos pueden llegar a modificar ciertas conductas y en última instancia transformar diversas concepciones del pensamiento.

Al tomar medidas anticipatorias como difundir la aceptación por uno mismo y por el otro se pretende modificar el concepto de belleza que existe en la actualidad y con ello evitar la generación de patrones de discriminación, al intervenir en este punto se puede inferir que eventualmente la tasa de trastornos alimenticios, trastornos de estado de ánimo y suicidios se vea reducida siempre y cuando estos se encuentren relacionados con la discriminación y la contextura física.

BIBLIOGRAFÍA

Briñol, P., Falces, C. & Becerra, A. (2007). Actitudes. En Morales, Psicología Social (p. 463). España: Mc Graw Hill.

Fiske, S., & Taylor, S. (1991). Attitudes, Attribution and Social Cognition. En Fiske, & Taylor, Social Cognition (pp. 377-378). International Edition: Mc Graw Hill.

Gaviria, E., Cuadrado, I., & López, M. (2009). Introducción a la psicología social (pp.172-174). Madrid, España: Sanz y Torres.

González, I. (2002). La Educación para la Salud Del Siglo XXI: Comunicación y Salud (p. 109). Madrid, España: Diaz de Santos S.A.

Gross, R. (2012). Psicología: La Ciencia de la Mente y la Conducta (pp. 352-354). Mexico: Manual Moderno

Jiménez, Á. G. (2009). Autoconcepto e Identidad Social. En Gaviria, E., Cuadrado, I. & López, M, Introducción a la Psicología (pp. 425-450). Madrid, España: Sanz y Torres.

MEMORIAS V CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION

López Sáez, M. (2009). Actitudes. En Gaviria, E., Cuadrado, I., & López, M, Introducción a la Psicología (pp. 169-170). Madrid, España: Sanz y Torres.

Morales, J., Gaviria, E., Moya, M., & Cuadrado, I. (2007). Psicología Social (pp. 221, 418-461). Madrid, España: Mc Graw Hill.

Morris , C., & Maisto, A. (2009). Psicología Social. En C. Morris, & A. Maisto, Psicología (pp. 590-592). Mexico: Pearson Education.

Myers, D. (2005). Psicología Social (p. 160-372). Mexico D.F.: Mc Graw Hill.

Nieves, R. (2009). La Imagen Corporal: Hacia una Construcción Social Para la Psicología Industrial Organizacional. Poíesis, 1-6.

OMS. (1946). Constitución de la organización mundial de la salud (p.1). Nueva York, USA: OMS.

OMS. (2004). Invertir en salud mental (p.7). Ginebra: OMS.

OMS. (2014). Diez Datos sobre la Obesidad. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15 de abril de 2016 de: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>

OMS. (2016a). Depresión. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15 de abril de 2016 de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>

OMS. (2016b). Suicidio. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15 de abril de 2016 de : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/es/>

OMS. (2016c). 10 Datos Sobre la Salud Mental. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 15 de abril de 2016 de: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/es/

Pasqualini, D., & Llorens, A. (2010). Salud y Bienestar de Adolescentes y Jovenes: Una Mirada Integral (p. 52-116). Buenos Aires: OPS/OMS.

RAE. (2016). Discriminar. Real Academia de la Lengua Española. Recuperado el 15 de abril de 2016 de: <http://dle.rae.es/?id=DtHwzw2>

Santiago, J., Tornay, F., Gómez, E., & Elosúa, M. R. (2006). Procesos psicológicos básicos (p. 123). Madrid, España: Mc Gaw Hill.

Sollod, R., Wilson, J., & Monte, C. (2009). Teorías de la personalidad (p. 262). México D.F.: Mc Graw Hill.

