



“Gruesa & Sin Curvas”: Propuesta de comunicación basada en la producción de un stand-up comedy, para sensibilizar sobre la relación de las mujeres con su cuerpo, sus emociones y su alimentación.

María Paula Zea Prieto.

Asesora:

Jenny Andrea Vélez, Comunicadora social, Magíster en Salud Pública

Pontificia Universidad Javeriana de Cali
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Carrera de Comunicación
Santiago de Cali
2021.

AGRADECIMIENTOS

Primero que todo, le agradezco a la vida y a mis padres por brindarme la oportunidad de estudiar y, confiando en el destino, estar cerca de ejercer mi carrera de Comunicación. También, quiero agradecer a cada una de las personas partícipes de este proceso, amigos, familiares, conocidos y colaboradores, pues sin ustedes no hubiese podido llegar hasta donde estoy, pero en especial a mi compañera, amiga y apoyo incondicional Daniela López Sibaja, quien estuvo presente en gran parte de mi vida académica y personal.

A mi madre, Cruz Elena Prieto y a mi padre, Miguel Ángel Zea por permitirme estudiar y apoyarme en cada momento de mi vida académica y profesional.

A mi hermana Johanna Zea por aconsejarme cuando más lo necesite, sin ti, tampoco hubiese llegado hasta aquí.

Le agradezco al profesor Ricardo Rodríguez Quintero, por creer en mí y apoyarme desde el momento que llegué con una loca y arriesgada idea a realizar en este trabajo de grado.

Sólo queda decir, mil gracias por esto.

¡Vamos por más!

Tabla de contenido

1. Resumen	4
2. Planteamiento del problema.	4
3. Tema:	12
4. JUSTIFICACIÓN.	13
5. ANTECEDENTES.	17
6. ENFOQUE TEÓRICO	38
7. MARCO TEÓRICO.	41
8. OBJETIVOS	59
9. METODOLOGÍA.	59
Fases	61
Fase 1. Acercamiento y exploración del tema y del problema.	61
Fase 2. Investigación con expertos en el tema y casos de estudio.	63
Fase 3. Realización de la producción comunicativa.	72
RESULTADOS DE LAS FASES INVESTIGATIVAS	73
Resultados de la fase 1, acercamiento y exploración del tema y del problema.	74
Resultados de la Fase 2: Investigación con expertos y con mujeres caso	78
CONCLUSIONES DE LA FASE DE INVESTIGACIÓN.	124
10. PRODUCCIÓN DEL STAND UP COMEDY. DISEÑO ESTRATÉGICO.	127
Resultados de la fase de validación.	137
11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	162
12. Referencias.	168
13. Anexos.	172

1. Resumen

Este trabajo de grado se orientó a la realización de una propuesta comunicativa audiovisual, (stand-up comedy) orientado a sensibilizar a las mujeres sobre la importancia de adoptar una relación saludable con los alimentos y su cuerpo, comprendiendo esta como una problemática de salud pública y bajo el enfoque de la psiconutrición (asociación de las emociones y la alimentación). La producción comunicativa resultado de este trabajo se orienta desde la estrategia de edutretenimiento, utilizando el humor como lenguaje y como código cultural para la estructuración del mensaje intencionado, dirigido a mujeres entre los 20 y 45 años de la ciudad de Santiago de Cali, Colombia. El desarrollo de la propuesta partió de una fase de investigación. Se usó el método Delphi, para recolectar información con expertos, y se aplicaron entrevistas semiestructuradas para obtener información de las percepciones de mujeres o casos. Teóricamente la recolección de la información se basó en el modelo ecológico de Bronfenbrenner. La información fue procesada y analizada y sirvió de insumo central para la creación del producto audiovisual Stand up comedy.

Palabras claves: Estrategia de comunicación, edutretenimiento, humor, comunicación y salud producción, stand-up comedy.

2. Planteamiento del problema.

La prevención de enfermedades y la promoción de la salud, hacen parte de las estrategias más valoradas en salud pública, que más se apoyan en la comunicación, y que exigen un manejo riguroso, basado en consideraciones éticas y científicas. Suele pensarse que cuando se trata de cuestiones relacionadas con el ámbito de la salud y la enfermedad, casi nada puede ser tratado con humor, debido a las implicaciones éticas y morales que esto tendría. Sin embargo, y gracias a personajes como Patch Adams y los denominados “clowns médicos”, se ha podido superar estas

creencias o percepciones de las personas sin pasar por encima de la dignidad humana, sea por el irrespeto o la burla. Por el contrario, a través del sentido del humor, tanto usuarios como personal de salud tienen la posibilidad de dar un valor agregado a lo que puede ser un momento crítico en la vida personal y familiar, a partir de la experiencia, conocimiento y sensibilidad, para recrear lo positivo en el afrontamiento de las enfermedades y sus padecimientos, y en la búsqueda de caminos de recuperación y de alivio.

Por ejemplo, desde tiempo inmemoriales se ha usado la risa y la alegría como medio para tratar enfermedades. De hecho, en Oriente se conocen los diferentes beneficios de la risa para la resolución de conflictos propios y externos, además se reconoce lo importante que resulta en el ámbito espiritual. Asimismo, existe evidencia de que, desde hace más de 4.000 años, en el antiguo Imperio Chino, existían templos de reunión para reír con el fin de equilibrar la salud. “De igual forma, podemos encontrar libros antiguos que comentan que la risa es el mejor método para eliminar el ego, debido a que todo empieza cuando aprendes a reírte de ti mismo” (Risoterapia, Historia de la risoterapia, 2017)

La filosofía china del tao aconseja que para estar sano y mantenerse en forma hay que reír 30 veces al día. En la India existían templos sagrados donde se podía practicar la risa; además algunos libros hindúes hablan sobre la meditación con risa porque el hecho de reír es una técnica de meditación en sí misma y es un medio para conocerse interiormente que ayuda a estar en armonía con el mundo. Además, hay una creencia hindú que asegura que una hora de risa tiene efectos más beneficiosos en el cuerpo que cuatro horas de yoga. (Christian, Susanibar, Balarezo, & Ramos, 2004. p. 58)

En algunas religiones han usado el humor como escapatoria de la realidad torturante que han vivido, por ejemplo, el pueblo judío, pues a pesar de ser uno de los pueblos más perseguidos y castigados en la historia, su religión está llena de bailes, canciones y mucho “humor”, la mayoría

de ellos originarios de los jasidim, un movimiento religioso que defendía el carácter sagrado de la alegría y la unión de lo natural y lo divino.(Risoterapia | Historia de la risoterapia, 2017)

Aunque existan procedimientos médicos para el tratamiento de enfermedades estos no siempre son totalmente efectivos para los pacientes, por ende, se buscan nuevas alternativas que ayuden al mejoramiento paulatino de las personas en su patología. A su vez, se busca crear conciencia acerca de los hábitos saludables y de lo beneficiosos que pueden ser para las personas a través del humor.

En Europa, hay datos de que ya en la Edad Media había médicos que "recetaban" la risa a sus pacientes. El famoso cirujano francés Henri de Mondeville, en el siglo XIV, dijo "*que el cirujano debe ocuparse de regular todo el régimen de vida de su paciente de modo que esté dirigido a la alegría y a la felicidad*", y su compatriota y colega de profesión, François Rabelais, en el siglo XVI, decía: "*La Risa es propia del hombre*", y recetaba su conocimiento la risa como método efectivo de curación, convirtiéndose así en el pionero en recomendar la risa como método infalible para aliviar determinados sufrimientos, y con ella conseguía curar a sus enfermos más rápidamente.(Risoterapia, Historia de la risoterapia, 2017)

Asimismo, encontramos que la "Risoterapia" se ha implementado como tratamiento a enfermedades. Según la fisioterapeuta Cristina Sánchez: "*la utilización de la risa aporta beneficios tanto en la salud como en las situaciones de enfermedad, siendo un instrumento de cuidados barato y sin efectos secundarios*" (Sánchez, 2014). A su vez, resalta que no solo la sonrisa cambia una expresión facial, sino también se refiere a las consecuencias que esto tiene. Según Sánchez en *La importancia del humor en la salud*:

El cerebro pone en marcha la liberación de endorfinas, hormonas segregadas por diferentes partes del cuerpo. La risa nos ayuda a desinhibirnos, establecer relaciones sociales, nos ayuda a vencer los miedos y proporciona una sensación de bienestar. (P.1)

También afirma que *“incluir la risa como complemento de las terapias convencionales, puede ayudar a los profesionales de salud en la recuperación del paciente y en la mejora del ambiente de trabajo”* (Sánchez, 2014).

La necesidad de buscar alternativas para tratar las enfermedades desde una perspectiva más positiva, tanto para el paciente como para el médico, llevó a Hunter Adams en la década de 1970 a innovar en el mundo de la medicina, siendo el creador de la “Risoterapia”.

La risoterapia es, según la página de internet CuidatePlus, una técnica psicoterapéutica que busca generar beneficios mentales y emocionales a través de la risa. Suele llevarse a cabo mediante actividades en grupo que tienen el objetivo de que los participantes salgan de estas sesiones sintiéndose más positivos, optimistas y, en resumidas cuentas, más satisfechos con sus vidas. (p.1)

Esta técnica ha sido empleada por algunos hospitales para el tratamiento de enfermedades, ya sean crónicas o de menor riesgo, para así brindarle una mejor calidad de vida al paciente mientras se continua con el tratamiento habitual; se puede decir que es un complemento a los procedimientos médicos ortodoxos que tiene cada institución de salud.

Asimismo, esta investigación está enmarcada por el eduentreñimiento, para la mejor comprensión de este término Palacio, en su texto, El Eduentreñimiento como estrategia comunicativa para la apropiación social del conocimiento en salud, nos brinda una definición de lo que es:

“...entendido como una estrategia educomunicativa que permite desarrollar procesos de comunicación movilizadora, los cuales ponen énfasis en los sujetos para propiciar cambios comportamentales.”(Palacio Úsuga, 2018, p.26).

A su vez, se encontró un artículo que habla sobre cómo está siendo utilizado el eduentretenimiento desde el ámbito de la salud. Tufte en su texto “Eduentretenimiento en la comunicación para el vih/sida más allá del mercadeo, hacia el empoderamiento” nos dice que:

“El EE está siendo utilizado cada vez más en el tratamiento de temas relacionados con la salud, desde tópicos de presión arterial, consumo de tabaco y promoción de vacunaciones hasta la planificación familiar y la prevención de VIH/SIDA.” (Tufte, 2004, p.26)

Asimismo, dice que:

“la educación para los medios crea y permite un ambiente de medios con calidad en su producción que es relevante a sus audiencias, evidenciando las preocupaciones de la audiencia de maneras apropiadas y empoderadoras, las cuales, en la medida en que sea posible, involucran la audiencia actual en la articulación de la preocupación en un enfoque” (Tufte, 2004, p.27)

Palacio afirma que:

“Según el tipo de cultura el entretenimiento ha estado asociado al juego que genera goce, placer, diversión o tiempo de ocio que, al tiempo, potencia las interrelaciones sociales propias del ser humano. De este modo, el entretenimiento puede entenderse como una actividad que genera estados de emoción y alegría que estimulan psicológicamente a los individuos, pues al captar la atención de forma atrayente emerge como un punto de quiebre frente a las labores cotidianas en las que está inmerso el ser humano. “ (Palacio Úsuga, 2018, p.26).

Con base en lo anterior, este trabajo se ha interesado por desarrollar una propuesta comunicativa en el marco de la promoción de la salud, a fin de sensibilizar a las mujeres sobre la relación que tienen sus emociones con su alimentación y la percepción de su propio cuerpo (enfoque de psiconutrición). Para ello, desde una perspectiva de comunicación para la promoción en salud, y bajo el modelo estratégico de eduentretenimiento, se aprovecha el humor y en particular, se realiza la producción de un stand-up comedy como recurso comunicacional, de profundas bases culturales, como propuesta para intervenir, desde la comunicación, en las percepciones de la población objetivo y sensibilizar frente a la importancia del manejo de las emociones, el desarrollo de ciertos hábitos alimenticios y el restablecimiento de la salud.

En este trabajo se asume una perspectiva del humor en la relación con la salud que resulte positiva y relevante, y no implique cruzar límites de orden ético, moral o de la dignidad humana que conviertan al humor en instrumento de discriminación, segregación, humillación, subvaloración, condescendencia, ridículo o escarnio. Por lo tanto, la propuesta se desarrolló desde una perspectiva humorística que pueda ser también comprendida, compartida y disfrutada tanto por la población objetivo (mujeres), los responsables de salud pública, como por la población en general.

Según Christian, Susanibar, Ramos y Balarezo en su texto *Risoterapia: Un nuevo campo para los profesionales de la salud*, la psiconeuroinmunoendocrinología abarca el estudio de la autorregulación psicofisiológica y de la manera en que las emociones influyen en el sistema inmunológico de las personas.

Además, se sabe que existe una relación cuerpo, mente y emociones que puede generar o causar patologías médicas, como lo sostiene González en su texto *Psiconeuroendocrinología, emociones y la enfermedad*:

“Existen mecanismos fisiopatológicos involucrados en el efecto de las emociones sobre la salud y la enfermedad, a través de la psiconeuroinmunología la respuesta psiconeuroendocrina al estrés, los mediadores cerebrales, los efectos negativos del estrés crónico y la depresión y, finalmente las manifestaciones clínicas o enfermedades relacionadas con el estrés.” (González, 2009, p.154)

Asimismo, el doctor Xevi Verdaguer en su artículo proveniente del Instituto de psicoimmunoendocrinología nos dice que: Los investigadores en PsicoNeuroImmunoEndocrinología (PNIE) pretenden entender el mecanismo por el cual mantenemos o perdemos el equilibrio de nuestra salud, estudiando cómo el sistema inmune está comunicado con el sistema nervioso central y el sistema endocrino afectando su interacción a nuestra salud emocional, anímica y social (Verdaguer, 2018).

Asimismo, Christian, Susanibar, Ramos y Balarezo afirman que:

Según hallazgos científicos, los eventos estresantes procesados a través del sistema de creencias, propio de cada individuo, pueden generar sentimientos negativos como cólera, rabia, depresión y desesperanza. Estas actitudes y emociones activan mecanismos bioquímicos a nivel del hipotálamo, hipófisis y glándulas suprarrenales, que llevan a disminuir la respuesta inmunológica del organismo, favoreciendo la aparición de las enfermedades.(Christian et al., 2004, p. 60)

Por su parte, Carbelo y Jáuregui (2006), en su trabajo sobre “Emociones positivas: Humor positivo”, dice que:

“La risa y el humor merecen un importante protagonismo dentro de la psicología positiva, definida como el estudio de las emociones, los estados y las instituciones positivas. La risa produce una de las sensaciones más placenteras de la experiencia humana, y estimula

comportamientos positivos como el juego, el aprendizaje y la interacción social (Carbelo & Jáuregui, 2006, p.18).

Esto va muy relacionado con el tipo de terapias médicas que puede recibir un paciente dependiendo de su tratamiento y la enfermedad a la que se enfrente. La risa brinda una nueva oportunidad de mejora, ya que esta puede ser aplicada a cualquier paciente, sin importar edad, género, raza o incluso la enfermedad que se padezca. La doctora María Plaza Carmona (2015) afirma en su texto *“La Risoterapia como complemento a otras terapias médicas”* que:

“La inclusión de la risa dentro de las terapias médicas es un aspecto que cada vez está más presente como complemento de las terapias tradicionales. Los efectos de la risa han sido abordados en enfermedades crónicas que cursan con dolor, síntomas de patología mental y en el ámbito de pediatría oncológica como herramienta para ayudar a combatir el dolor” (p.1).

La periodista experta en salud, Eva Salabert, en su texto *Reír es saludable* nos dice que algunos beneficios de reír son:

- ✓ Las carcajadas disminuyen el insomnio.
- ✓ Previene los infartos, ya que los espasmos que se producen en el diafragma fortalecen los pulmones y el corazón.
- ✓ Rejuvenece la piel porque tiene un efecto tonificante y antiarrugas.
- ✓ Al liberarse endorfinas, tiene un efecto analgésico.
- ✓ La carcajada hace vibrar la cabeza y se despejan la nariz y el oído.
- ✓ Reduce la presión arterial.
- ✓ Refuerza el sistema inmunológico.
- ✓ Facilita la digestión, al aumentar las contracciones de los músculos abdominales.
- ✓ Mejora la respiración. (p.1) (Salabert, 2017)

Estos beneficios generan diversas reacciones positivas en el paciente, una de ellas, la mejor aceptación del tratamiento regular que se le brinda.

Adicionalmente, se debe tener en cuenta que la relación entre el humor y la salud debe ser tratada con mucha cautela y precaución, ya que es un “concepto muy serio y relevante”, como expresan Gutiérrez y Bermejo (2013).

Además, los autores recalcan que el humor “*Es una capacidad única de los seres humanos*”. A su vez, desde la antigüedad, grandes pensadores reconocieron los efectos positivos del buen humor para todo aquel que lo emplee como forma de afrontar las situaciones que la vida plantea.

En tal sentido, con este trabajo de grado se propone diseñar e implementar, una estrategia de comunicación consistente en un canal online haciendo uso de la plataforma YouTube, para la publicación de contenidos en el formato stand-up comedy los cuales, a través del humor, estén orientados a la sensibilización frente a la perspectiva individual sobre el cuerpo de las mujeres teniendo en cuenta la psiconutrición y las emociones en mujeres de 20 años hasta 45 de edad, en la ciudad de Cali, a través el humor como lenguaje primordial.

Sobre la base de estas consideraciones, la pregunta de investigación será:

¿Cómo utilizar el stand-up comedy como lenguaje para sensibilizar a las mujeres frente a la importancia de adoptar una relación saludable con los alimentos y su cuerpo mediante una estrategia de comunicación basada en el humor como código cultural?

3. Tema:

El stand-up comedy como lenguaje para sensibilizar a las mujeres frente a la importancia de adoptar una relación saludable con los alimentos y su cuerpo desde las emociones, con base en el enfoque de la psiconutrición, haciendo uso del humor como código cultural para la estructuración del mensaje intencionado para un grupo específico de mujeres de la ciudad de

Santiago de Cali, entre los 20 y 45 años de edad, de diversos estratos sociales y con un mínimo de escolaridad de bachillerato.

4. JUSTIFICACIÓN.

La motivación principal para la realización de este trabajo de grado, es diseñar, analizar y conocer los beneficios de la implementación de una estrategia de comunicación, usando el stand-up comedy como lenguaje, para la sensibilización a mujeres entre los 20 y 45 años de edad, frente a la importancia de adoptar una relación saludable con los alimentos y su cuerpo, mediante una propuesta comunicativa basada en el humor como código cultural desde el campo de la psiconutrición, considerando el factor emocional como implemento clave para el desarrollo de esta misma.

Adicionalmente, desde la perspectiva de la comunicación el humor se aborda cómo un código cultural que puede tomar estructuras y formas narrativas de probada eficacia en medios de comunicación, siendo una herramienta significativa para la realización de la estrategia de comunicación para la promoción de hábitos alimenticios saludables; en esta ocasión se trabajará con una audiencia femenina ubicadas en el rango de los 20 años hasta los 45 años de edad cuyo lugar de referencia será la ciudad de Cali, Colombia, aunque sea factible que se incorporen personas de otros contextos sociales y culturales en Colombia y América Latina, mediante la modalidad de contacto remoto.

Además, Nakiwala y Kakooza afirman que las tecnologías han acelerado el uso de plataformas de redes sociales, como herramientas para la difusión de información, estas se utilizan en el sector de la salud en los países en desarrollo se ha mostrado reacio a adoptar redes sociales y plataformas de medios para comunicar la salud. (Nakiwala & Kakooza, 2019)

Afirman que,

“...los atributos de una plataforma en particular, potencialmente influyen y afectan el uso de las redes sociales por parte del sector de la salud como herramienta para diseminar información sobre la salud. Nuestros descubrimientos muestran que, entre otros, Facebook brinda la oportunidad de comunicación multimedia y orientación específica para mensajes de salud. (Nakiwala & Kakooza, 2019, p.1)

Asimismo, esta propuesta tendrá en cuenta los códigos culturales a partir de los que se suele abordar la promoción en salud, de modo que fortalezcan las prácticas de alimentación saludable en las mujeres de Cali, al generar actitudes favorables al cambio, y promover la importancia de las prácticas de autocuidado por medio del humor.

En síntesis, la promoción y prevención en la salud, es apoyada desde este proyecto en sus pilares científicos, sociales, éticos y políticos. El desarrollo de la estrategia de comunicación por medio del humor es una innovadora propuesta planteada desde el campo de la comunicación y que responde a la relación disfuncional que tienen algunas mujeres con su cuerpo, en mujeres en el rango de los 20 años en adelante. La estrategia y la evaluación de la misma, fue aplicada y validada con un grupo de 20 mujeres entre los 20 y 45 años de edad de la ciudad de Cali.

A su vez, este trabajo de grado es significativo para el desarrollo de una propuesta de comunicación para la promoción de la salud, basada en el edutretenimiento, para sensibilizar sobre la importancia de que las mujeres tengan una relación más saludable con los alimentos y con su cuerpo. Debido a esta relación disfuncional de las mujeres con su cuerpo y su alimentación las ha llevado a tener ciertos trastornos alimenticios como lo son la ansiedad por la comida. Para esto Herrera en su texto titulado “Ansiedad por la comida, regulación emocional y afectividad en universitarios”, nos dice que:

“...La ansiedad por la comida es una característica contemporánea que suele aparecer durante épocas de alto estrés incrementando la posibilidad de la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, diabetes, sobrepeso y obesidad.” (Herrera, 2019,p.3).

Asimismo, Asuero, Avargues, Martín, y Borda en su texto “Preocupación por la apariencia física y alteraciones emocionales en mujeres con trastornos alimentarios con autoestima baja.”, nos dicen que:

“Realizaron un estudio en 146 mujeres con TCA¹, el objetivo del presente estudio fue investigar las diferencias de edad, estado nutricional (Índice de Masa Corporal o IMC), ansiedad, depresión e insatisfacción corporal en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria (TCA.), con una autoestima baja, media y alta. Además, intentamos distinguir las discrepancias entre el estado nutricional real y el estado nutricional deseado. (Asuero, Avargues, Martín, & Borda, 2012, p.39)

Igualmente, dicen que:

“Los resultados reflejan diferencias significativas entre los tres subtipos de pacientes de baja, media y alta autoestima en cuanto a la ansiedad, depresión, insatisfacción corporal, IMC deseado y la relación dentro de IMC real y el IMC deseado. Estos hallazgos indican que las mujeres de baja autoestima presentan altos niveles en insatisfacción corporal, ansiedad y depresión en comparación con los otros grupos. Además, los pacientes con TCA con baja autoestima mostraban un mayor IMC deseado. (Asuero, Avargues, Martín, & Borda, 2012, p.39).

¹ Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa según el DSM-IV-TR.

También sugieren que: “Sugerimos que se incluyan técnicas de autoestima en la prevención y el tratamiento relacionados con programas de TCA para disminuir los síntomas de ansiedad y depresión.” (Asuero, Avargues, Martín, & Borda, 2012, p.39).

Se puede decir que este trabajo de grado es influyente en la sugerencia que hacen estas autoras, debido a que es una propuesta de comunicación para la promoción de la salud, basada en el eduentreñamiento, con el fin de sensibilizar sobre la importancia de que las mujeres tengan una relación más saludable con su cuerpo y los alimentos que consumen diariamente.

Además, este trabajo de grado permite evidenciar, con los casos de estudio, como las mujeres se autoseñalan de tener una relación disfuncional con la perspectiva que tienen de su cuerpo, encaminado a una mala alimentación gracias a los factores emocionales. Asimismo, se puede apreciar como una forma de promover la reflexión de ellas mismas sobre lo que está pasando con la percepción que tienen de su cuerpo, de cómo sus emociones afectan esta problemática que tienen con la alimentación.

Esta reflexión las lleva a considerar a hacerse conscientes de que deben gestionar correctamente sus emociones, y que, requieren apoyo para que la situación no derive en problemas de salud pública mayores, como lo son desórdenes alimenticios, obesidad, ansiedad, depresión, diabetes, hipertensión, entre otros.

Además, el hecho de que la autora del trabajo también sea participe de la problemática y se autoseñale con una situación disfuncional con la comida, implica que, este trabajo en sí, es una intervención con ella misma, pues ha ayudado a su propia comprensión de la problemática, ha conocido a personas, enfoques, métodos, y conceptos, que le ayudan a comprender y a hacer conciencia frente a esta problemática, y más aún por su condición de salud, diabetes mellitus 1.

Por eso se realizó toda una propuesta comunicativa en este trabajo de grado, no sólo se trató de hacer una pieza audiovisual que acompañara la estrategia, sino de un proceso que en su mismo desarrollo, contribuyó a la comunicación para la promoción de la salud, en la medida en que involucró a las mujeres que fueron los casos de estudio y a la misma autora, esto generó en ellas mayor retención de información y sensibilización frente a la situación personal que viven con sus emociones, su alimentación y su cuerpo.

Este trabajo de grado es importante para el conocimiento en el campo de la comunicación debido a que es un aporte al campo de la comunicación para la promoción de la salud, desarrollando un aspecto innovador desde el eduentretenimiento, siendo este, la producción comunicativa desde el humor como lenguaje y código cultura, por medio del Stand Up Comedy titulado “Gruesa & Sin Curvas”, siendo un aporte para abordar los mensajes que se quieren comunicar con otros lenguajes poco comunes, como lo es el de la comedia en este caso en particular, en el marco de las estrategias de comunicación para la promoción de la salud.

5. ANTECEDENTES.

Comunicación y salud

En la investigación sobre el estado del arte se pudo notar que la comunicación es vital dentro del campo de la salud para la promoción y prevención. Según Choque (2005), en su texto

Comunicación y educación para la promoción de la salud, la comunicación para la salud es:

“...el proceso social, educativo y político que incrementa y promueve la conciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludables y la acción comunitaria a favor de la salud, brindando oportunidades y ofreciendo a la gente poder ejercer sus derechos y responsabilidades para formar ambientes, sistemas y políticas favorables a la salud y al bienestar. (p.9)

A su vez, este nos motiva a usar diferentes medios informativos y multimedia para que las personas de la población puedan obtener de una manera más fácil la información acerca de la salud, ya sea de forma individual o colectiva. Afirma que *“La comunicación para la salud se convierte en un elemento cada vez más importante en la consecución de un mayor empoderamiento para la salud de los individuos y las comunidades.”* (Choque, 2005).

En el proceso de comunicación para la salud intervienen varios actores mediadores para el proceso de difusión, entre ellos encontramos dos muy relevantes, como son las mediaciones tecnológicas y por otro lado el uso del humor como herramienta para la comunicación.

Ríos en su texto titulado comunicación en salud: conceptos y modelos teóricos, explica acerca de cómo la comunicación en salud se ha enmarcado bajo tres diferentes tendencias en América Latina:

“...en primer lugar, como instrumento, herramienta, medios, en donde el énfasis se centra en la comunicación masiva, donde comunicar es transmitir información; en segundo lugar, como eje de los procesos de organización, participación y cambio social; en tercer lugar una concepción híbrida, entendida como red, como tejido que constituye un fundamento de la cultura e interacción humana” (Ríos, 2011, p.126)

Asimismo, Mosquera en su texto Comunicación en Salud: Conceptos, Teorías y Experiencias, expone que:

“...la comunicación en salud se concibe como un proceso estratégico para optimizar las acciones encaminadas a lograr una utilización racional de la oferta de servicios de salud, mejorar la eficiencia y efectividad de los programas dirigidos a la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, además, este tipo de comunicación es reconocida como un elemento necesario en los esfuerzos para mejorar la salud pública y personal.” (Mosquera, 2003, p.1 y 2)

Además, afirma que:

“En el aspecto de promoción es importante la exposición a los mensajes y la búsqueda por parte del individuo de información acerca de la salud, la utilización de imágenes de salud en los medios masivos de comunicación, la educación de los consumidores acerca de cómo ganar acceso a los sistemas de salud pública y de cuidado de la salud.”(Mosquera, 2003, p.1)

Atoche dice que: Las definiciones de comunicación en salud han evolucionado, incluyendo cambios sustanciales en la planeación y la conceptualización utilizada a su desarrollo. (Atoche Monterola, 2003, p. 55)

Martínez y Sosa la definen como: el arte y la técnica de informar, influir y motivar audiencias a nivel individual, institucional y público acerca de asuntos de salud importantes.(Martinez & Sosa, 2016, p.75)

De igual forma, Mosquera relata que en la teoría de la comunicación para la salud se utilizan cuatro elementos clave del proceso de comunicación: audiencia, mensaje, fuente y canal - sumados a un fuerte componente de investigación y participación.(Mosquera, 2003, p.2)

Existen diferentes conceptos y/o teorías que se encuentran en el campo de la comunicación para la salud, una de esta es conocida como las creencias en salud, Mosquera nos dice que: “las creencias acerca de la adopción de un comportamiento, los obstáculos y las ventajas del medio ambiente social y natural son determinantes importantes en la identificación de un cambio de conducta o práctica.”(Mosquera, 2003, p.3)

Ríos afirma que, para el trabajo de comunicación en salud, es fundamental la comprensión de los comportamientos y de las teorías que los explican y que proponen maneras de cambios.(Ríos, 2011,p.124)

Además, dice que la utilidad de las teorías y modelos desarrollados para el entendimiento de la conducta humana pueden ayudarnos a comprender la índole de los comportamientos de salud a los que se quiere llegar. (Ríos, 2011,p.124)

Asimismo, destaca la importancia de reconocer que estos determinantes pueden variar de una población a otra, ilustra la importancia de considerar la diversidad teórica en el desarrollo de una comunicación en salud efectiva. (Mosquera, 2003, p.3)

Martínez y Sosa, en su texto Aportaciones y diferencias entre comunicación en salud, comunicación para el desarrollo y para el cambio social, hablan de algunos Modelos y Teorías de Comunicación en Salud, una de estas es el Modelo de Creencias de la Salud por Rosenstock, estos dicen que:

“...Dos factores primordiales influyen en que una persona adopte una acción recomendada. Primero, debe sentirse personalmente amenazada por la enfermedad debe sentirse personalmente susceptible a la enfermedad con serias o severas consecuencias. Segundo, debe creer que los beneficios de tomar las acciones preventivas son mayores que las barreras (y/o costos) a la acción preventiva.” (Martinez & Sosa, 2016, p.77)

Por otro lado, Gumucio en su texto Comunicación para la Salud: el Reto de la Participación, hace énfasis en la importancia de la comunicación para este tipo de ámbitos, dice que:

“...Es imprescindible para ganarle tiempo al tiempo, para recuperar el tiempo perdido, para resolver a contrarreloj la gravísima situación que se vive -y se muere- en el terreno de la salud materno-infantil, de la salud rural, de la salud en las poblaciones urbanas marginales.”(Gumucio, 2001)

Adicionalmente dice que, la comunicación es un proceso que tiene su propia especificidad, que la distingue de la información cuyos objetivos son puntuales e inmediatos. (Gumucio, 2001).

A su vez, hace énfasis en que la comunicación para la salud deja de ser una responsabilidad concentrada en las instancias del gobierno o de los organismos internacionales especializados. Se enriquece la pluri-direccionalidad de la comunicación, y naturalmente de los contenidos, mediante la participación de organizaciones sindicales, grupos de base, instituciones no-gubernamentales y las propias comunidades urbanas y rurales.(Gumucio, 2001)

Según Mosquera, existen una gran variedad de modelos y estrategias de comunicación en salud, la I.E.C (Información, educación y comunicación), es una de las estrategias utilizada en proyectos de intervención en comunicación en salud, esta se dirige a orientar acciones de comunicación encaminadas a la prevención de la enfermedad y promoción de la salud. Pretende fortalecer la capacidad de individuos y comunidades de incidir efectivamente sobre su propio desarrollo. (Mosquera, 2003, p.10)

Además, Mosquera propone que:

El proceso de comunicación en salud no solo debe partir del diagnóstico particularizado, sino también del potencial institucional y social existente, ya que una vez caracterizados, permite vislumbrar los mecanismos y canales de comunicación cultural y técnicamente adecuados, para mejorar la estrategia de la atención a la salud. (Mosquera, 2003, p.10), siendo un punto relevante para la realización de esta estrategia debido a que se utilizarán nuevos lenguajes y medios para comunicar el mensaje intencionado que se desea promover con el stand-up comedy en hábitos alimenticios saludables.

Como bien se sabe, existen campañas de comunicación con el fin de la promoción y prevención en la salud, encontramos un ejemplo de esto que es aplicado en Estados Unidos en la Florida. Sus autores son Moon J. Lee, profesora asociada en el departamento de Relaciones Públicas de la Universidad de la Florida, donde esta estudia el desarrollo y la evaluación de tecnologías de

comunicación, campañas de comunicación de salud y procesamiento de información y proceso de toma de decisiones de individuos, y Fannin Chen que posee una Maestría en Artes en Comunicación de Masas de la Facultad de Periodismo y Comunicaciones de la Universidad de Florida.

En el artículo titulado *Circulating Humorous Antitobacco Videos on Social Media: Platform Versus Context*, que traducido sería, “Circulando videos humorísticos antitabaco en las redes sociales: plataforma versus contexto”, estas relatan acerca de la investigación realizada de la exposición de unos videos humorísticos antitabaco a través de diferentes tipos de plataformas y contextos de redes sociales, observando la influencia en las percepciones, actitudes e intenciones conductuales del riesgo de salud del individuo. Lee realizó un experimento con un diseño factorial 2 (tipos de redes sociales: YouTube y Facebook) × 2 (contextos de mensajes: contextos centrados en la salud y el humor). (Lee & Chen, 2017a)

En la cual investigan y analizan cual es la interacción de los públicos en cada una de las plataformas propuestas, estas afirman que:

“...Se descubrió que aquellos que vieron los videos humorísticos antitabaco en Facebook en el contexto de la salud exhibieron un mayor nivel de percepción de riesgo de fumar, una actitud menos positiva hacia los fumadores y un mayor nivel de intención de evitar fumar en el futuro que los participantes que vieron los mismos videos en YouTube en el contexto de salud o en Facebook en el contexto de humor.” (Lee & Chen, 2017a)

Además, de profundizar en los elementos que arrojaron los resultados, dicen que estos proporcionan pautas prácticas útiles en el uso de las redes sociales para la comunicación / promoción de la salud. (Lee y Chen, 2017)

Adicionalmente, hacen referencia en que canales fueron mejor aceptados e interiorizados por los usuarios. “Los mensajes humorísticos de promoción de la salud se distribuyen mejor en sitios de redes sociales como Facebook, acompañados por el apoyo de otros para el tema de salud dado (es decir, en contextos de salud). Las implicaciones prácticas / teóricas y las limitaciones del estudio se analizaron en este artículo.”(Lee & Chen, 2017)

Asimismo, nos dicen que el humor puede incorporarse a las campañas que buscan cautivar a una audiencia en un flujo de noticias lleno de gente. Desde la prevención del cáncer hasta la conservación del agua, los videos divertidos tienen el potencial de cambiar el comportamiento para el bien social. (Lee & Chen, 2017)

Los realizadores de esta propuesta estaban interesados en la combinación de mensajes, plataforma de redes sociales y comentarios de los usuarios sobre la intención de comportamiento de la audiencia. Por eso, diseñaron un experimento que involucró a 213 participantes a quienes por vía online se les envió un video humorístico contra el tabaquismo. Hubo una variedad de interacción de comentarios debajo del vídeo, la mitad de los participantes vio comentarios humorísticos. (Lee & Chen, 2017)

A su vez, se ha encontrado una estrategia de Promoción de Alimentación y Actividad Física Saludables en Aragón, España. Esta trata acerca de la obesidad la cual es reconocida por la Organización Mundial de la salud como una epidemia de distribución mundial, además de como la vida sedentaria ha perjudicado a las personas, en su mayoría a los jóvenes, los cuales se han alejado de los hábitos alimenticios saludables y la realización de actividad física, haciendo énfasis en los diversos cambios de estilo de vida que llevan las sociedades desarrolladas, esta estrategia nace con voluntad de perdurar en el tiempo, integrando las actividades que ya se están

realizando e incorporando aquellas que en un futuro persigan este mismo objetivo.(Gobierno de Aragón, 2013, p.5)

Además, la estrategia quiere convertirse en la iniciativa que impulse el desarrollo de políticas y acciones que fomenten el desarrollo de la alimentación y actividad física saludable en Aragón mediante la creación de alianzas entre instituciones públicas, las entidades de la sociedad civil y las empresas del sector privado. (Gobierno de Aragón, 2013, p.8)

El fin de esta estrategia es promover la sana alimentación y la realización de actividad física más consciente en las personas de Aragón, deseando disminuir las enfermedades, patologías o problemas médicos que la obesidad y el sedentarismo puedan ocasionar en las personas.

Esta estrategia es útil como referente para este proyecto, ya que constata que se existen estrategias para la promoción de hábitos saludables para mejorar la salud de las personas, es apoyada en diferentes ámbitos, pero también tiene un componente comunicacional muy importante para desarrollar la estrategia.

Esta información es relevante para la investigación, debido a que ya existen campañas de salud ligadas al humor para prevención y promoción de la salud, con resultados efectivos en los públicos. Además, de reafirmar la interacción de las audiencias en contenidos como estos.

Humor y salud.

Para esto podemos tener en cuenta que desde la antigüedad la risa ha sido usada como herramienta de mejora para el ser humano en su parte tanto espiritual, psicológica, como física, de hecho, el mismísimo Aristóteles, hace ya miles de años, describió la risa como un “*ejercicio valioso para la salud*”. (Risoterapia, Historia de la risoterapia, 2017.)

Por otro lado, Marco Valerio Marcial, poeta hispano-romano del Siglo I decía: “*Reír es de sabios*”. Y a razón de todo ello, es por lo que en las cortes y realezas medievales se institucionalizó el papel del bufón, fomentando así la risa para tener unas vidas más agradables, en lo que casi podrían ser consideradas como sesiones de risoterapia.

Esta técnica no solo fue usada en Europa, sino también en América del norte, donde existen “payasos” ceremoniales en algunas tribus como la Hopi o la Zuni, debido a que en algunas culturas ancestrales de tipo “tribal”, había la figura de lo que conocemos hoy en día como el “Clown médico” pero llamado en su tiempo como “payaso sagrado”, siendo un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los guerreros enfermos. (Risoterapia, Historia de la risoterapia, 2017.)

Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa, algo que pudo ser demostrado posteriormente científicamente, al descubrir que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír.

Por otra parte, el tema del humor y la salud debe tratarse con mesura, debido a que puede sobrepasar los valores ético morales que tienen las personas, ya que es una “cosa muy seria” tal como dice Ramón Gutiérrez y José Carlos Bermejo, en su libro titulado *Humor y Salud*. A su vez, estos resaltan que “Es una capacidad única de los seres humanos.” (Gutiérrez & Bermejo, 2013). Lo que estos autores desean lograr con esta metodología humor-salud, es humanizar a la sociedad frente a los diferentes paradigmas que puedan vivir las personas con las enfermedades que conviven a diario. El tipo de humor que se desea manejar es el positivo y sano, aquel que sea de importancia y relevancia para el tratamiento de las personas enfermas y a su vez, para sus cuidadores, médicos o quienes los apoyan en el proceso, sin importar que tipo de daños tengan, sean psicológicos o físicos.

En el campo práctico de la salud y el humor, encontramos ya técnicas institucionalizadas como lo es la “Risoterapia”. Según Carmona, (2015) “*La risoterapia es un tratamiento alternativo a otras terapias médicas cuyos beneficios han sido demostrados ante diferentes enfermedades*”. (p.74). Adicionalmente, “la inclusión de la risa dentro de las terapias médicas es un aspecto que cada vez está más presente como complemento a terapias tradicionales.” (p.73). Brindando una calidad de vida mejor a los pacientes que reciben este tratamiento, mejorando su estado anímico el cual está relacionado con el tratamiento regular que suelen recibir, ya que, si estos se encuentran en una posición abierta y positiva, es mejor recibida por el cuerpo la medicina tradicional.

Adicionalmente, encontramos que Carmona y Gonzales en su texto *La risoterapia como complemento a otras terapias médicas*, nos relatan sobre la existencia de la America Association for Therapeutic Humor (AATH), comunidad internacional de profesionales de la salud, educación y comunicación, que estudia practica y promueve la risa y el humor saludables, define el humor terapéutico como:

“...una intervención que promueve la salud y el bienestar mediante la estimulación, el descubrimiento, la expresión, y la apreciación de las incongruencias y situaciones absurdas de la vida. Estas intervenciones pueden ser utilizadas para mejorar la salud o ser usadas como un tratamiento complementario de las enfermedades ya sea para curar o para enfrentar dificultades físicas, psíquicas, emocionales, sociales o espirituales”. (Carmona & González, 2015, p)

Eduentretenimiento, Educomunicación, internet y tecnologías.

Estos avances se han logrado gracias al constante y paulatino crecimiento del internet, se han podido crear nuevas formas de interacción con el usuario, algunas de ellas como las aplicaciones como Facebook y YouTube, las cuales se han empleado de diversas formas, una de ellas desde la

construcción y creación de contenido para la enseñanza de diversos temas, asimismo, el uso como tal de la internet ha sido un complemento para lo anteriormente mencionado, tal y como dice Angie Espniel y Diana Socha, en su artículo *Comunicación educativa: narrativas transmedia*: “La transmedia aparece como un recurso creativo no solo para presentar de una manera diferente la clase, sino que es la forma en la que se ha evidenciado más la participación de los estudiantes en la clase”. (Espinel & Socha, 2017)

Asimismo, existen nuevas metodologías de enseñanza las cuales las proponen estas dos docentes en su texto *Comunicación Educativa: Narrativa transmedia* que:

Los docentes continuamente buscamos distintas metodologías de aprendizaje para hacer de nuestras clases un lugar en donde no solo se genere conocimiento, sino que se construya a partir del interés del mismo estudiante, por ese motivo en esta oportunidad pensamos involucrar a los estudiantes como motores para que las clases no las piense solo el docente, sino que sea también responsabilidad de los estudiantes. (p.1), siendo así, más inclusivo el aprendizaje por medio de plataformas virtuales, donde el estudiante puede crear y participar del contenido a enseñar. A su vez, Carolina Becerra en su artículo “*Pretexto para ser mejores ciudadanos ¡Educomunicación!*” dice que:

Vivimos en un mundo globalizado que les permite a nuestros estudiantes tener acceso a la información en cualquier momento y desde cualquier lugar haciendo uso de las TIC, mediante las cuales comunican diariamente en las redes sociales sus fotografías, videos y escriben sobre su realidad, lo hacen de manera natural, espontánea y sin dificultad. (Becerra Chavarro, 2015, p.1)

Asimismo, debemos tener en cuenta que la masificación de internet y de las tecnologías inteligentes, pueden generar cambios profundos en las estructuras sociales, trayendo con ello la transformación de la vida cotidiana en el mundo contemporáneo. (Amaya, 2018,P.48), como dice

el docente de comunicación y periodismo Julio Amaya, en su artículo *La era digital como coyuntura contemporánea. YouTube y la construcción de sentido*, relata sobre cómo YouTube y su relación con los usuarios que asumen una posición mucho más participativa y creativa con relación a los mismos, siendo similar a lo que se busca en este anteproyecto, que es una participación desde lo virtual hacia lo vivencial, lo tangible, poniendo en práctica todo aquello que podemos encontrar en la internet.

Asimismo, esta investigación está enmarcada por el eduentretenimiento, para la mejor comprensión de este término Palacio en su texto, *El Eduentretenimiento como estrategia comunicativa para la apropiación social del conocimiento en salud*, nos brinda una definición de lo que es:

“...entendido como una estrategia educomunicativa que permite desarrollar procesos de comunicación movilizadora, los cuales ponen énfasis en los sujetos para propiciar cambios comportamentales.”(Palacio Úsuga, 2018, p.26).

Igualmente, esta afirma que:

“Según el tipo de cultura el entretenimiento ha estado asociado al juego que genera goce, placer, diversión o tiempo de ocio que, al tiempo, potencia las interrelaciones sociales propias del ser humano. De este modo, el entretenimiento puede entenderse como una actividad que genera estados de emoción y alegría que estimulan psicológicamente a los individuos, pues al captar la atención de forma atrayente emerge como un punto de quiebre frente a las labores cotidianas en las que está inmerso el ser humano”. (Palacio Úsuga, 2018, p.26).

A su vez, se encontró un artículo que habla sobre cómo está siendo utilizado el eduentretenimiento desde el ámbito de la salud. Tufte en su texto “Eduentretenimiento en la comunicación para el vih/sida más allá del mercadeo, hacia el empoderamiento” nos dice que:

“El EE está siendo utilizado cada vez más en el tratamiento de temas relacionados con la salud, desde tópicos de presión arterial, consumo de tabaco y promoción de vacunaciones hasta la planificación familiar y la prevención de VIH/SIDA.” (Tufte, 2004, p.26)

Asimismo, dice que:

“la educación para los medios crea y permite un ambiente de medios con calidad en su producción que es relevante a sus audiencias, evidenciando las preocupaciones de la audiencia de maneras apropiadas y empoderadoras, las cuales, en la medida en que sea posible, involucran la audiencia actual en la articulación de la preocupación en un enfoque” (Tufte, 2004, p.27)

Siendo esta información necesaria para la correcta estructuración tanto del trabajo escrito como del futuro producto a crear, que vendría a ser un Stand up comedy con fines educativos involucrando el área de la salud.

Salud electrónica.

Adicionalmente, se encuentra que no solo en países europeos o de América Latina están relacionados con la salud electrónica, también en Uganda han utilizado formas alternas para educar a las personas en los temas de salud, una de ellas haciendo uso de la aplicación y red social Facebook, siendo este un medio de difusión y de acercamiento a las personas a los temas de salud, así como relatan Aisha Nakiwala y Fred Kakooza en su artículo donde afirman que:

Dichas tecnologías han acelerado el uso de plataformas de redes sociales, como Facebook, como herramientas para la difusión de información en casi todas las esferas de la vida. A pesar de su papel ampliamente reconocido en la aceleración del acceso a la información, el sector de la salud en los países en desarrollo se ha mostrado reacio a adoptar redes sociales y plataformas de medios para comunicar la salud. Explora las opiniones de los profesionales seleccionados, incluidos los implementadores de programas de salud, los encargados de formular políticas, los

defensores y los expertos en redes sociales sobre el uso de Facebook para conectar a las personas con la salud. (p.1).

Asimismo, estos argumentan que:

Argumentamos que los factores organizacionales, así como los atributos de una plataforma en particular, potencialmente influyen y afectan el uso de las redes sociales por parte del sector de la salud como herramienta para diseminar información sobre la salud. Nuestros hallazgos muestran que, entre otros, Facebook brinda la oportunidad de comunicación multimedia y orientación específica para mensajes de salud. Recomendamos que, en lugar de pasar por alto las redes sociales como herramientas para la difusión de información de salud, el enfoque se dirija a abordar las barreras para su utilización efectiva. (p.1)

Adicionalmente, en el texto de Patrícia Almeida y Luísa Augusto titulado *Health Communication and digital media: the mediation of experience*, ya que el internet actúa como un producto de mediación para la educación de la salud electrónica, “Internet ha cambiado el entorno de comunicación y ha traído grandes desafíos a profesionales e investigadores. En particular, la eHealth también ha despertado el interés de la academia ”(Almeida & Augusto, 1965, p.1).

De igual forma, nos aclaran que “*Todo lo que se conecta en línea, desde el contenido hasta el diseño, hasta la entidad de salud, debe satisfacer las necesidades de los pacientes digitales. Un sitio web es esencial para el primer contacto entre el paciente y la clínica*”.(Almeida & Augusto, 1965, p.1)

Asimismo, como dice Baylous, 2018 en su texto *Sustaining madness: Digital practices and mental health narratives*, podemos ver como las personas con enfermedades mentales pueden crear nuevas realidades a partir del internet y de una rama del humor, que es la

personificación de sus “personajes” o de las otras personas que viven en su cabeza, dice: *“Mental health self-narratives that flow within and through digital media can shape how mental illness is understood”*(Baylosis, 2018). Ayudando a los tratamientos ortodoxos aplicados en los hospitales con la potencialización del internet y el humor propio para la aceptación de los diferentes problemas mentales que posee cada paciente, esto fue implementado en Australia.

Baylosis en su texto dice: *“Para las personas que viven con etiquetas de enfermedad mental, esto significa que pueden construir y hacer circular narrativas de salud mental de manera que puedan perturbar y desafiar los paradigmas psiquiátricos dominantes de "enfermedad mental" ”.*(Baylosis, 2018), siendo un gran paso para el paciente , debido a que este se empieza a aceptar de manera positiva los diferentes conflictos mentales e internos que tiene.

Haciendo relación con lo dicho anteriormente, es necesario tener un buen manejo de las tecnologías y el internet para la difusión del mensaje, para esto hay que tener claro que a quienes va dirigido tengan un acceso y una navegación placentera en la red. Siendo esto lo que se desea con el canal de YouTube donde se transmitirá el piloto del Stand-Up Comedy, para desarrollar una narrativa humorística terapéuticamente pertinente y culturalmente apropiada, sino este causará ruido al espectador y preferirá abandonarlo, generando un impacto totalmente contrario a lo que se busca con esta estrategia de comunicación vía YouTube.

En la revista Comunicar se encontró un artículo titulado “Funciones sociales de los youtubers y su influencia en la preadolescencia” realizado por Dra. Sue Aran-Ramspott, Dra. Maddalena Fedele y Anna Tarragó, en el cual se expone la relación entre preadolescentes y youtubers, con el objetivo de observar cómo los primeros integran a los youtubers como referentes de una cultura digital juvenil. Algunos de los resultados que se obtuvieron de la investigación demuestran que:

Los preadolescentes consideran a los youtubers como referentes para el entretenimiento y por su proximidad a una cultura digital juvenil, pero no realmente como modelos o portadores de valores en tanto que «influencers». Además, los preadolescentes muestran alguna dimensión de Alfabetización Mediática, al identificar las estrategias comerciales de los youtubers y sus roles profesionales. (p.1).(Aran Ramspott, Fedele, & Tarragó, 2018)

Pese a que en esta investigación no obtuvo un resultado positivo, se espera para el proyecto del Stand Up Comedy es realizar una difusión masiva por un canal de YouTube dirigido y enfocado solo a la promoción en hábitos alimenticios saludables desde la comedia.

Emociones y nutrición.

Ahora bien, gracias a la psiconutrición, se ha comprobado que las emociones influyen de manera positiva o negativa en la alimentación de una persona.

Según Herrero en su texto titulado “Psiconutrición: la importancia del trabajo interdisciplinar en el abordaje de la obesidad” nos dice que:

“Es una forma diferente de trabajar con el paciente, donde se tienen en cuenta aspectos que van mucho más allá del aspecto alimentario. En la mayor parte de los casos, la mala alimentación viene dada por una gestión emocional inadecuada.”(Herrero Martín, 2017, p.34)

Asimismo, se encontró una investigación relacionada con el tema a tratar, titulada “El manejo de las emociones y la educación nutricional”, Díaz en su texto nos expone qué: “Se entiende que las emociones son respuestas neurofisiológicas, conductuales y cognitivas como reacción ante una situación, existen emociones negativas y positivas.” (Díaz, 2019)

A su vez, habla acerca de la inteligencia emocional y la relación con la nutrición, diciendo que,

“La inteligencia emocional es la habilidad para procesar información a través de los sentidos lo cual se correlaciona con la alimentación, la misma que va más allá de la nutrición, puesto que los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria y viceversa la alimentación puede modificar las emociones y los estados de ánimo, cabe recalcar que tener una buena educación nutricional conlleva a un estado de bienestar físico, psíquico y social.” (Díaz, 2019).

Adicionalmente, Peña y Reidl, en su texto *Las Emociones y la Conducta Alimentaria* afirman que, los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria, y a su vez la alimentación puede modificar las emociones y estados de ánimo. Asimismo, exponen que: se ha identificado que los comedores emocionales incrementan el consumo de los alimentos en respuesta a emociones desagradables; en cambio, los comedores no emocionales no modifican sus niveles de consumo o incluso lo restringen. (Peña Fernández & Reidl Martínez, 2015, p. 2183). Confirmando la existencia de una relación entre aquello que comemos y las emociones, siendo este un tema de relevancia para la realización y diseño de este proyecto.

Humor y memoria

De igual forma, se realizó una búsqueda de la relación humor y memoria con la cual se pudo constatar que si existe una relación tal como lo dice el texto *Memory, mood and emotion*, los autores dicen que:

Existen tres fenómenos que influyen en cómo funciona el cerebro junto con las emociones para poder recordar alguna situación, estos son: La memoria del estado de ánimo congruentes (MCM), la memoria del estado de ánimo-dependiente (MDM) y los recuerdos autobiográficos sobregeneralizadas (OAM). (Pergher, Grassi-oliveira, Moreira De Ávila, & Milnitsky Stein, 2005)

Estos sustentan que:

El fenómeno de la MCM (memoria del estado de ánimo congruentes) se puede definir como la tendencia a codificar o recuperar información cuando estamos en un estado afectivo consistente con la valencia afectiva de estos contenidos. Esto significa que, por ejemplo, un individuo que se encuentra en un estado afectivo de la alegría va a codificar o recordar más fácilmente, y en un número mayor, la información que tiene un afecto positivo que los que contienen material depresivo y los afectos negativos.

Asimismo, los individuos que se encuentren en un estado de ánimo particular, generan más asociaciones de la información que son congruentes con tal estado de ánimo, a juzgar por lo tanto de manera más eficiente. Como corroboración de esta hipótesis, hay hallazgos en el que los participantes felices o tristes pasan más tiempo los materiales que son congruentes con sus estados de ánimo y menos tiempo con materiales incongruentes con su estado de ánimo.(Pergher, Grassi-oliveira, Moreira De Ávila, Milnitsky Stein, 2005, p. 10)

A su vez, debemos recordar que cuando estamos en la emoción de la alegría el cuerpo libera una serie de hormonas, en este caso la serotonina, la cual podría tener un rol en la captación y en la memoria, según un estudio realizado en animales y publicado en la revista Neuron.(ANSA, 2019)

Se recuerda que: “el hipocampo es una zona del cerebro que desarrolla un rol vital en lo referido a la memoria, en particular, en aquello que concierne al “almacenamiento” de los recuerdos a largo plazo”. A su vez, el hipocampo está fuertemente influenciado por la serotonina, pero hasta ahora era poco claro el rol exacto de esta hormona neurotransmisora, comprometida en la regulación del humor.(ANSA, 2019)

Con base a lo anterior podemos decir que al realizar el Stand-Up Comedy, las personas se encontrarían en una de las emociones básicas que es la “Alegría” podrían recordar más fácilmente el tema que se está tratando que si se encuentran en alguna otra, como la tristeza o la rabia, siendo esto positivo para el desarrollo de la estrategia y el producto.

Además, se sabe que las cosas, con humor, se aprenden y recuerdan mucho mejor. Y es que, en la rutina de nuestra vida diaria, siempre es de agradecer un momento de risas para abstraernos, aunque sea por un instante, de lo que estemos haciendo. Pero estas dosis de humor no sólo nos proporcionan un rato de alegría, sino que, además, pasan a formar parte de nuestra memoria mucho más fácilmente.

Nuevas narrativas.

López e Ibieta, en su texto Nuevas narrativas en Comunicación de salud: El Storytelling y la conquista emocional del paciente dicen que:

El storytelling, como relato busca conquistar la atención del interlocutor, surge como instrumento de comunicación pública, ya utilizado en política, empresas comerciales y organizaciones de toda índole. Las instituciones vinculadas con el área de la Salud no son una excepción. (López-HermidaA & Ibieta Illanes, 2013)

Se puede establecer una relación entre el Storytelling y el Stand-Up Comedy, debido a que ambos formatos comparten características en común, tales como conquistar la atención de la audiencia o el interlocutor, contar una historia o una narrativa con diversos fines. Como se dice anteriormente, sí se desea conquistar la atención del interlocutor estos medios son los propicios para esto, debido a que no solo se han utilizado en ámbitos más formales, como la política y el área empresarial como medio de comunicación para dar un mensaje, por ende, el área de la salud es posible tratarla desde estos formatos del Storytelling y el Stand- Up Comedy.

Con base en lo anterior, se encontró un video de una charla TED de Mayssoon Zayid, una escritora, actriz y comediente árabe-estadounidense con ascendencia Palestina, la cual relata su historia de vida, haciendo énfasis en algunos momentos de la enfermedad que esta padece, pero con un toque de comedia, además, cabe resaltar que el título de este video es “Tengo 99 problemas y la parálisis cerebral es sólo uno de ellos”. Este producto audiovisual sirve de referente gracias a que toca dos temas relevantes para esta investigación, el humor y las patologías médicas, además, de tener un componente narrativo similar al que se busca realizar en este proyecto. Al iniciar su charla TED, dice una frase significativa "Tengo parálisis cerebral. Tiemblo todo el tiempo" y luego le añade un poco de humor a la situación "Soy como una mezcla de Shakira y Muhammad Alí". (Zayid, 2013).

Adicionalmente, Leo Harlem un cómico y actor español, realiza un monologo en el cual narra la relación entre la salud y la nutrición desde la experiencia propia añadiéndole sentido del humor a dicho caso, en este relato podemos encontrar diferentes tipos de referencias relacionadas con la alimentación saludable y los hábitos propicios para tener una buena salud pero desde la comedia, siendo relevantes para la realización de esta estrategia de comunicación, debido a que brinda una perspectiva y un punto de partida para la realización de la misma. (Harlem, 2015).

Las aplicaciones en el mundo del marketing son obvias: una campaña conducida por el humor, aunque peligrosa, puede ser la mejor arma no sólo para dejar en los espectadores un buen recuerdo de la campaña, sino para crear un vínculo sano y efectivo entre ellos y la marca. Una campaña divertida tiene más impacto en las redes sociales y resulta menos invasiva, ya que el usuario la compartirá de buen grado y su expansión será más natural. Y no sólo eso, sino que se ha demostrado que los consumidores son mucho más proclives a visitar la web de una marca a través de un vídeo divertido frente a otros enfoques. (Chaves, 2017)

Dicha información está relacionada con el tema de investigación ya que, si puede funcionar de forma positiva para el marketing podría utilizarse como base para llevar a cabo la puesta en escena y obtener los resultados esperados con la audiencia.

De igual forma, en el artículo *Comprensión humorística y comprensión causal: Tendiendo puentes a través del funcionamiento Cognitivo*, el autor nos dice que:

La comprensión humorística exige pensar, lo que igualmente ocurre cuando se comprenden las relaciones causales en fenómenos físicos o el comportamiento de objetos físicos. Es decir, el humor plantea una situación ante la que no hay más remedio que razonar. La presencia de un evento u objeto humorístico instaurationa una situación que por lo general demanda una actitud reflexiva y racional de parte de quien la enfrenta. (Morales & Parra, 2014. p.60)

El trabajo de Morales y Parra aporta un criterio esencial para el presente estudio por cuanto conecta el absurdo con la racionalidad, el ridículo con la templanza y la rectitud, la ironía y el sarcasmo con la transparencia, es decir, la clave humorística es un juego libre entre elementos de subjetividad y objetividad en la percepción y, al parecer, esta sería también potencialmente útil en la construcción de una narrativa humorística sobre la relación entre las emociones y los hábitos alimenticios.

Humor como código cultural.

Por último, el humor es considerado como código cultural para la estructuración de los mensajes codificados. En el artículo *Humor y cultura* (Menidburo & Páez, 2011), en la universalidad del humor en la cultura nos expone un poco que el humor aparece como un componente universal de la cultura, sin embargo, varía en cómo se demuestra en cada una, ya sea a través de diferentes objetos, formas, etc.

El humor frecuentemente se hace presente en casi cualquier situación social, las cuales suelen ser situaciones de juego; son en esencia un modo a través del cual las personas pueden interactuar lúdicamente debido a la característica puramente humana de crear humor para entretener a otros y favorecer la interacción, lo que a su vez juega un papel fundamental social, emocional y cognitivamente (Menidburo & Páez, 2011.p.89).

Con base a lo anterior podemos decir que, para llevar a cabo el Stand-Up Comedy es necesario saber que códigos culturales sobre el humor tiene la población caleña y la audiencia a la que va dirigida esta, y como estos serán usados en pro de la presentación y la estrategia de comunicación, debido a que si no se tienen claros estos se puede generar confusión y por ende una mala o nula recepción del mensaje intencionado que se desea dejar en el espectador. Sin embargo, hay códigos humorísticos universales que pueden ser utilizados como recursos para la realización del producto, estos han sido utilizados anteriormente por Chaplin y Roberto Gómez Bolaños.

6. ENFOQUE TEÓRICO

El enfoque teórico de este trabajo de grado se centra en la comunicación para la promoción de la salud, haciendo uso del humor como lenguaje para comunicar el mensaje, usando el Stand Up Comedy como medio. La comunicación para la salud según Choque, es de carácter social, educativo y político, este se trata de aumentar, y hacer promoción a tres componentes.

Primero, la conciencia pública sobre la salud que se entiende como la percepción de la misma. Segundo, fomentar estilos de vida saludable y, por último, se encarga la acción comunitaria a favor de la salud, brindando oportunidades. (Choque, 2005,p.8)

El objetivo por el que se lleva a cabo el trabajo de grado, es para fomentar la sensibilización de la percepción del cuerpo de las mujeres, haciendo énfasis en la importancia de la conciencia

pública a través de la comunicación para la salud. En un enfoque teórico más aproximado se pretende hablar de la relación emociones, humor y nutrición, con el apoyo de las tecnologías como agentes mediadores del proceso de la comunicación para la salud.

Entre las razones por las cuales se adopta esta perspectiva teórica del humor, se soportan en la teoría de la risoterapia, la cual ha sido aplicada y comprobada por los clowns médicos, estos se dedican a llevar alegría a las personas que padecen una enfermedad y se encuentran en un hospital, estos dicen que:

“En cuanto a los pacientes la risa y el humor pude ayudarnos a ver desde otra perspectiva nuestro problema, nuestra enfermedad, relacionarnos de otra manera con esta situación que parece adversa, relacionarnos de otra manera con esta carencia que tengo en el momento, cuando estoy hospitalizado pues tengo carencia de libertad, de control de mi propia vida, ten una carencia de salud, pero estas carencias el payaso puede hacer un espejo de cómo pueden aprovecharse de otra manera, que puedo aprender, que puedo sacar de bueno de esta situación. Y esa posibilidad de cambiar la perspectiva yo creo que es muy poderosa y saludable.” (I. Levy, comunicación vía WhatsApp, 30 de septiembre de 2019).

“Afecta de forma positiva al paciente, porque produce emociones como la alegría, disminuye la ansiedad, son más optimistas, dejas la rabia, quita tensiones hasta disminuye las sensaciones de dolor físico, realmente es una maravilla. Es una forma de vida, es una transformación a la felicidad.” (L. Rosero, comunicación vía WhatsApp, 30 de septiembre de 2019).

Con base a lo anterior podemos decir que la risa es un medio para brindar estabilidad y alegría a las personas, asimismo, se visibilizan mejoras positivas en el tratamiento del paciente y en su

vida diaria, siendo esto un dato relevante para la realización de un Stand-Up Comedy que tiene como fin contribuir desde la comunicación a la promoción en salud.

En el artículo Emociones positivas: Humor positivo, nos dice que:

En cuanto a pruebas empíricas, actualmente puede decirse que existen algunos indicios del valor terapéutico que se atribuye al humor, pero aún es demasiado pronto para afirmar que la risa es “la mejor medicina”. Como han señalado algunos investigadores, por ejemplo, no todos los estudios médicos apoyan la tesis de un efecto terapéutico, a menudo estos estudios presentan deficiencias metodológicas, la mayoría de ellos han sido de pequeña escala, y en cualquier caso no está claro cuál es el mecanismo preciso que produce los hipotéticos beneficios (Martín,2004).

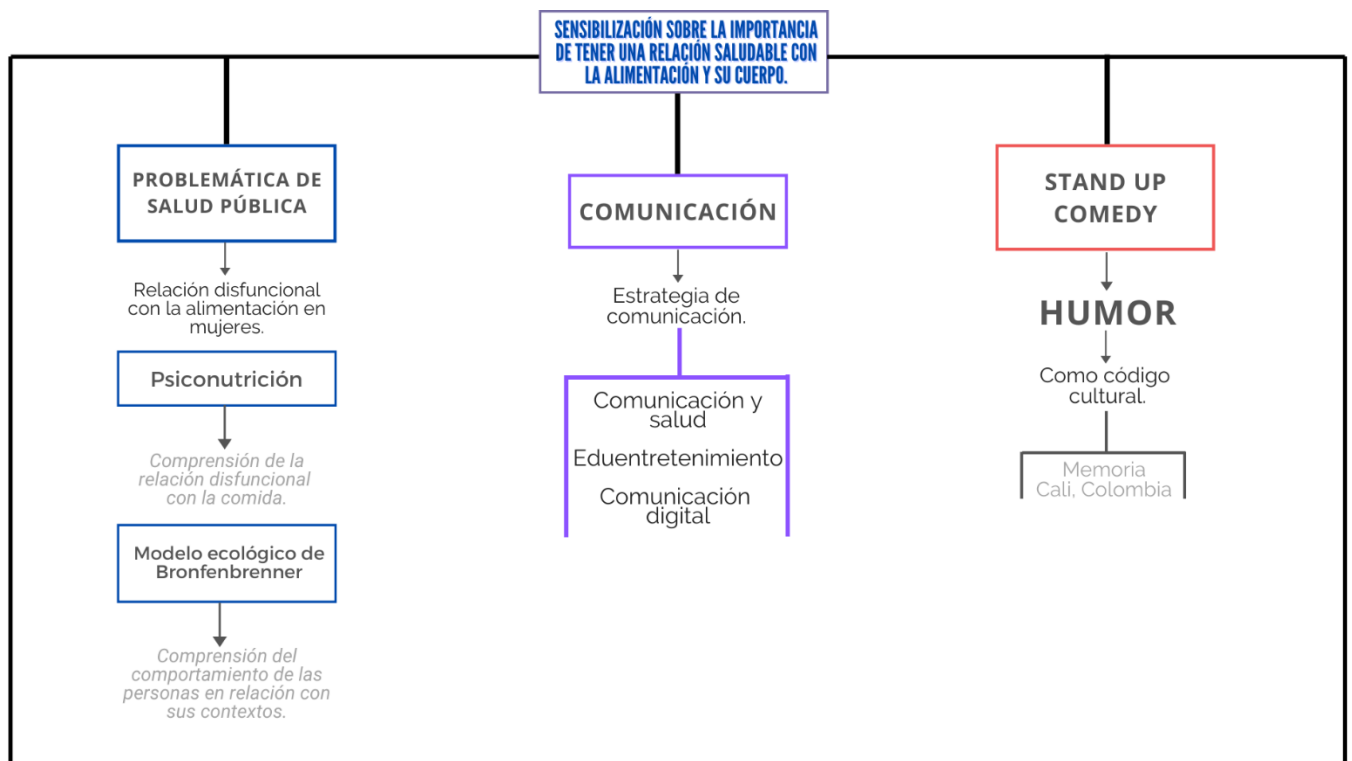
En general, puede decirse que los efectos terapéuticos mejor establecidos se refieren a beneficios psico-físicos a corto plazo, más bien preventivos o paliativos. La risa es capaz de reducir el estrés y la ansiedad que directamente deterioran la calidad de vida e indirectamente afectan la salud física del individuo. El sentido del humor fomenta el buen ánimo que ayuda a sobrellevar una enfermedad o a prevenir una depresión. (Carbelo & Jáuregui, 2006, p.22).

Aunque existan estudios que no son exitosos, no se descarta que el humor, y especialmente el humor positivo, posea efectos positivos para la salud, por ende, esta investigación con una base metodológica estructurada y organizada, puede crear un impacto suficientemente fuerte en las personas, siendo exitosa en el cumplimiento de los objetivos planteados. Asimismo, generando un cambio en el receptor del mensaje, creando beneficios psicofísicos en él, mejorando su calidad de vida y su salud.

Anteriormente se decía que la aparición de las nuevas tecnologías ha permitido la evolución de cómo comunicarnos unos con otros, sin embargo, el tema del teatro, parodias, presentaciones en vivo, etc. para transmitir situaciones cómicas ha existido desde el comienzo de los tiempos, hoy en día se pueden apreciar en diferentes medios, canales y otras formas expresivas. Algunos de

estos son aplicaciones, memes, frases, videos, etcétera. Sin embargo, existe un medio de comunicación actual el cual es propicio para la difusión del mensaje del Stand-Up Comedy y es YouTube. YouTube es un sitio web para compartir vídeos subidos por los usuarios a través de Internet, por tanto, es un servicio de alojamiento de contenido audiovisual. Este posee la herramienta de transmitir en vivo, la cual es muy útil para el proyecto a realizar, todo esto con el apoyo de ciertos equipos necesarios para la grabación y difusión del mensaje, tales como cámaras de video, micrófonos, internet, entre otros.

7. MARCO TEÓRICO.



Gráfica 1. Fuente: Elaboración propia.

Algunos de los conceptos que se abordaron en el transcurso de la realización del proyecto de grado, como de la fase de investigación de la misma, están netamente relacionados con la gráfica

anterior. Para comprender un poco más sobre cada uno de ellos, se ha realizado una indagación sobre cada término, desde diferentes perspectivas disciplinares.

Humor.

Se inicia desde lo más general, el humor, **¿Qué es el humor?**, este tiene significados desde la psicología, el psicoanálisis, la RAE, desde autores como Freud, entre otras fuentes que puedan enriquecer el trabajo.

Etimológicamente la palabra “humor” procede del latín humor, humoris, que significa “líquido, humedad” (RAE, 2014). La medicina hipocrática proponía que el cuerpo humano contiene cuatro humores predominantes; sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra, cuyo balance es el resultado de la buena salud (Alby, 2004).

Para Eco (2012) toda definición filosófica del humor o de lo cómico tiene cuatro características.

La primera explica que el humor es una experiencia imprecisa que recibe diversos nombres; el humor, lo cómico, el chiste, la ironía, la parodia, etcétera. Se cree que esta experiencia tiene una correlación fisiológica; la risa, aunque luego se advierte que hay variedades de lo cómico que no necesariamente van acompañadas de ella. Eco (2012). (p.6).

La segunda característica señala que, al ser su definición tan imprecisa, muchos estudios sobre el humor terminan incluyendo experiencias que no serían clasificadas a primera vista como cómicas, sino más bien como trágicas. Paradójicamente uno de los componentes de lo cómico es el llanto (Eco, 2012). (p.6).

La tercera característica se concentra en los pensadores que han teorizado sobre el humor.

a) un pensador serio como Aristóteles, y precisamente como explicación final de su estudio sobre lo trágico. Por un accidente, la parte de la Poética relativa a lo cómico se ha perdido. ¿Será

casualidad? Concedámonos una hipótesis ‘humorística’: Aristóteles era bastante lúcido para decidir perder un texto en que no hubiera logrado ser lúcido como de costumbre; b) un austero pietista como Kant; c) otro filósofo igualmente austero —por lo demás, proclive al sarcasmo— como Hegel; d) un poeta tardo-romántico y dado al spleen como Baudelaire; e) un pensador de escasa alegría y existencialmente preocupado como Kierkegaard; f) un psicólogo no demasiado burlón como Lipps; g) de todos los filósofos franceses contemporáneos no el sutil y afable Alain, sino un Bergson metafísico y un Lalo sociólogo; h) y, por último, Freud, aquel que ha revelado nuestras pulsiones de muerte (Eco, 2012, p. 333).

La última característica sobre las definiciones del humorismo, señala que sus estudios o bien no abarcan todas las posibles formas de lo cómico o abarca demasiadas, más de las que el sentido común cataloga como cómicas (Eco, 2012).

Con lo anterior podemos decir que Eco muestra que el humor es un fenómeno impreciso y difícil de captar, debido a que no cuenta con una teoría homogénea, por ejemplo, el termino humor tiene muchas variaciones que no siempre significan lo mismo, pero si están estrechamente relacionado, haciendo referencia una a la otra (el humor, lo cómico, lo Risible, la risa, etc.).

Para Cortázar la intención del humor es desacralizar, echar abajo una cierta importancia que algo puede tener, cierto prestigio, cierto pedestal. Los valores que se dan como aceptados y suelen merecer respeto, el humorista por un momento, a través de un juego de palabras, los hace bajar del pedestal y los coloca en otra situación (Cortázar, 2014).

Para este el mecanismo del humor funciona un poco así: echa abajo valores y categorías usuales, las da vuelta, las muestra del otro lado y bruscamente puede hacer saltar cosas que, en la costumbre, en el hábito, en la aceptación cotidiana, no veíamos o veíamos menos bien. (Cortázar, 2014, p. 159-160).

El humor aparece de forma temprana en el desarrollo de la teoría psicoanalítica. Su primera aparición la hace en “El chiste y su relación con lo inconsciente” de Freud, (1905), obra cuyo foco se encuentra colocado en el chiste.

Entre las variedades de lo cómico se encuentra el humor, que para efectuarse sólo le basta con una persona. La participación de otra persona no es necesaria ni le agrega nada novedoso. El placer humorístico nace sin necesidad de ser comunicado (Freud, 1991).

El humor es una estrategia para ganar placer frente aquellos afectos penosos que lo dificultan. Funciona introduciéndose en el lugar del desarrollo de ese afecto y lo reemplaza.

La ganancia de placer se genera en el ahorro de gasto de sentimiento, dado que los afectos de dolor y daño son interceptados (Freud, 1991).

El humor cuenta con una gran cantidad de variedades, ya que ellas dependen de la naturaleza del sentimiento ahorrado a su favor. Los afectos pueden ser; el dolor, la compasión, el enojo, etcétera (Freud, 1991).

Para Lacan (2010) las teorías sobre lo cómico son todas más o menos insatisfactorias; la cuestión de lo cómico se elude cada vez que se la empieza a abordar. El chiste y su relación con lo inconsciente no escapa de esta clasificación. En contraste a la rigurosidad y habilidad de Freud para analizar el chiste, en sus aportes sobre lo cómico está por debajo de su perspicacia habitual.

Por otro lado, Lacan señala que la cuestión de la risa también está lejos de haber sido resuelta.

Todos parecerían coincidir en que la risa es una característica esencial de lo cómico, pero cuando se intenta definir cuál es su carácter expresivo o identificar a qué emoción corresponde, se llega a conjeturas imprecisas; la risa rebasa tanto lo ingenioso como lo cómico (Lacan, 2010).

El tema del humor tiene gran repercusión en la salud de las personas, ya que como este genera “risa” esta crea reacciones positivas en el cuerpo, las cuales son usadas para mejorar el bienestar

de la persona, en casos más específicos como lo es la risoterapia como tratamiento de enfermedades.

Risa.

La risa según Carbelo y Jáuregui en su texto Emociones positivas: Humor positivo es:

Una reacción psicofisiológica caracterizada externamente por unas vocalizaciones repetitivas (típicamente transcritas en castellano como ja-ja, je-je, etc.), una expresión facial fácilmente reconocible (boca en una sonrisa cerrada o abierta, comisuras de los ojos arrugadas), unos movimientos corporales característicos (del abdomen, hombros, cabeza y en casos de risa intensa en todo el cuerpo) y una serie de procesos neurofisiológicos concretos (cambios respiratorios y circulatorios, activación del sistema dopaminérgico y otros circuitos neuroquímicos, etc.); internamente por una sensación subjetiva reconocible (que llamaremos hilaridad) y de carácter placentero en mayor o menor medida. (Carbelo & Jáuregui, 2006, p.19)

Asimismo, para Christian, et al, (2004), en su texto Risoterapia: Un nuevo campo para los profesionales de la salud la risa se define como:

El movimiento de la boca y otras partes del rostro que demuestran alegría. La risa es la expresión de una emoción debido a diversos elementos intelectuales y afectivos, que se muestra principalmente en una serie de aspiraciones más o menos ruidosas, dependiendo en gran parte de las contracciones del diafragma y acompañadas de contracciones involuntarias de los músculos faciales, resonancia de la faringe y del velo del paladar. La risa es provocada por algo que mueve el ánimo en virtud de su carácter jocoso, ridículo o placentero (Christian et al, 2004, p.57).

Carmona y Gonzales (2015) definen la risoterapia como una técnica psicoterapéutica basada principalmente en conseguir beneficios a nivel somático y emocional en las personas a través del fomento de la risa. Actualmente los profesionales de la salud consideran que en sí misma no

puede definirse como una terapia, ya que no cura una enfermedad de forma totalitaria, pero sí actúa como complemento de las terapias convencionales ayudando a mejorar el pronóstico de ciertas patologías.(Carmona & González, 2015, p.74)

Esta técnica ha sido empleada por algunos hospitales para el tratamiento de enfermedades, ya sean crónicas o de menor riesgo, para así brindarle una mejor calidad de vida al paciente mientras se continua con el tratamiento habitual, se puede decir que es un complemento a los procedimientos médicos ortodoxos que tiene cada institución de la salud.

Asimismo, encontramos como se ha implementado la “risoterapia” como tratamiento a enfermedades, la fisioterapeuta Cristina Sánchez nos dice que: *“la utilización de la risa aporta beneficios tanto en la salud como en las situaciones de enfermedad, siendo un instrumento de cuidados barato y sin efectos secundarios.”* (Sánchez, 2014). De igual forma, nos dicen Carmona y Gonzáles que: *“La risoterapia es un complemento a las terapias tradicionales, que, si bien ayuda a mejorar la salud de las personas, no es un sustituto de los tratamientos convencionales.”* (Carmona & González, 2015,p.74)

A su vez, exaltando que, no solo la sonrisa cambia una expresión facial, sino también de las consecuencias que tiene producir esto, según Sánchez en su texto *La importancia del humor en la salud* dice que:

El cerebro pone en marcha la liberación de endorfinas, hormonas segregadas por diferentes partes del cuerpo. La risa nos ayuda a desinhibirnos, establecer relaciones sociales, nos ayuda a vencer los miedos y a proporcionarnos una sensación de bienestar. (p.1)

También nos dice que *“incluir la risa como complemento de las terapias convencionales, puede ayudar a los profesionales de salud en la recuperación del paciente y en la mejora del ambiente de trabajo”* (Sánchez, 2014)

Psiconutrición.

Asimismo, existe una rama de la medicina que nos ayuda a tratar un factor clave para esta investigación, que es la relación de lo alimenticio y lo emocional, esta ciencia se llama psiconutrición, que, según Herrero y Andrades en su texto *“Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida”* define este concepto como:

“un enfoque integral de la persona que se basa en el abordaje conjunto entre, al menos dos profesionales sanitarios que son el nutricionista y el psicólogo. Este planteamiento en la forma de trabajar en consulta permite que se realice una labor más profunda en lugar de quedarnos en la superficie del problema, que bien puede ser una cuestión dietética o bien una cuestión psicológica.” (Herrero & Andrades, 2019, p.1)

A su vez, Madrid en su texto *Descubre la psiconutrición, aprende a comer con la cabeza*, nos dice que: nuestro estado de ánimo influye en la forma de alimentarnos. Y prueba de ello, es que muchas veces, la comida se convierte en nuestro mejor refugio, asimismo dice que: “la clave está en aprender a distinguir el hambre física del emocional y aprender que nuestra forma de comer está determinada por el cerebro emocional.” (Madrid, 2013,p.1)

Además, Madrid afirma que la psiconutrición es esencial debido a que “Consiste en considerar nuestras emociones y su influencia en la alimentación. A través de habilidades psicológicas, la psiconutrición nos ayuda a racionalizar las situaciones y a canalizar los sentimientos para evitar que éstos, gobiernen nuestros hábitos dietéticos, y podamos ver afectado el peso por la falta de control” (Madrid, 2013,p.1)

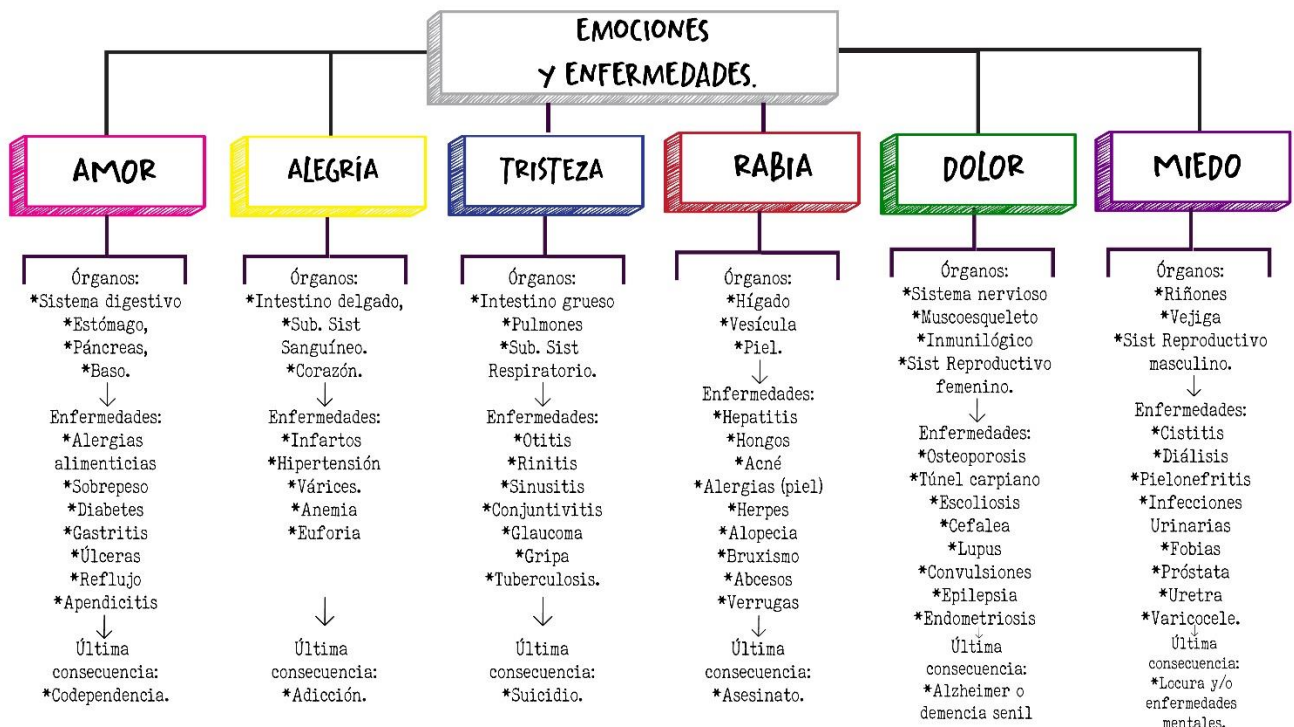
Bradford (como se citó en Madrid, 2013), dice que:

¿Influyen los alimentos en las emociones? Sí. Cada alimento genera una energía, un efecto y una vibración en todos nuestros cuerpos (físico, emocional y mental). La calidad de los alimentos

altera el estado de nuestro cuerpo físico generando diferentes reacciones en todos nuestros órganos vitales. Y a su vez, cada órgano vital genera diferentes emociones. (Madrid, 2013,p.2)

Adicionalmente, Herrero y Andrades dicen que se debe identificar el motivo de la consulta de una persona debido a que esto influye en el proceso, por ejemplo, una persona que quiere inicialmente perder peso, o si es alguien que acude a consulta por problemas de ansiedad, siendo en este caso una ansiedad que derivará en desajustes alimentarios, pues no nos referimos a la ansiedad causada por otros motivos.(Herrero & Andrades, 2019, p.1)

En la siguiente gráfica se puede apreciar las diferentes afectaciones que generan la mala gestión emocional en el cuerpo de un ser humano.



Gráfica 2. Fuente: Elaboración Propia.

Esta correlación entre emociones y salud se ve ligado a la relación del cerebro triuno, teoría propuesta por el Dr. Paul MacLean, el cual nos relata que existe una inteligencia triuna que

comprende una mente primaria, una mente emocional y una mente racional. (Maclean, 1978.p1) Asimismo, dice que gracias a hallazgos clínicos y experimentales de los últimos cuarenta años nos indican que el cerebro límbico traduce información en términos de emociones que guían el comportamiento requerido para la autopreservación y la conservación de la especie. (Maclean, 1978.p13). Igualmente, relata que el Sistema Límbico se encarga de las inteligencias afectivas, de los Estados de ánimo y lo motivacional, en relación a las funciones de este subsistema.

Adicionalmente, expone que:

"...está básicamente envuelto en las experiencias y expresiones de la emoción tales como el amor, la alegría, el miedo, la depresión, el sentirse o no afectado y a su vez, controla el sistema autónomo del organismo". Está considerado como la conexión entre el viejo cerebro reptil y la neocorteza" (MacLean, 1997). Justificando la existencia de las emociones en el cerebro límbico.

A su vez, Carmona y Gonzales nos dicen que:

Las reacciones emocionales tienen efecto en nuestro sistema inmunológico que puede ser positivo o negativo. Éstas emociones positivas o negativas, provocan reacciones neuroquímicas que pueden afectar a nuestras defensas, situando a nuestro organismo en una situación vulnerable ante la aparición de enfermedades. (Carmona & González, 2015, p.76)

Psiconeuroinmunoendocrinología.

Realizando una investigación más profunda, contactando con expertos en psicología pudimos encontrar un término que nos brinda una mayor comprensión sobre cómo funcionan las emociones en el cuerpo y las repercusiones que tienen en este. La psiconeuroinmunoendocrinología es una interdisciplina, la cual considera al ser humano como un individuo íntegro, no sólo como la suma de sus sistemas. (VERDAGUER, 2015)

Según la especialista Cruz, en su texto “La psiconeuroinmunoendocrinología y el estrés”, dice que:

Esta es la encargada de estudiar la interacción entre la mente y el cuerpo, y sus consecuencias sobre la salud. También, es la encargada de determinar la respuesta frente a los estímulos introcorporales y extracorporales en cada individuo. Asimismo, está concibe la enfermedad como producto de alteraciones de complejas redes de interacciones Biológicas, Psicológicas y Sociales, por último, vale la pena agregar, que está integra los sistemas de control psíquicos y nerviosos con el sistema inmune y endocrino nervioso. (p.2)

Según el licenciado Alva, en su blog titulado “¿Qué es la psiconeuroinmunoendocrinología?”, nos dice que:

Es un nuevo vocablo que hace referencia a una disciplina en donde convergen cinco especialidades, psicología, psiquiatría, neurología, inmunología y endocrinología, dedicadas a estudiar los cuatro sistemas de control y de regulación que tiene el organismo humano: el psicológico, el neurológico, el inmunológico y el endocrinológico. (p.1)

Tras la evidencias clínicas y experimentales que corroboran la interrelación entre el sistema nervioso, el endocrino, el inmune y el aparato psíquico, se pasa a un enfoque integrador, donde todo tiene que ver con todo, bastando un cambio en uno de los sistemas para que repercuta en el resto, proporcionándonos esta visión más holística un nuevo pensamiento acerca de la salud y la enfermedad.

Emociones y ética.

Con base a lo anterior, podemos pensar que sí existe una ciencia que estudie la relación entre cuerpo, mente y emociones, se puede decir que las emociones pueden ser “educadas”, es decir,

gestionadas mediante la inteligencia emocional. Tal cual como nos dice Collado y Cadenas en su artículo Educación de las emociones ¿Un reto?:

El artículo pretende contextualizar la situación actual de la sociedad desde una perspectiva emocional, estableciendo la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en todas las etapas de la vida y centrándose en el ámbito educativo dado el papel que ejerce a la hora de transmitir hábitos, emociones y actitudes. (Collado Fernández & Cadenas Sánchez, 2013)

Según lo mencionado anteriormente, podríamos decir que es posible que exista una relación entre el humor y la salud, es decir, puede que tengan alguna conexión para el tratamiento de enfermedades desde el humor o la risa.

Pero al momento de desarrollar una estrategia la cual pueda abarcar ambos campos de acción, debemos tener en cuenta todas aquellas implicaciones éticas y morales que pueda tener esta decisión o esta práctica, para esto debemos tener claro qué es ética y que es moral. La ética: “Considera concepciones de fondo acerca de la vida, del universo, del ser humano y de su destino; determina principios y valores que orientan a las personas y las sociedades.” Y la moral es: “parte de la vida concreta. Trata de la práctica real de las personas, que se expresan por medio de costumbres, hábitos y valores culturalmente establecidos.”(Boff, 2004), entonces, podemos identificar que el humor es basado en algunas categorías tal como la sátira, la parodia y la catarsis.

Basándonos en lo anterior, surge una primera inquietud de cómo se puede sobrepasar la ética. Puede que se sobrepase cuando no se posee el nivel de profesionalismo en el humor llevándolo a una burla hacia la persona, en vez de crear una atmósfera de diversión en medio de cualquier problema de salud.

Por otro lado, la moral puede sobrepasarse cuando el humorista en medio de su acto llegue a realizar una burla o parodia de la situación o la enfermedad a tratar, pasando por encima de las personas, contrario a lo que debe de hacer un comediante de usar el humor para crear un mejor ambiente o ayudando a salir de esa tortuosa realidad en la que vivimos día a día las personas, vinculando las emociones para lograr comprender y convivir con el problema de salud y así estimular la convivencia con el mismo.

Para lograr comprender estas inquietudes de cómo puede sobrepasar la ética y la moral un humorista en el ámbito de la salud, debe tenerse en cuenta un factor más que es el de la percepción del bien y de las dos partes (paciente y humorista), aquí cito a Mardones, el cual en su texto ¿Por qué la ética?, nos da una definición de lo que es el mal y como se manifiesta en el ser humano, “El mal o lo malo en sus manifestaciones es lo que más fácilmente percibe o siente el ser humano. A través del dolor, del sufrimiento producido por la injusticia, desigualdad, marginación, explotación o la humillación de cualquier género, el hombre capta algo que se opone a lo que llamamos el deseo primordial de ser y realizar su vida. Incluso la muerte se le presenta como una injusticia.” (Mardones., 2003) ,asimismo, encontramos que el bien según Levinas (1977), es derivado de la experiencia bíblica como base, es decir, que, “de la creación, el ser, presupone el bien.

Humor y salud.

Al principio no está el mal sino el bien, aunque la experiencia humana nos lleve frecuentemente a la captación de la experiencia de la vulnerabilidad del ser humano como el inicio de la actitud ética. Pero al fondo late la afirmación de la vida como buena, la experiencia y esperanza del bien.” (Mardones, 2009), teniendo estos dos conceptos más claros, podemos desplazarnos a analizar un ejemplo respecto a este tema, tomaremos como ejemplo los conocidos “Clowns”

médicos (Payasos médicos), los cuales a través de la risa generan una terapia emocional a sus pacientes, acompañados del juego y el humor terapéutico, brindando alegría y alivio a los pacientes, debido que al segregarse endorfinas en el cuerpo responde mejor a un tratamiento, asimismo, la risa trae muchos beneficios tales como reducción de la presión arterial, refuerza el sistema inmunológico, facilita la digestión, mejora la respiración, entre otros más, al tiempo que reduce el miedo y la ansiedad, por último, aumenta su fuerza y motivación para enfrentar a sus enfermedades.

Por su definición logramos percibir que tanto el humor como la salud están muy ligados y trabajan de la mano todo el tiempo, ahora bien, en este ejemplo la moral se sobrepasa cuando el “Clown” pierde esa virtud de brindar alegrías, risas y alivios pasando los límites del respeto, la dignidad, haciendo vulnerable a esta persona lastimándola finalmente.

Otro ejemplo con el cual podemos ilustrar mejor en qué momento se sobrepasa la ética con los comediantes y sus stand up comedy, ya que los comediantes hablaban de sus vivencias cotidianas dándole humor y algo de picante a sus cuentos, anécdotas e historias, pero que tanto acierto tienen respecto a favor de la salud y la lucha contra las diversas enfermedades tanto psicológicas como inmunológicas, o cualquiera que presente el cuerpo, es aquí en donde se puede sobrepasar la ética debido a que el comediante por lo que debe de hacer puede crear una atmósfera de humor pero en contra de lo que realmente se quiere comunicar o el impacto que realmente se quiere generar sobre la vida de las personas con enfermedades y de lograr encarar la esa situación con los mejores ánimos y emociones.

Humor y memoria.

De igual forma, se realizó una búsqueda de la relación que hay entre el “humor” y la capacidad de recordar información con la cual se pudo constatar que si existe una relación tal como lo dice el texto Memory, mood and emotion, los autores dicen que:

Existen tres fenómenos que influyen en cómo funciona el cerebro junto con las emociones para poder recordar alguna situación, estos son: La memoria del estado de ánimo congruentes (MCM), la memoria del estado de ánimo-dependiente (MDM) y los recuerdos autobiográficos sobregeneralizadas (OAM).(Pergher et al., 2005)

Estos sustentan que:

El fenómeno de la MCM (memoria del estado de ánimo congruentes) se puede definir como la tendencia a materiales codificar o de recuperar cuando estamos en un estado afectivo consistente con la valencia afectiva de estos contenidos. Esto significa que, por ejemplo, un individuo que se encuentra en un estado afectivo de la alegría va a codificar o recordar más fácilmente, y en un número mayor, la información que tiene un afecto positivo que los que contienen material depresivo y los afectos negativos.

Asimismo, los individuos que se encuentren en un estado de ánimo particular, generan más asociaciones de la información que son congruentes con tal estado de ánimo, a juzgar por lo tanto de manera más eficiente. Como corroboración de esta hipótesis, hay hallazgos en el que los participantes felices o tristes pasan más tiempo los materiales que son congruentes con sus estados de ánimo y menos tiempo con materiales incongruentes estudiar.(Pergher et al., 2005)

A su vez, debemos recordar que cuando estamos en la emoción de la alegría el cuerpo libera una serie de hormonas, en este caso la serotonina, la cual podría tener un rol en la captación y en la memoria, según un estudio realizado en animales y publicado en la revista Neuron.(ANSA, 2019)

Se recuerda que: “el hipocampo es una zona del cerebro que desarrolla un rol vital en lo referido a la memoria, en particular, en aquello que concierne al “almacenamiento” de los recuerdos a largo plazo”. A su vez, el hipocampo está fuertemente influenciado por la serotonina, pero hasta ahora era poco claro el rol exacto de esta hormona neurotransmisora, comprometida en la regulación del humor.(ANSA, 2019).

El humor es considerado como código cultural para la estructuración de los mensajes codificados. El humor frecuentemente se hace presente en casi cualquier situación social, las cuales suelen ser situaciones de juego; son en esencia un modo a través del cual las personas pueden interactuar lúdicamente debido a la característica puramente humana de crear humor para entretener a otros y favorecer la interacción, lo que a su vez juega un papel fundamental social, emocional y cognitivamente (Menidburo & Páez, 2011).

Stand Up Comedy.

Continuaremos definiendo qué es un Stand-Up Comedy y para qué sirve:

El Stand Up comedy según Concepto y definición, 2019 es:

Stand Up es una expresión en inglés que significa “ponerse de pie”. Es una manera de hacer comedia, en este caso el actor o comediante interactúa de forma directa con el público. La persona que realiza este tipo de show se le conoce como comediante de pie. (p.1)

Este tipo de presentación surgió en Estados Unidos en 1929, proviene de un género teatral francés titulado “*Vodevil*” el cual consiste en un tipo de comedia ligera que se desarrolló en Francia a partir del siglo XVIII y que solía intercalar números musicales. (Slide, 1994).

Luego se realizó una apropiación a una versión estadounidense, este vodevil se componía de una gran variedad de actuaciones que pretendían entretener y provocar la hilaridad o el asombro en el

espectador, incluidos espectáculos musicales, danza, espectáculos de comedia, espectáculos con animales entrenados, espectáculos de magia, acrobacia, cine, malabarismo, obras teatrales de un acto, pantomimas y demostraciones atléticas. (Vodevil - Wikipedia, la enciclopedia libre,)

El Stand Up Comedy nació debido a la pobreza que hubo durante la gran depresión económica de dicho país; cuando los norteamericanos se vieron tan empobrecidos que algunos de ellos, acosados por el hambre, el desempleo, trabajos con poca remuneración económica, decidían migrar a México de forma ilegal, era tanta la pobreza que se tenía en Estados Unidos que, literalmente, no tenían ni en qué sentarse, de ahí su nombre *Stand Up Comedy*, la cual su traducción literal es “*Comedia Parada*”. (Gallego, 2018)

Los shows se realizaban con base a las vivencias cotidianas del standarista y de la sociedad, hablaban de relatos rutinarios, por eso se le conoce como rutina al acto que desarrollan estos. “El tema que desarrolla el standarista durante su intervención se denomina ‘rutina’, pues consiste en contar la vida rutinaria.” Según Gallego (2018).

Modelo Ecológico de Bronfenbrenner

Gratacós en su texto titulado Modelo Ecológico de Bronfenbrenner: sistemas y críticas, brinda una definición clara de lo que es el modelo ecológico de Bronfenbrenner:

“Es un enfoque ambiental sobre el desarrollo del individuo mediante los diferentes ambientes en los que se desenvuelve. Los distintos ambientes en los que participan las personas influyen de forma directa en su cambio y su desarrollo cognitivo, moral y relacional.” (Gratacós, 2021,p.1)

Además, en este modelo se postula una visión más integral, sistémica y naturalística del desarrollo psicológico. Entendiendo a este como un proceso complejo que responde a la influencia de una gran variedad de factores estrechamente ligados al ambiente. (Gratacós, 2021,p.1)

El modelo ecológico de Bronfenbrenner se caracteriza por la especificación de diferentes sistemas detectables en la vida de las personas. Cada uno de estos posee unas particularidades determinadas. (Gratacós, 2021,p.1)

También nos dice que, el modelo se basa en la idea de que los sistemas referentes al entorno de los individuos juegan un papel dimensional. Es decir, cada uno de los sistemas especificados contiene en su interior a otro. Los cuatro sistemas que conforman el modelo ecológico son: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema (Gratacós, 2021,p.1)

Eduentretenimiento.

Asimismo, en esta estrategia de comunicación se hace uso constante del eduentretenimiento, para la mejor comprensión de este término Palacio en su texto, El Eduentrenimiento como estrategia comunicativa para la apropiación social del conocimiento en salud, nos brinda una definición de lo que es:

“...entendido como una estrategia educomunicativa que permite desarrollar procesos de comunicación movilizadora, los cuales ponen énfasis en los sujetos para propiciar cambios comportamentales.”(Palacio Úsuga, 2018, p.26).

A su vez, se encontró un artículo que habla sobre cómo está siendo utilizado el eduentretenimiento desde el ámbito de la salud. Tufte en su texto “Eduentrenimiento en la comunicación para el vih/sida más allá del mercadeo, hacia el empoderamiento” nos dice que:

“la educación para los medios crea y permite un ambiente de medios con calidad en su producción que es relevante a sus audiencias, evidenciando las preocupaciones de la audiencia de maneras apropiadas y empoderadoras, las cuales, en la medida en que sea posible, involucran la audiencia actual en la articulación de la preocupación en un enfoque” (Tufte, 2004, p.27)

Palacio esta afirma que:

“Según el tipo de cultura el entretenimiento ha estado asociado al juego que genera goce, placer, diversión o tiempo de ocio que, al tiempo, potencia las interrelaciones sociales propias del ser humano. De este modo, el entretenimiento puede entenderse como una actividad que genera estados de emoción y alegría que estimulan psicológicamente a los individuos, pues al captar la atención de forma atrayente emerge como un punto de quiebre frente a las labores cotidianas en las que está inmerso el ser humano. “ (Palacio Úsuga, 2018, p.26).

Comunicación para la promoción de la salud.

En el proceso de comunicación para la salud intervienen varios actores mediadores para el proceso de difusión, entre ellos encontramos dos muy relevantes, como son las mediaciones tecnologías y por otro lado el uso del humor como herramienta para la comunicación.

Mosquera en su texto Comunicación en Salud: Conceptos, Teorías y Experiencias, expone que:

“...la comunicación en salud se concibe como un proceso estratégico para optimizar las acciones encaminadas a lograr una utilización racional de la oferta de servicios de salud, mejorar la eficiencia y efectividad de los programas dirigidos a la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, además, este tipo de comunicación es reconocida como un elemento necesario en los esfuerzos para mejorar la salud pública y personal.” (Mosquera, 2003, p.1 y 2)

Además, afirma que:

“En el aspecto de promoción es importante la exposición a los mensajes y la búsqueda por parte del individuo de información acerca de la salud, la utilización de imágenes de salud en los medios masivos de comunicación, la educación de los consumidores acerca de cómo ganar acceso a los sistemas de salud pública y de cuidado de la salud.”(Mosquera, 2003, p.1)

8. OBJETIVOS

Objetivo general.

Sensibilizar a mujeres entre los 20 y 45 años, frente a la importancia de adoptar una relación saludable con los alimentos y su cuerpo, mediante una propuesta comunicativa basada en el humor como código cultural.

Objetivos específicos.

1. Identificar los elementos más relevantes para la comprensión de la relación disfuncional que establecen algunas mujeres con su cuerpo y con la alimentación, desde el punto de vista de expertos en el enfoque de Psiconutrición.
2. Explorar la problemática de la relación entre las emociones, la alimentación y el cuerpo, desde la perspectiva de una muestra de mujeres.
3. Desarrollar una prueba piloto de un Stand-Up Comedy como propuesta estratégica de abordaje comunicacional orientado a promover la reflexión en torno a la percepción que tienen las mujeres de su cuerpo y su alimentación.

9. METODOLOGÍA.

El esquema metodológico de este trabajo de grado se organizó en tres fases: acercamiento del tema y al problema, investigación con expertos y casos de estudio, y, por último, la producción de una estrategia de comunicación piloto. Con este trabajo de grado se desarrolla una propuesta de comunicación basada en el eduentretenimiento. Este es de tipo descriptivo y exploratorio, dado que está orientada al diseño de una estrategia de comunicación a través de un stand-up comedy como lenguaje para sensibilizar a las mujeres frente a la importancia de adoptar una

relación saludable con los alimentos y su cuerpo; con el fin, de generar un mensaje intencionado usando el humor como código cultural para la realización del mensaje para las personas a las cuales va dirigida la estrategia. Las tres fases, correspondientes con cada uno de los objetivos específicos del trabajo, y en ellas se establecen las técnicas de recolección de información, sus propósito e instrumentos.

Cuadro de Técnicas de investigación consideradas				
	Técnica	Descripción	Propósito en el proyecto	Fuente e instrumento
1	Búsqueda y análisis de información secundaria	Recolección de información para la realización del Stand Up Comedy, de emociones y alimentación.	Fase 1. Acercamiento y exploración del tema y del problema. Explorar los diferentes temas implicados como son el humor, las emociones, la alimentación y como hacer un Stand Up Comedy.	Guía para búsqueda y análisis de información secundaria. <i>Instrumento:</i> <i>Entrevistas.</i> <i>Fuentes .</i>
2	Entrevistas estructuradas con expertos y casos de estudio.	Recolección de información principal con expertos en el tema y con los casos de estudio con el fin de entender mejor la problemática de salud pública y poderla abordar en el Stand Up Comedy, de emociones y alimentación.	Fase 2. Investigación con expertos en el tema y casos de estudio. Explorar los temas implicados como son: la alimentación, las emociones, la psiconutrición y la perspectiva individual del cuerpo de las mujeres.	Usuarios, especialistas de salud y público en general. <i>Instrumento:</i> <i>Método Delphi.</i> <i>Modelo ecológico de Bronfenbrenner.</i> <i>Entrevistas estructuradas.</i>
3	Encuesta de validación de la estrategia	Desarrollo del producto audiovisual con la información anteriormente brindada. Incluyendo el material y los medios para realizarlo, teniendo en cuenta la validación con los públicos. Evaluación del producto con ayuda de una encuesta que permita conocer el nivel de satisfacción y lo que se puede mejorar de la presentación.	Fase 3. Realización de la producción comunicativa. Organizar la información obtenida de las fases anteriores para el montaje y realización del Stand Up Comedy.	Mujeres entre los 20 y 45 años de edad de la ciudad de Cali y expertos en el tema. <i>Instrumento:</i> <i>Temas.</i> <i>Guiones.</i> <i>Grabación.</i> <i>Pre y post producción.</i> <i>Encuesta con preguntas abiertas y cerradas de opción múltiple.</i>
Fuentes: Catálogo de la biblioteca de la Universidad Javeriana. ("Universidad Javeriana - Cali,") Formularios y encuestas de Google Forms. ("Formularios de Google,") Método Delphi.(Varela, Díaz, & García, 2012) Modelo Ecológico de Bronfenbrenner.(Gratacós, 2021)				

Tabla 1. Fuente: Elaboración propia.

Fases

Fase 1. Acercamiento y exploración del tema y del problema.

Para esta primera fase, se realizó la indagación acerca de los principales temas que están implicados en este trabajo, como el humor, las emociones, y la alimentación. Se completó la exploración en bases de datos científicas nacionales e internacionales, y en repositorios de trabajos de grado de universidades. Asimismo, se realizó una búsqueda en internet con el fin de recolar la información necesaria para completar esta fase. Adicionalmente, para reforzar la previa

investigación, se asistió a eventos relacionados con el tema y su enfoque comunicativo, tales como: presentaciones de stand up comedy, cursos sobre las emociones, entre otros, para lograr comprender, reforzar y fortalecer la investigación y práctica de los temas. La indagación y los materiales resultantes se organizó en función del diseño de la estrategia de eduentreñamiento. Por lo cual algunos criterios hicieron operativas las actividades en este ciclo se refieren a tema, guión, rodaje, posproducción, publicación, y evaluación, con el público objetivo que son las mujeres entre los 20 y 45 años de edad de la ciudad de Cali.

Cabe resaltar que este proyecto se centra en un tipo de público, uno que está encargado de la evaluación del proyecto, por otro lado, las expertas en psiconutrición, nutrición y psicología serán las co-diseñadores de este mismo. Entre ellos encontramos personas mayores de 18 años, profesionales del ámbito de la salud, como lo son expertos en psiconutrición, psicología y nutrición, y las mujeres entre los 20 y 45 años de edad de la ciudad de Cali o que hayan nacido y/o vivido en Cali, que tengan una relación disfuncional con su cuerpo, todos estos cumplen con dos características claves, tener por lo menos 20 años de edad y poseer acceso a internet, con el fin de participar en la validación de la puesta en escena para realizar las respectivas evaluaciones.

A su vez, se hizo una indagación previa sobre el contexto y los sujetos de la investigación, para reforzar esta fase metodológica se ha realizado una selección de personas con conocimientos previos en el tema, con el fin de enriquecer y dar respuesta a los interrogantes que surgen a medida que se realizó la investigación.

Algunos de estos son:

- Comediantes, que vivan y desempeñen la profesión en Colombia. Se entrevistó una mujer llamada Johanna Velandia, proveniente de Bogotá, esta se reconoce con el nombre

artístico de “*Una gorda ahí*”. Estudió y se tituló en la carrera de comercio exterior y relaciones internacionales.

- Expertos en emociones. Se entrevistó una mujer llamada Yesenia Bocanegra Meusburger, es oradora y especialista en motivación, mentora y consteladora familiar certificada, además de ser consultora y asesora del grupo Inested Internacional. Ella hace parte de un proyecto denominado “La Ruta del Despertar”, el cual consiste en 5 módulos de trabajo personal a niveles del inconsciente.

Para poder indagar más acerca de ellos se escogió realizar una entrevista estructurada para cada uno de ellos, la entrevista cuenta con 7 preguntas, algunas similares entre ellas, pero adaptadas para cada perfil y otras enfocadas a cada tema a tratar.

Con base en las entrevistas realizadas, se puede decir que se obtuvo información relevante que enriquece la fase 1 de la metodología y el cumplimiento de esta en el tiempo estipulado, además de ofrecer datos para complementar lo que ya se ha obtenido anteriormente en esta investigación.

Ver cuestionarios en [anexo 1 y 2](#).

Fase 2. Investigación con expertos en el tema y casos de estudio.

Para esta segunda fase, se realizó una investigación más a fondo con los expertos en el tema y con una muestra de mujeres o casos de estudio, donde se logró una indagación desde la experiencia de cada uno de ellos.

Para esto, se utilizaron dos técnicas de investigación, el método Delphi² con los expertos. Para el diseño de los cuestionarios, se tuvieron en cuenta las variables del modelo ecológico de

² El método Delphi se clasifica como uno de los métodos generales de prospectiva, que busca acercarse al consenso de un grupo de expertos con base en el análisis y la reflexión de un problema definido. (Varela, Díaz, & García, 2012, p.1)

Bronfenbrenner³, que incluyen factores tales como, el individual, que contiene el sexo, edad, educación, salud, estrato, lugar de residencia, etc. El microsistema y mesosistema que incluye la familia, amigos, escuela, servicios de salud, iglesia, exosistema que encierra, la industria, servicios sociales, vecinos, políticas laborales, medios de comunicación y, por último, el macrosistema que incluye las actitudes e ideologías de la cultura. Estos se emplearon como categorías para la elaboración de los cuestionarios, tanto para los expertos en psiconutrición y los casos de estudio.

Asimismo, se indagó con expertos de los diferentes ámbitos mencionados, con el fin de profundizar en cuanto a la experiencia práctica, y obtener un conocimiento concreto para desarrollar este trabajo.

Para desarrollar esta fase se entrevistaron a tres expertos en nutrición, psicología y psiconutrición-

- Ángela María Ruiz, es una enfermera, líder en Psiconutrición, Neuroeducación y conferencista capacitadora sobre estos temas mencionados anteriormente.
- Lina corpus, nutricionista y dietista de la Universidad del Atlántico, hace 13 años se graduó, hace 4 años aproximadamente conoció un enfoque diferente a la nutrición tradicional la cual aprendió en la universidad.
- Carolina Forero Ladino, tiene 28 años y actualmente se encuentra realizando su segunda carrera. Es estudiante de octavo semestre de Nutrición y dietética en la Escuela Nacional del Deporte.

³ El modelo ecológico de Bronfenbrenner se caracteriza por la especificación de diferentes sistemas detectables en la vida de las personas. Cada uno de estos posee unas particularidades determinadas. (Gratacós, 2021,p.1)

Por otro lado, para la investigación de los casos de estudio se seleccionaron 5 mujeres entre los 20 y 45 años de edad, esta selección se realizó gracias a la recolección de información brindada por las expertas en psiconutrición, nutrición y psicología, debido a que estas relataron cuales mujeres eran más propensas a tener una relación poco estable con sus alimentos y su cuerpo. Estas mujeres tienen una relación disfuncional con su cuerpo y su alimentación desde una edad temprana.

A continuación, se presentan sus perfiles:

- (1) Alexandra Franky, es abogada, tiene 23 años y actualmente ejerce su profesión. Vive en el sur de Cali.
- (2) Mariana Duque, tiene 23 años, estudia comunicación se encuentra en 9no semestre y actualmente está en una empresa de bordados, es digitalizadora.
- (3) Stefanny Lorena Franco García, es bióloga graduada de la Universidad del Valle, está trabajando en investigación en microbiología en la misma universidad de la que se graduó, tiene 28 años, y actualmente vive en el sur de Cali.
- (4) Ángela Correa Méndez, tiene 36 años, se graduó en el 2007 de la Javeriana de Cali de comunicación, vive en el sur de Cali.
- (5) Nicole Pulgarín, tiene 44 años, vive en Montreal, Canadá, nació allá y creció en Cali, Colombia, es casada y tiene 6 hijos.

A continuación, se presentan las categorías tenidas en cuenta para el desarrollo de los instrumentos de recolección de información (cuestionarios), tanto aplicados a los expertos y a las mujeres casos.

Cuadro de categorías de recolección de información de los expertos.

CATEGORÍA # 1		
1. FACTORES INDIVIDUALES		
SUBCATEGORÍAS	DEFINICIÓN OPERACIONAL	PREGUNTAS INSTRUMENTO
1.1 Información sociodemográfica	Hace referencia a factores personales individuales como el sexo, género, la edad, el estrato socioeconómico, el nivel educativo, profesión u ocupación	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Con género se identifica? 2. ¿Qué edad tiene? 3. ¿En qué ciudad vive y en qué sector (estrato)? 4. ¿Qué nivel educativo tiene? 5. ¿A qué se dedica?
1.2 Conocimientos sobre psiconutrición	La psiconutrición nos permite abordar los trastornos de la conducta alimentaria, la alimentación emocional, entre otros aspectos que afectan la percepción individual del cuerpo.	<ol style="list-style-type: none"> 6. ¿Podría usted decirme qué es la psiconutrición? 7. ¿A quiénes afecta más? ¿Hombres o mujeres? ¿Por qué? 8. ¿En qué edades afecta más este tema de las emociones y la relación con la comida? 9. ¿Cuáles son los factores individuales que determinan la relación funcional o disfuncional de una mujer con la alimentación? ¿Dentro de estos factores están se involucran las emociones? 10. ¿Podría profundizar sobre la relación emociones y comida/alimentación? 11. <i>¿Cómo cree usted desde su experticia que se empieza a representar la deficiente/ disfuncional relación de la comida con las mujeres? ¿Cuál cree que sea el adjetivo correcto para nombran esta relación?</i>
CATEGORÍA # 2		

2. FACTORES INTERPERSONALES		
SUBCATEGORÍAS	DEFINICIÓN OPERACIONAL	PREGUNTAS INSTRUMENTO
2.1 Influencia de las relaciones familiares.	Se refiere a cómo los comportamientos, los roles y las relaciones características de los contextos cotidianos, en este caso familiares, en los que se desenvuelve el individuo conforman el contexto en el que la persona es capaz de interactuar cara a cara con los demás.	12. ¿Qué influencia puede tener los círculos sociales, tales como amigos, compañeros de trabajo/estudio y familiares etc., en el individuo respecto a la problemática?
2.2 Influencia de las relaciones con amigos.	Se refiere a cómo los comportamientos, los roles y las relaciones características de los contextos cotidianos, en este caso las amistades, en los que se desenvuelve el individuo conforman el contexto en el que la persona es capaz de interactuar cara a cara con los demás.	13. ¿Qué influencia puede tener los círculos sociales, tales como amigos, compañeros de trabajo/estudio y familiares etc., en el individuo respecto a la problemática?
CATEGORÍA # 3		
2. FACTORES SOCIALES		
SUBCATEGORÍAS	DEFINICIÓN OPERACIONAL	PREGUNTAS INSTRUMENTO
3.1 Influencia del entorno o contexto.	Se refiere a como los entornos en los que la persona no participa de una forma directa, pero en los	14. ¿Cómo cree usted que el entorno/contexto/sociedad (<i>vida social, lugar de trabajo, universidad/colegio</i>)

	que se producen hechos que afectan al funcionamiento del ambiente del individuo.	contribuya a agrandar o disminuir esta problemática?
3.1 Influencia de los medios y la industria.	Se refiere a como los medios de comunicación y la industria pueden afectar el funcionamiento del individuo.	15. ¿Cómo cree usted que influyen las instituciones, la industria, los medios de comunicación, el lugar de trabajo de la pareja, la escuela de los hijos, el grupo de amigos de los familiares, en esta problemática?
CATEGORÍA #4		
4. FACTORES CULTURALES		
SUBCATEGORÍAS	DEFINICIÓN OPERACIONAL	PREGUNTAS INSTRUMENTO
4.1 Influencia de la cultura, las costumbres y la ideología.	Se refiere a como todos los factores ligados a la cultura y al momento histórico-cultural en el que se desarrolla la persona.	16. ¿Podría la ideología, creencias, costumbres, cultura, entre otros factores similares, afectar a las personas para continuar con la problemática propuesta?

Cuadro de categorías de recolección de información de los casos de estudio.

CATEGORÍA # 1		
1. FACTORES INDIVIDUALES		
SUBCATEGORÍAS	DEFINICIÓN OPERACIONAL	PREGUNTAS INSTRUMENTO
1.2. Información sociodemográfica	Hace referencia a factores personales individuales como el sexo, género, la edad, el estrato socioeconómico, el nivel educativo, profesión u ocupación	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Con género se identifica? 2. ¿Qué edad tiene? 3. ¿En qué ciudad vive y en qué sector (estrato)? 4. ¿Qué nivel educativo tiene? 5. ¿A qué se dedica?

<p>1.2 Percepción individual sobre su cuerpo</p>	<p>La psiconutrición nos permite abordar los trastornos de la conducta alimentaria, la alimentación emocional, entre otros aspectos que afectan la percepción individual del cuerpo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. ¿Puede decirme si siente alguna inconformidad o incomodidad con su cuerpo en algún momento? 7. ¿Podría comentarme si tiene o ha tenido en el pasado problemas con la comida o la alimentación? ¿Podría hablar un poco sobre esto? 8. ¿puede decirme desde que edad siente inconformidad con su cuerpo o cuando fue que empezó esta relación disfuncional con él? 9. ¿Cuál cree que ha sido su mayor reto como mujer que ha tenido con su cuerpo? 10. ¿Cree usted que las emociones tengan un papel importante en su alimentación? 11. ¿Podría contarme alguna anécdota o recuerdo que tenga acerca de esta relación disfuncional que ha tenido con su cuerpo? 12. ¿Tiene algún recuerdo que le haya causado gracia respecto a su relación con su cuerpo?
<p>CATEGORÍA # 2</p>		
<p>2. FACTORES INTERPERSONALES</p>		
<p>SUBCATEGORÍAS</p>	<p>DEFINICIÓN OPERACIONAL</p>	<p>PREGUNTAS INSTRUMENTO</p>

<p>2.1 Influencia de las relaciones familiares.</p>	<p>Se refiere a cómo los comportamientos, los roles y las relaciones características de los contextos cotidianos, en este caso familiares, en los que se desenvuelve el individuo conforman el contexto en el que la persona es capaz de interactuar cara a cara con los demás.</p>	<p>13. ¿Cómo considera usted que puedan influir en su percepción personal los círculos sociales, tales como amigos, compañeros de trabajo/estudio y familiares etc., respecto a la problemática? 14. ¿Sus familiares le dicen algo respecto a su cuerpo?</p>
<p>2.2 Influencia de las relaciones con amigos.</p>	<p>Se refiere a cómo los comportamientos, los roles y las relaciones características de los contextos cotidianos, en este caso las amistades, en los que se desenvuelve el individuo conforman el contexto en el que la persona es capaz de interactuar cara a cara con los demás.</p>	<p>15. ¿Cómo considera usted que puedan influir en su percepción personal los círculos sociales, tales como amigos, compañeros de trabajo/estudio y familiares etc., respecto a la problemática?</p>
<p>CATEGORÍA # 3</p>		
<p>3. FACTORES SOCIALES</p>		
<p>SUBCATEGORÍAS</p>	<p>DEFINICIÓN OPERACIONAL</p>	<p>PREGUNTAS INSTRUMENTO</p>
<p>3.1 Influencia del entorno o contexto.</p>	<p>Se refiere a cómo los entornos en los que la persona no participa de una forma directa, pero en los que se producen hechos que afectan al comportamiento del ambiente del individuo.</p>	<p>16. ¿Qué opina de como se ve o se piensa sobre el cuerpo de la mujer en el entorno en el que usted habitualmente se desenvuelve? 17. ¿Cree que esto contribuya a agrandar o disminuir esta problemática?</p>

3.1 Influencia de los medios y la industria.	Se refiere a como los medios de comunicación y la industria pueden afectar el comportamiento del individuo y la visión que tiene de su cuerpo	18. ¿Cómo cree usted que influyen las instituciones, la industria, los medios de comunicación, el lugar de trabajo de la pareja, la escuela de los hijos, el grupo de amigos de los familiares, en esta problemática?
CATEGORÍA #4		
4. FACTORES CULTURALES		
SUBCATEGORÍAS	DEFINICIÓN OPERACIONAL	PREGUNTAS INSTRUMENTO
4.1 Influencia de la cultura, las costumbres y la ideología.	Se refiere a como todos los factores ligados a la cultura y al momento histórico-cultural en el que se desarrolla la persona.	18. ¿Podría la ideología, creencias, costumbres, cultura, entre otros factores similares, agrandar o disminuir la problemática de la percepción del cuerpo femenino?

Asimismo, se anexarán los instrumentos que se utilizaron para realizar las respectivas entrevistas (cuestionarios). Estos se realizaron utilizando el modelo ecológico de Bronfenbrenner para así lograr una investigación más profunda en todos los ámbitos en los que se desarrolla el ser humano. Ver en [anexos 3 y 4](#).

Fase 3. Realización de la producción comunicativa.

Producción de una estrategia de comunicación piloto: Con base en los resultados de las fases de investigación previamente realizadas, en este momento del trabajo de grado se redactaron los guiones literarios y técnicos del producto comunicativo. Por un lado, en el primer guión se plasmaron los temas que serán abordados en clave humorística. Es decir, se definieron los respectivos temas por tratar, como lo son la sensibilización acerca de la problemática para las mujeres, el lenguaje coloquial y entendible para el público seleccionado, además, de la relación entre las emociones y la alimentación, para elaborar el enfoque narrativo del Stand-Up Comedy, en donde se tuvo en cuenta las claves y giros humorísticos admisibles en cada caso, la cuestión de la terminología y el lenguaje, y los contextos espacio temporales y socioculturales de referencia, de modo que se configure un encuadre temático y narrativo que posibilite la identificación de los públicos con los mensajes plasmados en el producto.

Asimismo, para la realización del Stand-Up Comedy se construyó una guía (guión) técnico, donde están registradas las cuestiones relacionadas con la producción audiovisual y multimedia involucradas en las fases de producción (preproducción- producción y posproducción) del contenido y su posterior publicación en YouTube.

Con este producto audiovisual se desea sensibilizar a las personas sobre la relación entre emociones y la alimentación, y sobre cómo el desconocimiento de esta interrelación puede generar una relación disfuncional con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones; es decir, sobre cómo el no manejar o gestionar de forma correcta las emociones conlleva problemas de alimentación. Todo esto por medio YouTube, debido a que esta es una plataforma de frecuente utilización para fines recreativos, especialmente en Colombia, y es de fácil acceso por gran parte de los grupos de población potencialmente interesados en la temática.

Producción del guión literario.

Se realizó un guión literario donde se organizaron los diferentes temas por tratar a lo largo del stand up comedy, en este se eligió un título para el producto audiovisual, se escogió qué tipos de relatos, cuentos y anécdotas iban a ser relevantes para su creación, asimismo, cuenta con información referente a la investigación realizada anteriormente para la creación del mismo, se utilizó información acerca de los expertos, los casos de estudio, los comediantes, entre otras fuentes de información que enriquecieran el relato. También, se usó un lenguaje en clave humorística que fuera entendible para las mujeres entre los 20 y 45 años de edad de la ciudad de Cali. Para la creación de este guion se necesitaron aproximadamente dos semanas contando con la colaboración de un productor audiovisual que gracias a sus conocimientos se añadieron ideas interesantes para desarrollar a lo largo del mismo.

Validación.

En esta fase también se llevó a cabo la validación o evaluación del producto audiovisual Stand Up Comedy, para la cual se diseñó y aplicó un instrumento de validación (encuesta) con preguntas abiertas y cerradas vía Google Forms. Se solicitó que se diligenciaran la encuesta a 20 mujeres entre los 20 y 45 años de edad, quienes se autodescriben como con una relación disfuncional con sus cuerpos y la alimentación. También se tuvo en cuenta una de las expertas en psiconutrición para que evaluara el producto.

Ver [anexo 5](#).

RESULTADOS DE LAS FASES INVESTIGATIVAS

Resultados de la fase 1, acercamiento y exploración del tema y del problema.

Posteriormente, se realiza un análisis de la información obtenida en las entrevistas, con el fin de destacar aquello que complementa la investigación.

Se inició con la persona que es experta en emociones, su nombre es Yesenia Bocanegra Meusburger, es oradora y especialista en motivación, mentora y consteladora familiar certificada, además de ser consultora y asesora del grupo Inested Internacional. Ella hace parte de un proyecto denominado “La Ruta del Despertar”, el cual consiste en 5 módulos de trabajo personal a niveles del inconsciente.

En la entrevista se desarrolló un diálogo que permitió recolectar información acerca de cómo afectan las emociones en la salud de las personas, si estas no son bien gestionadas, tema de vital relevancia para nuestra investigación.

Esta nos dice que:

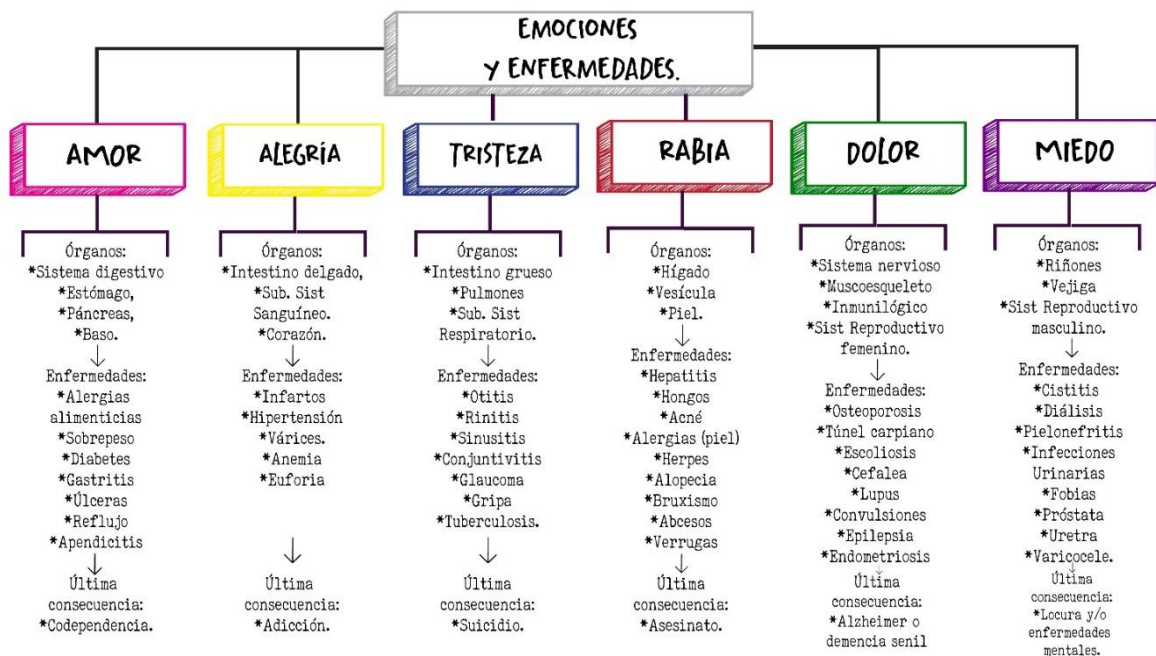
Existe una relación entre emoción y salud muy estrecha, debido a que estas habitan en nosotros desde el cerebro triuno, ubicado en nuestro segundo cerebro, que vendría siendo el límbico, ahí es donde ellas habitan”, haciendo referencia a las emociones. Acto seguido, nos dice que “Nuestro cuerpo habla de todo ese manejo inadecuado que nosotros le hemos dado a ese mundo emocional, porque al transcurrir en lo que pasamos de niños adultos vamos modificando lo que viene como “diseño natural”, entonces como esto varía, lo que nosotros hacemos es desaprender lo natural y por ende adoptamos comportamientos o conductas ante nuestras emociones. Lo importante aquí es que hago yo con lo que siento, entonces, en este hacer con lo que sientes pasa a ser inadecuado, todo esto gracias a las conductas repetitivas en los seres humanos; de alguna u otra forma el cuerpo empieza a gritar y hablar con relación a las emociones, ahí es donde decimos que las somatizamos y donde se ve reflejado.” Haciendo referencia a que las emociones

mal gestionadas se ven representadas en padecimientos o enfermedades en nuestro cuerpo y mente, debido a que el cuerpo es el envase donde todo se va acumulando y con el pasar del tiempo, reflejando aquellas situaciones que no son gestionadas o controladas a tiempo.

Desde lo científico podemos decir que estas personas están empezando a sumarse a la gran lista que reconoce la importancia del manejo adecuado de las emociones y como estas hablan por medio de nuestro cuerpo, el origen viene de algo emocional, algo que este atravesando la persona o lo haya atravesado a lo largo de su vida.

Asimismo, Yesenia relata acerca de cuáles son las consecuencias o enfermedades que pueden afectar las emociones mal gestionadas, habla acerca de las 6 emociones básicas que poseen los adultos, miedo, amor, rabia, tristeza, alegría y dolor.

Se anexa una gráfica que expone la relación y las afectaciones que causan las emociones en el cuerpo y la inadecuada gestión de estas.



Retomada del enfoque teórico, Gráfica 1. Fuente: Elaboración propia.

Anteriormente, mencionábamos la correlación entre emociones y salud, que se asocia con el Dr. Paul MacLean, el cual nos habla acerca de la existencia de un cerebro triuno, donde está ubicado el cerebro límbico o el cerebro mamífero el cual es el encargado de las inteligencias afectivas, de los estados de ánimo y lo motivacional, en relación a las funciones de este subsistema. En contexto, este nos dice que: “está básicamente envuelto en las experiencias y expresiones de la emoción tales como el amor, la alegría, el miedo, la depresión, el sentirse o no afectado y a su vez, controla el sistema autónomo del organismo”. (MacLean, 1997). Justificando la existencia de las emociones en el cerebro límbico.

Además, de sustentarse en la inteligencia emocional, está según Goleman (1998) "es la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para gerenciarlos al trabajar con otros". (p.5). Igualmente, señala cinco principios de la Inteligencia Emocional, estos son:

1. Recepción: Cualquier cosa que se incorpore por cualquiera de los sentidos.
2. Retención: Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada
3. Análisis: Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.
4. Emisión: Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.
5. Control: Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.

Por otro lado, se obtuvo información relevante para la investigación de una comediante llamada Johanna Velandía, proveniente de Bogotá, esta se reconoce con el nombre artístico de Una gorda ahí. Estudió y se tituló en la carrera de comercio exterior y relaciones internacionales.

Durante la realización de la entrevista se obtuvo información relevante para la investigación, debido a que algunos de los temas que se trataron a lo largo de ella están estrechamente relacionados con esta, como lo son el humor, humor como código cultural, como realizar una puesta en escena, entre otros elementos más.

Ahora bien, realizaremos un análisis a la información recolectada para así extraer lo más apropiado para nuestro proyecto.

Esta nos cuenta el tipo de humor que ella, como comediente, utiliza al realizar un Stand Up Comedy, y como este le ha funcionado, “Yo manejo un poco humor negro, pero muy poco, no me gusta burlarme de las cosas de los demás ni nada eso, me burlo de mi misma, me burlo de las cosas que hace un tiempo eran mi debilidad, mis frustraciones y mis traumas. Digamos que mi comedia es una crítica y una autocrítica, es una exageración porque trató exagerar las cosas”, sirviéndonos como base para conocer acerca de los tipos de humor que se manejan en el ámbito de la comedia.

Asimismo, nos explicó como ella prepara una puesta en escena, dato significativo para la realización de este Stand Up Comedy, ella dice que a ella le dan “chispas de creatividad” de las cuales se soporta para después realizar su rutina del stand up comedy, toma nota de aquella información que puede ser relevante y la aplica en sus presentaciones. Además, de contarnos cuál es su forma de escribir los guiones literarios que usará en el Stand, ella dice que en principio empieza con una premisa a la cual le asigna una situación, a la cual luego le adiciona un “Punch”, que es el primer chiste que engancha a su audiencia, creando así el guión esperado para su presentación.

A su vez, nos afirma que si cree que el humor sea un código cultural debido a que “básicamente es la definición de un juego cultural o la percepción, la manera como las personas ven las cosas”

haciendo énfasis que este depende de la percepción y la concepción que tengan las personas del mundo, queriendo decir que, dos personas no piensan ni entienden lo mismo y cada una le da su matiz dependiendo su situación.

Esta resalta que no conoce ningún Stand Up Comedy orientado a la salud directamente, dice ella que, sí hace uso de referencias médicas o cuestiones relacionadas con el ámbito de la salud, más no ahonda profundamente en ellas,

A su vez, esta da información acerca de los Stand Up Comedy relacionados con el ámbito de la salud, desde ideas, hasta como ella los manejaría, a pesar de no ser su fuerte y no conocer ninguno de esta clase específicamente. Además, dice que si alguien se propone a realizar esta propuesta debe tener mucho conocimiento acerca del tema y tener muy claro el mensaje que se desea comunicar, pero plantea escenarios donde se les puede sacar provecho con el humor y es un quirófano, una citología, entre otros.

Además, Johanna habla sobre la importancia del público en este proceso y la relación con los códigos culturales y la audiencia, dice que se debe realizar mucha lectura de público, conocer a sus participantes, saber que lenguaje usan en su cotidianidad, para que así el mensaje y el “chiste” llegue claro a ellos. Además de incurrir a la prueba y error para saber que les gusta, que sale mal y como mejorarlo, conservando la capacidad e improvisación en todo momento.

Se analizaron ambas entrevistas con el fin de obtener información relevante para el desarrollo de la propuesta comunicativa.

Resultados de la Fase 2: Investigación con expertos y con mujeres caso

En este apartado se presentan los resultados obtenidos de los procesos de recolección de información con expertos en psiconutrición, y con una muestra de mujeres, acorde con el perfil pre configurado del público objetivo para el producto de comunicación desarrollado.

Debido a la problemática de salud que se presenta en la actualidad por el COVID-19 estas entrevistas se llevaron de manera remota por diferentes plataformas que facilitaron la comunicación con las personas.

Para la investigación por parte de los expertos en el tema, se propuso entrevistar a 3 expertos en el tema, que fueran psicólogos, nutricionistas o psiconutricionistas.

Se entrevistó por vía Zoom a Ángela María Ruiz, ella es una enfermera UDC, líder en Psiconutrición, Neuroeducación y conferencista capacitadora sobre estos temas mencionados anteriormente. La entrevista duró aproximadamente una hora y 30 minutos, donde se le realizó el cuestionario propuesto para la recolección de la información.

Lina Corpus es nutricionista y dietista de la Universidad del Atlántico, hace 13 años se graduó, hace 4 años aproximadamente conoció un enfoque diferente a la nutrición tradicional la cual aprendió en la universidad. La entrevista se realizó vía WhatsApp debido a que era mucho más cómodo para ella responder por ese medio, se le envió el cuestionario, y ella fue respondiendo las preguntas por notas de voz, tuvo una duración de aproximadamente 15 a 20 minutos en total.

Y, por último, se entrevistó a Carolina Forero Ladino, ella tiene 28 años y actualmente se encuentra realizando su segunda carrera. Es estudiante de octavo semestre de Nutrición y dietética en la Escuela Nacional del Deporte. La entrevista se realizó vía WhatsApp, se le envió el cuestionario, y ella respondió las preguntas de forma escrita en un documento de Word que luego me envió por este canal de comunicación.

Resultados de las entrevistas con expertos.

1 Factores individuales.

1.1 Información sociodemográfica

Ángela María Ruiz.

Ella es una enfermera U de C, líder en Psiconutrición, Neuroeducación y conferencista capacitadora sobre estos temas mencionados anteriormente.

Es una mujer con 50 años de edad, que nació en la ciudad de Manizales, ella relata que toda su vida luchó con su cuerpo porque no le gustaba ya que este era “grande”, desde ahí empezó su falta de aceptación con su cuerpo, siguió inconforme con su cuerpo e hizo miles de cosas para poder rebajar sus kilos de más, aproximadamente hace 10 años comenzó con todo este camino de la psiconutrición, buscando una alternativa para el mejoramiento tanto de su cuerpo como de su mente frente a la problemática interna que ella vive, gracias a esto se dio cuenta que “no sólo lo que comes es lo que aumenta el tamaño de tu cuerpo”, sino que el factor emocional es supremamente relevante para este proceso, en esto podemos incluir temas como: las parejas, la familia, el trabajo, los compañeros, etc. Hasta hace 5 años ella encontró la psicoalimentación, entender que podíamos cambiar nuestra actitud hacia nuestro cuerpo, de ahí en adelante, ha implementado otros enfoques como salud en todas las tallas y alimentación intuitiva, con estas dos el enfoque es mi yo, mi propio cuerpo, mi relación con mi cuerpo y la comida, relaciones emociones, como comemos es como vivimos, amamos y pensamos. Hoy en día es una persona que se acepta tal cual como es y hace énfasis que algunas de las personas delgadas no son totalmente felices.

Lina corpus, nutricionista y dietista.

Lina es una dietista y nutricionista de la universidad del atlántico, hace 13 años se graduó, hace 4 años aproximadamente conoció un enfoque diferente a la nutrición tradicional la cual aprendió

en la universidad, gracias a que ella buscó unas alternativas diferentes para enseñar a sus pacientes. Realizo un curso con una nutricionista del ecuador, estudió sobre el enfoque no dieta y conoció la alimentación intuitiva, también, alimentación en todas las tallas, en el cual revisan los hábitos de las personas y como estos pueden ir mejorando paulatinamente cuando sus hábitos alimenticios cambian.

Carolina Forero Ladino

Tiene 28 años y actualmente se encuentra realizando su segunda carrera. Es estudiante de octavo semestre de Nutrición y dietética en la Escuela Nacional del Deporte. En el momento actual, solo se dedica a estudiar.

1.2 Conocimientos sobre psiconutrición.

6. Para Ángela la psiconutrición es un enfoque, no es una especialidad, esta no la dictan en las universidades por un conflicto de intereses, se debería trabajar desde la psicología y la nutricionista, ella afirma que es complicado que estos conceptos entren a una universidad por ahora, además de quienes trabajan en este campo son independientes, no pertenecen a ningún grupo, estas personas tienen intereses propios académicos y comunicativos, se puede decir que hasta de responsabilidad social, entonces la psiconutrición es un enfoque que le ayuda a las personas a entender su historia de vida y qué relación tiene con su forma de comer, y como eso determina el tamaño del cuerpo.
7. Ángela nos dice que ha atendido pacientes de ambos sexos, y nos comenta que los hombres quieren adoptar este modelo de acompañamiento, dice también que de cada 10 mujeres hay un hombre que desea ser atendido, y en algunos casos va más porque su pareja le dice o por factores externos que por decisión propia, pero que, en realidad, afecta más a las mujeres debido a los temas de autoimagen, forma de pensar y la

autoestima, aunque tenemos el mismo cerebro, hombres y mujeres hacemos conexiones neuronales diferentes, sin embargo, gracias al tema de libertad de expresión podemos apreciar que los hombres se ven más afectados por este tema y acuden en busca de ayuda profesional. Pero en sí, es una problemática que se ve más en las mujeres, ya que en somos afectadas por la sociedad y los medios de comunicación que son quienes venden cánones estéticos difíciles de alcanzar para una mujer promedio, y todo esto va evolucionando a través de la historia, en 1950 y 1940 las mujeres eran rellenas, como, por ejemplo, Marilyn Monroe. Ella hace énfasis que, en la salud, si eres más grande pueden cobrarte más por una póliza de salud, estos fueron quienes propusieron el IMC (índice de masa corporal), no fueron especialistas de salud, sino las aseguradoras, con el fin de cobrar más por el peso de una persona.

8. Ángela nos dice que esta relación entre emociones y alimentación viene desde la infancia, solo que no nos damos cuenta en ese momento, la pubertad y adolescencia son etapas importantes de autodeterminación y confianza en sí mismo, además depende de la crianza también y en las personas cercanas que lo rodean. Asimismo, afirma que su día a día es atender personas que vienen con su niño interior herido, y para poder sanar los adultos de hoy se debe trabajar de la mano con ese niño, este debe empoderarse para ayudar a sanar a ese niño, es más, todo empieza desde antes de nacer.
9. Ángela nos comenta acerca de 11 factores que impactan tu forma de comer que aplican para cualquier persona, estos son:
 1. Sistema nervioso, conocer el cuerpo, determinan tu forma de comer.
 2. La salud, no es lo mismo, estar sano a cuando estas enfermo, no comes lo mismo. La salud mental, necesitamos que reciba nutrientes (cerebro), todo tiene que ver con emociones y salud mental.

3. La edad, tiene papel importante determina etapas de la vida, determina tu forma de comer.
4. Estilo de vida, reuniones de amigos, trabajo reuniones especiales, no es adecuado asertivo, persona que puede preparar alimentos etc.
5. La herencia y la familia, diferentes costumbres gastronómicas, cultura, tiene que ver, abuela porciones mucho más grande, expresan amor a través de la comida.
6. La experiencia en tu cuerpo, no es lo mismo cuerpo grande extra grande a cuerpos pequeños, el término “gordo” es despectivo, se debe intentar disminuir la “gordofobia”, dejando de opinar del cuerpo de otros.
7. Creencias, paradigmas que se creen las personas, sin fundamentos
8. Nivel socioeconómico, pocos recursos peor alimentación porque creen que es costoso, habitualmente las personas adineradas pueden comprar comida “fit” que es “saludable”, las etiquetas en los alimentos son de suma importancia leerlas estas deben tener máximo 4 componentes, de ahí para adelante son toxinas.
9. Tradiciones y costumbres, en las ferias se come tal cosa, cultural, social, etc.
10. Religiones, no es lo mismo judío, cristiano, hindú, influye muchísimo,
11. La situación actual, ejemplo pandemia, dos formas alimentación y estilo de vida fortalecimiento de sistema inmunológico.
10. Ángela nos dice que el estado de ánimo determina nuestra forma y ganas de comer, por ejemplo, si una persona está deprimida, se disminuye el apetito, debido a la producción de serotonina el cual es un neurotransmisor que determina tu estado de ánimo. Como bien sabemos poseemos 5 cerebros, 3 ubicados en el cráneo, un cerebro en el corazón que va relacionado con la coherencia cardiaca, y otro ubicado en el intestino este produce bacterias de células vivas, que algunas son buenas y malas, además, la flora bacteriana y

la micro biota determina que se produzca más serotonina y gaba, siendo el encargado de los antojos y las emociones.

11. El adjetivo que representa esta disfuncionalidad con las mujeres es “mentalidad de dieta”, debido a que este se manifiesta desde que son niñas y comienzan a juzgarlo, o en algunos casos cuando los niños empiezan a rechazar las verduras y los adultos les dicen a los niños “si te comes las verduras te doy un dulce”, haciendo que vean las verduras como algo negativo y el dulce como algo positivo, como un premio, y lo que se logra es chantajear a los niños. Todo esto conlleva a la formación de un estilo de vida que nos hace mucho daño como personas.

6. Para Lina la psiconutrición es la atención interdisciplinar para una persona, normalmente se usaba para las personas que tienen un trastorno de la conducta alimentaria que necesitaban no solo una orientación nutricional sino también psicológica, pero poco a poco nos hemos dado cuenta que todos tenemos unas situaciones que mejorar o trabajar respecto a la parte psicología, la cual se ve reflejada en nuestra forma de comer, en el actuar, en el cómo ver la comida, ella dice que se necesita más de esta atención haciendo referencia a la psiconutrición, también dice que, teniendo esa libertad hacia el conocimiento hay psicólogos y nutricionistas dicen que de estos temas que se puede aprender gracias al acceso de la información, estos pueden poner en práctica en los pacientes estos conocimientos, con actividades y ejercicios que ayuden a gestionar las emociones en los pacientes, para una mejor elección de comidas. Ella hace énfasis a que nunca va a ser igual una atención psicológica que la de una nutricionista ya que cada uno tiene un énfasis, más no

quiere decir que no pueden ir mezcladas en una sola con el fin de ir un poco más profundo en las personas.

7. Esta nos dice que, a las mujeres les ha afectado mucho más a las dietas o al requerimiento de esta atención psiconutricional, las mujeres debido a que son las que más ha estado en el camino de las dietas, además del tema de la aceptación corporal y la modificación del cuerpo, estas se ven con más presión a lucir bien y cumplir los cánones estéticos que dicta la sociedad, ese hacer dieta afecta muchísimo la relación que tiene con la comida y su cuerpo, por esto creo que las mujeres son las más afectadas, los hombres también se ven afectados por esto mismo pero en menor proporción.
8. Las edades dependen mucho, hay niños y niñas que crecen con una corporalidad más grande que sus hermanos y tienen padres que poseen esa relación no tan sana con la alimentación y con el cuerpo y colocan a estos niños a hacer dieta desde pequeños, creando una problemática a futuro en el niño. Hay personas que con los cambios de la adolescencia es que comienzan a hacer cambios en la alimentación bruscos, ese dejar de comer y creen que así perderán peso o podrán modificar su cuerpo, y algunas veces haciendo dieta pueden hacer que aumenten el volumen y la grasa de su cuerpo. Hay personas que se les presenta esa relación disfuncional con el cuerpo, se ve en todas las edades, en mujeres mayores, en la etapa de la menopausia, es un tema muy relativo, pero cree que la experiencia que la adolescencia es el punto más crítico, y es donde más educación se le debería brindar a esa población, pero también cree que en los padres de familia debería estar el ejemplo, porque estos se preocupan para que no

- sufran por esa gordofobia y terminan llevándolos a hacer dietas que dañan su relación con su cuerpo.
9. Ella nos dice que principalmente el tema de la relación con el cuerpo, todo lo que tiene que ver con la aceptación corporal, las dietas y las modificaciones que a veces no van con el estilo de vida de las personas y por ende no se mantienen esos hábitos o cambios que ellos hacen, porque algunos son muy bruscos, como dietas cetos ya que son insostenibles con el pasar del tiempo. Por lo general se inician es porque no aceptan su cuerpo, se pueden ver empujadas a eso, a querer cambiar o hacer dietas por las personas que están alrededor, en algunos casos los círculos sociales más cercanos, como lo son los padres, las parejas, las amistades, etc., pueden ser muchos los factores, el común denominador es la aceptación corporal, el querer imitar o querer tener ese cuerpo de “fulanita”, la comparación con otros, es la que quizás lleva a sentir vergüenza corporal.
 10. Lina afirma que sí se involucra lo emocional, debido a que pueden haber emociones como de sentirse insuficiente, no sentirse valorada, de no sentirse segura, de sentirse incomoda, no merecedora, debido a que relacionamos el cuerpo, o nuestra apariencia física con esto, con el hecho de que nuestro valor está en el cuerpo y que si no tengo cierto estereotipo de cuerpo no voy a poder lograr muchas cosas entonces se le ha dado muchos significados a la forma del cuerpo lo cual llena de frustración, vergüenza y de emociones negativas frente a la problemática que se vuelven incomodas para las personas.
 11. Ella nos dice que las dietas y los mitos que hay alrededor de las comidas, ese denominar los alimentos como buenos y malos es lo que realmente nos lleva a dañar esa relación con la comida, junto con los trasfondos de la no aceptación de nuestro

cuerpo, de querer modificarlo, o la misma gordofobia, el querer evitar aumentar de peso, también lleva a las personas a querer someterse a llevar una dieta aunque sientan que no lo necesitan, aunque su cuerpo visualmente no lo necesitan, lo hacen como una prevención, entonces, las dietas como tal desde allí, esos mitos, eso que escuchamos en redes sociales, de cosas como por ejemplo, las frutas después de las 6pm engordan, se creando dudas e incertidumbres sobre entonces que como, que debo comer, etc., empezando a restringir nuestra alimentación, y también, empezar a sentir vergüenza y culpa por comer, el origen es la inconformidad corporal y eso nos lleva a las dietas, llevándonos a una cadena de creencias que se van instaurando en nuestra mente y ahí es donde realmente la persona termina sin saber que comer que sea beneficioso para su objetivo.

3. Para Carolina la psiconutrición es “Bueno, como bien se sabe las emociones interfieren en casi todos los aspectos de nuestra vida y la nutrición no es la excepción. Es por ello, que emociones tales como: estrés, ira, apatía, frustración, miedo, ansiedad, soledad, aburrimiento, entre otros, están ligadas a nuestro comportamiento alimentario, lo que puede desencadenar más adelante complicaciones e inclusive se puede llegar a desarrollar trastornos de la conducta alimentaria.”
4. Carolina dice que las estadísticas arrojan que quienes más padecen dichos trastornos son las mujeres. Inclusive la prevalencia de estos en las mujeres puede llegar a ser más del doble que en hombres. Dicha mayor prevalencia se debe a los estereotipos estéticos, impuestos por la industria de la moda, que exige a sus modelos una delgadez excesiva, llegando algunas veces a ser patológica.
5. Carolina afirma que, en la adolescencia, ya que este es un período caracterizado por grandes cambios biológicos y psicosociales que pueden verse comprometidos por la

aparición de estos trastornos, produciendo consecuencias potencialmente graves para la salud de estos.

6. Carolina relata que hay distintos factores para determinar dicha relación con la alimentación como, por ejemplo: la pubertad, si se ha sufrido desde la infancia de sobrepeso u obesidad, los factores socio culturales como, las presiones sociales que se ejercen sobre las mujeres en cuanto a su peso, la influencia de los medios de comunicación, la influencia que tiene las relaciones interpersonales (padres, amigos, parejas), y por ultimo tenemos los factores psicológicos, en donde se involucran las emociones, dentro de esos se encuentra la preocupación por el peso debido a la implantación del ideal de delgadez, la insatisfacción con la imagen corporal, baja autoestima y el afecto negativo.
7. Dice que las emociones tienen un rol importante en la elección, calidad y cantidad de la ingesta de alimentos, lo que en ocasiones conlleva a cambios en el peso corporal. Además, las emociones tienen una relación bidireccional con la conducta alimentaria, ya que existen emociones que incitan al consumo de ciertos alimentos, así como alimentos que generan ciertas emociones. Así mismo, se ha estudiado que a mayor intensidad de la emoción experimentada mayor inhibición del control alimentario, lo que además ocurre frecuentemente en personas que están en periodos de restricción alimentaria (o planes dietarios estrictos).
8. Ella dice que esta relación comienza cuando las mujeres empiezan a buscar medidas desesperadas para controlar su peso, por ejemplo, cuando empiezan a hacer esas dietas tan restrictivas en donde lo que consumen, es en muchos casos menos de la mitad de su requerimiento calórico diario, poniendo en riesgo su salud. En esos casos es cuando hay

que empezar a intervenir porque de tantos intentos fallidos se van frustrando y empiezan a hacer cada vez cosas más extremas.

2. Factores interpersonales.

2.1 Influencia de las relaciones familiares y 2.2 Influencia de las relaciones con amigos.

Ángela nos dice que tiene todo que ver y es una gran responsabilidad, esto empieza en casa, estas gordo etc., toda esa forma de comunicar el mensaje, que aparentemente no es nociva, hace mucho daño, chistes sobre gordos, que ni siquiera yo misma debería hacer. Para ella todo está en el lenguaje debido a que este puede ser demasiado agresivo, pero como socialmente es aceptado y se promueve está bien visto por así decirlo, y ni hablar de los medios de comunicación que ayudan con fuerza a crear esta serie de estigmas, creencias, paradigmas y cánones inalcanzables para hombres y mujeres, creando cuerpos que son poco realistas y agrandando una versión equivocada de nuestra imagen.

En los colegios hay discriminación, tus propios compañeros te pueden hacer bullying respecto a esto. Todo lo que venga de afuera afecta a las personas.

Dice que en algunos casos suceden situaciones en un grupo de amigos tales como uno que se quiere cuidar, esto sucede mayormente entre hombres, y estos empiezan a decirle cosas como: “vos tan mk” “pa que te cuidas” etc., si bien podemos observar para los hombres es más difícil cuidarse en sociedad.

Todas las relaciones influyen de una u otra forma, la familia de mi pareja porque trae costumbres y hábitos, son distintos a los míos y a los que estoy acostumbrado, en el trabajo, influye desde la institución, mis compañeros de trabajo y todos estos factores externos que no están en mi poder.

Ella nos dice que “tu plato de comida es tu reflejo de lo que eres” tu plato de comida es tu espejo, ahí podrás saber que tal es tu auto concepto.

Ángela nos invita a empezar a tener nuestros propios criterios de autoimagen y auto concepto, que es lo que soy qué es lo que vale de mí.

12. Lina nos dice que las amigas, las mujeres hacen mucha comunidad y han tenido de una manera u otra hacer comunidad para quejarse de ellas mismas, con el fin de hacer dietas juntas, quejarse juntas, burlarse de ellas en grupo, esto se ha vuelto una costumbre el sentirte incomodo en tu cuerpo, en algunos casos hacen todo juntas que piensan en operarse juntas, haciendo mil cosas en comunidad que con el pasar del tiempo son nocivas para ellas, además, se suelen seguir personas que tengan cuerpos similares a nosotras en busca de la aceptación social, donde nos veamos representados en otros cuerpos detrás de una pantalla, esto nos hace ver que mi cuerpo también lo tienen otras personas y con esto se va normalizando los demás cuerpos, saliendo un poco del prototipo que se tiene habitualmente instaurado en la mente gracias a la sociedad.

Carolina dice que, así como lo nombraba anteriormente, estos pueden ser los mismos causantes del problema, por ejemplo, en una adolescente que haya crecido en una familia sin afecto o que siempre le hayan dicho cosas negativas y eso le genere una baja autoestima, esto podría ser un gran factor para desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria. De igual manera pasa con los amigos, pero pienso que estos también podrían ser de gran ayuda a la hora de afrontar la problemática.

3. Factores sociales

3.1 Influencia del entorno o contexto.

13. Lina nos afirma que si, debido a que depende de las personas con las que nos rodeamos, dice que los familiares que siempre están como comparando los cuerpos o están dando su opinión en el cuerpo ajeno, tienden a hacer sentir mal a la persona y la llevan a querer continuar y seguir buscando una dieta que si les funcione, por eso ella afirma que el contexto si influye en la problemática, incluso se debe cuidar mucho lo que se ve y se consume en redes, porque eso va creando ciertos patrones en nuestro comportamiento, en nuestras creencias, gracias a esto nos dice que debemos ser muy cautelosos en ese punto, porque se debe aceptar que el tema está fuera del control, ya las personas, incluso los médicos, también pueden llevar a la persona por una palabra o una frase que le diga al paciente puede este salir con su problemática aumentada y con estrés por querer modificar su cuerpo, posiblemente le dijeron tiene sobrepeso y esta propenso a padecer de alguna enfermedad, sin saber realmente los hábitos de las personas, entonces las personas terminan diciendo, “tengo que hacer dieta, tengo que modificar tal cosa” que muchas veces estas modificaciones se hacen de maneras tan bruscas y de un momento a otro que van en contra del estilo de vida de la persona y que no se sostiene en el tiempo.

Carolina dice que, el entorno en muchos casos puede ser el principal causante del problema, más en el caso de las adolescentes que son tan fáciles de influenciar y persuadir. Pero también puede generar el efecto contrario en donde se conozca el caso de alguien y el mismo entorno sea quien le ayude a superar dicha problemática, ya que los amigos pueden ayudar en el proceso, la universidad o colegio de igual manera siempre están dispuestos a brindar el apoyo necesario a cada uno de sus estudiantes con profesionales expertos en el tema.

3.2 Influencia de los medios y la industria.

14. Lina nos dice que de allí proviene todo lo que ahora hay en el mundo en relación a la relación disfuncional con el cuerpo y la comida, porque en los medios de comunicación tienen un

prototipo de mujer que es aquella que muestran en los noticieros, en las revistas, etc., como queriendo decir que “ese es el cuerpo del éxito”, pero, debido a que es menos visible o casi nulo los demás cuerpos, entonces los medios de comunicación y lo que vemos normalmente es aquello que normalizamos, y lo que no vemos en esas revistas, esa ropa que les gusta las mujeres pero no veo una persona con mi cuerpo o uno similar usándola, entonces se llega a creer en “esa ropa no es para mí” o no puedo pretender que “me quede igual a la de la revista”, entonces, ella cree que los medios de comunicación si influyen muchísimo en cuanto a la problemática.

En cuanto a los niños en las escuelas también, hay clases de nutrición que van entorno a satanizar algunos alimentos, los profesores lo hacen con buena intención pero que a la final terminan enredando a los niños porque la televisión dice una cosa, en la casa otra y los profesores otra, entonces estos niños quedan confusos sobre su alimentación, también tienden a relacionar “los buenos hábitos” con la delgadez, y siempre posiblemente, está el niño que tiene un cuerpo naturalmente grande que los demás y los niños comienzan a señalarlo y darse cuenta que el cuerpo del compañero es diferente, posiblemente desde allí empiece esa relación incomoda con la comida, quizás los papás le den una alimentación distinta, de acuerdo a la valoración que le hicieron en crecimiento y desarrollo en el colegio, desde allí se puede desencadenar una gran cantidad de cosas, pero si le damos la libertad incondicional de comer todos los alimentos a todas las personas, no nos vamos a enganchar a que esto no me lo puedo comer o me lo como a escondidas, me lo como con miedo y con culpa, aprender a escuchar nuestro cuerpo es fundamental y podemos tomar mejores decisiones alimentarias y mejores decisiones para nuestro cuerpo cuando no sentimos ese señalamiento, eso que hace sentir vergüenza, es necesario hacer un cambio radical, y poco a poco esta temática de mejorar la relación con el cuerpo y la comida ha ido aumentando , hay más nutricionistas y del sector salud que ese han propuesto a estudiar e investigar más a fondo sobre esto, además, dice que en este tema hay que educar mucho a los

médicos frente a esta problemática, porque el señalar a las personas y hacerlas sentir incómodas con su cuerpo y con quienes son, invitándolas o empujándolas a hacer dietas realmente eso no ha funcionado. Ella dice también, que como el hacer las dietas da cierta remuneración económica es una industria millonaria, entonces con esto, no nos damos cuenta que lo que hacemos es aumentar la obesidad en la población porque a medida que una persona hace más dietas poco a poco va a aumentar más su punto de equilibrio que viene siendo el peso, entonces, aumenta más el porcentaje de grasa y disminuye la masa muscular haciendo que la persona pueda aumentar el riesgo de enfermar, más que por la misma obesidad, es por el sube y baja de peso.

Carolina expone que, la industria de la moda, la implantación de los ideales de la belleza en las niñas y en los niños los ponen en riesgo de insatisfacción corporal, lo que más adelante conlleva a padecer de trastornos de la conducta alimentaria. Por otro lado, los medios de comunicación imponen y valorizan la figura de la "delgadez del cuerpo" para los adolescentes y por otra parte estigmatizan la obesidad. Además, muestran mensajes de que ser delgado es hermoso, incentivan el uso de estrategias para alcanzar el nivel de belleza establecido.

4. Factores culturales

4.1 Influencia de la cultura, las costumbres y la ideología.

16. Ángela nos dice que estos factores influyen demasiado en el tema de la alimentación y las emociones, debido a que no todos compartimos los mismos conocimientos y conceptos de las situaciones, por ejemplo, en India las vacas son animales sagrados mientras que en América estos se crían para el consumo de las personas, siendo factores claves al momento de tratar a las personas desde el enfoque de la psiconutrición.

Lina nos dice que, si las afecta, hay diferentes tipos de cuerpo en todas las culturas, hay el de complexión pequeña, mediana y grande, pero entonces según la cultura este cuerpo es el ideal y

es el más aceptado, que puede ser tanto un cuerpo delgado como uno voluminoso, entonces las personas que tienen el cuerpo delgado quieren y desean tener un cuerpo más grande, con más masa muscular o más grasa, porque es el cuerpo aceptado según esa cultura, pero también hay personas que según sus tradiciones culturales tienen que el cuerpo ideal es el delgado, es el hermoso, es el bonito y el aceptado, pero hay personas que van a vivir en esa cultura y que sus cuerpos son grandes, entonces estos se van a sentir incómodos y van a querer bajar, entonces, obviamente todos estos factores culturales y religiosos tienen mucha influencia en cómo nos relacionamos tanto con nuestro cuerpo como con la comida, porque tiene que ver la cultura alimentaria, en cómo se relacionan con ella, porque hace parte de la historia y de quienes somos estos alimentos que catalogan como malos, entonces dicen, “ok tengo que rechazar mi cultura porque no me está haciendo bien”, sabiendo que se puede tener una libertad incondicional de comer los alimentos, pudiendo seguir participando de los eventos y tradiciones de mi cultura sin hacerme daño, sin obsesionarse, y claramente tiene mucho que ver, no solo con el peso, sino con otros factores del físico como lo son el cabello, mi color de piel, todo esto tiene que ver en cuanto nos relacionamos con nuestro cuerpo, ella nos dice que “yo creo que todos tenemos que aceptar que somos una especie donde hay diferentes formas, donde tenemos diferentes colores, y que fuimos creados así como los pájaros y los árboles, unos más grande que otros, unos más delgados que otros, pero que de igual forma todos hacen parte de la belleza de la naturaleza” nos invita a partir desde allí, a fortalecer la confianza corporal de las personas y de allí, ahí sí podemos mejorar la relación con la comida como experta en nutrición y dietética.

Carolina afirma que, Sí así es, como bien mencionaba anteriormente, los principales factores para desarrollar estas conductas son los psicológicos, físicos y socio-culturales que interfieren en el comportamiento del individuo. Sobre todo estos últimos, por eso siempre y cuando sigan dando

mensajes erróneos a las personas acerca de que la perfección está en la delgadez, dicha problemática continuará.

Resultados de los casos de estudio.

1. Factores individuales.

1.1 Información sociodemográfica

Alexandra Franky, es abogada, tiene 23 años y actualmente ejerce su profesión. Vive en el sur de Cali.

Mariana Duque, tiene 23 años, estudia comunicación se encuentra en 8vo semestre y actualmente está en una empresa de bordados, es digitalizadora.

Nicole Pulgarín, tiene 44 años, vive en Montreal, Canadá, nació allá y creció en Colombia, es casada y tiene 6 hijos.

Stefanny Lorena Franco García, es bióloga graduada de la Universidad del Valle, está trabajando en investigación en microbiología en la misma universidad de la que se graduó, tiene 28 años, y actualmente vive en el sur de Cali.

Ángela Correa Méndez, se graduó en el 2007 de la Javeriana de Cali de comunicación, eligió el énfasis de comunicación en las organizaciones, hizo un semestre de producción audiovisual, y por temas de profesores y temas académicos se pasó a organizacional, sin embargo, le encanta la producción audiovisual y todas las expresiones de la comunicación. Cuando salió de la universidad hizo la practica en Propal y estando en ahí, una de las analistas de comunicación de Carvajal, la conocieron y le dijeron que si quería remplazar a esta analista y se fue y empalme práctica con Carvajal, estuvo más o menos 6 años, casi 7 años; Obviamente durante el proceso de Carvajal transitó por varios cargos y varias organizaciones de Carvajal, porque Carvajal en ese

momento tenía como 7 unidades de negocio y ella estuvo en varias de esas, obviamente pues cumpliendo roles de comunicación. Estando en Carvajal hizo una especialización en comunicación en las organizaciones en la Autónoma, y eso luego le abrió puertas para entrar a ser una coordinadora, ya los últimos dos años que estuvo en Carvajal pase a ser una coordinación en comunicación, volvió a Propal, esa coordinación fue en Propal. Estando en Propal tomó la decisión de hacer una maestría en educación y desarrollo humano en Manizales, en el CINDE , Centro de niñez y Juventud y eso le abrió la perspectiva porque ya no solamente le gustaba la comunicación en las organizaciones, sino, la comunicación para el cambio, digamos la comunicación desde una mirada mucho más crítica, más profunda, más humana, entonces todo eso le cambió la perspectiva un poco frente a lo que ella quería y bueno, estando en Carvajal pues salió de allí y terminó la maestría, luego estuvo en la secretaría de salud, dos años y finalmente estuvo en la Javeriana casi 6 años de profesora.

1.2 Percepción individual sobre su cuerpo

Alexandra afirma que: “sí, siempre, de hecho, mis problemas de sobrepeso de alguna manera son por la ansiedad por los alimentos pues desde que tengo uso de memoria”.

Además, dice que: “desde muy pequeña siempre tuve sobrepeso, entonces digamos que no era así pero siempre he tenido mi sobrepeso que llega una edad como qué estás más y te ves mucho más inconforme; yo digo qué se incrementa por el sobrepeso cuando entras al bachillerato, en sexto de bachillerato cómo desde los 11 o 12 años, realmente en el peso de las mujeres yo pienso que todos nos afecta, yo me di cuenta eso qué mi sobrepeso afectando periodo regular, entonces, cuando yo empecé a tener relaciones sexuales empecé a planificar, desde ese momento yo tenía problemas de sobrepeso pero eso lo agravó, entonces, ya es un reto con tu cuerpo encontrar un

método que te sirva para planificar que no tengo orden más de lo que ya estás y que el hecho de adelgazar también afecta tu ciclo menstrual.

Alexandra afirma que: “sí claro yo supongo que lo que pasa es que yo por más de que me mentalice que valgo mucho y empoderada de mí misma, que el peso no importa que lo que importa es lo de adentro, pero en realidad estando inconforme con mi cuerpo, es decir, mi pareja me ama, así como soy, pero yo siempre estoy inconforme con mi cuerpo. Las veces que estado con mi pareja y me he sometido a tratamientos para adelgazar siempre él me lo ha dejado muy claro qué lo hago es por mí no por él, entonces, por más de que uno tenga en su crianza y en su modo de pensar eh más o menos empoderamiento el físico no importa sigo estando inconforme con mi cuerpo cuando me veo al espejo, entonces, podría decir que es un sí y un no.

Asimismo cree que las emociones si afectan lo alimenticio y dice que: “claro porque cuando estás emocionalmente inestable o estás con estrés o ansiedad, yo como más de lo normal, cuando estoy en situaciones de depresión o estrés, por ejemplo, cuando estoy en la semana de finales en la universidad es cuando más comía y cuando más he engordado y hoy en día en el trabajo cuando tengo entregas para ya mismo el tiempo que estoy trabajando estoy comiendo, ya sea cheetos o papas, o algo que no es saludable, porque honestamente uno no va a picar manzana para matar la ansiedad.

Pues digamos que, así como que presentes las épocas, así como de estrés, también las rupturas amorosas, de hecho, tuve una que fue trágica y resulte comiendo muchísimo y después cuando estaba enojada por otra persona me enojé muchísimo más conmigo misma y empecé hacer una dieta súper estricta después me di cuenta que me estaba auto matando me estaba suicidando y volví a comer cómo normalmente lo hacía.

Sí, yo igual me río de que soy gorda, una vez a una fiesta con mi familia de unos 15 años entonces, yo salí a bailar con mi primo y estaba en tan mal estado físico que a la mitad de la pista

no podía seguir más bailando, mi primo se reía de mí y me decía dale “boterito tú puedes”, lo que hice fue reírme durante el resto de la canción para poder irme a sentar, estaba tan mal. Yo siempre pensé qué es las universidades debería hacer algo más por el bienestar emocional de los estudiantes, mal que bien uno se pone a ver y en esos espacio todo el mundo tiene lapsos de ansiedad, y esta conlleva a una malísima alimentación entonces siento que estos espacios contribuyen en el problema porque son espacios en los que siempre van a haber lapsos de ansiedad o de presión, la gente bajo presión suele sufrir de ansiedad, que te lleva a comer mal, entonces, hay de trabajos a trabajos pero nosotros como abogados que estamos sometidos a términos, de qué tienes tantos días para contestar una demanda, eso de alguna manera te presionan mucho más y que hay muchas más cosas en juego. ¿Y qué hay más allá de eso? Yo recuerdo que en la universidad en la época de finales la presión es increíble y nadie te ayuda a manejar la presión o el estrés por más de que uno busque ayuda que el centro de bienestar y eso, nadie se preocupa por eso si vos tienes 10 parciales en un día, a los profesores no les importa, yo digo que eso sí contribuye más bien a empeorar el problema.

Mariana relata que: “sí, he tenido problemas con la alimentación desde muy pequeña, porque cuando era bebé mi mamá tuvo la costumbre de alimentarme mal, porque según ella, los bebés gorditos se veían lindos, me daba muchísima comida para verme linda, pero estaba horrible, pasado el tiempo el cuerpo se va a adaptar a ese tipo de cosas, ella lo que hizo fue un cambio drástico tarde, después de darme tanta comida me la quiso quitar porque cuando empecé a crecer me empecé a ver mucho más gordita, entonces, ella empezó a hacer restricciones con los alimentos y pues, uno cuando está pequeño de por si quiere comerte todo, entonces, desde muy pequeña aproximadamente 6 años trato de cohibirme de ciertos alimentos para lograr estabilizarse en mi peso entonces desde esa edad vengo más o menos con esa lucha entre la alimentación y yo.

Mariana dice que, “mi mayor reto como mujer que tenido con mi cuerpo yo creo que ha sido la aceptación de mí misma, muchas personas vivimos en un mundo lleno de estereotipos pero consideró que ahora mismo se debe dar la moral para salir de esa zona de confort y no dejarse perjudicar por los estereotipos que a diario se ven Entonces ese ha sido como mi lucha constante, aceptarme primero yo, aceptarme a mí misma con mis marcas , con mis gorditos, mi celulitis, con lo con lo que conforma mi cuerpo Este ha sido como mi mayor reto aceptarme a mí misma me acepten.

Dice que, “las emociones sí tienen que ver demasiado porque, hablo por mí y en mi caso, he tenido muchos problemas en este aspecto porque digamos estoy en un momento donde voy a hacer dieta, me voy a cuidar, voy a bajar de peso y uno como en la ansiedad de querer ver resultados súper rápidos no lo logra y aquí entra la depresión, entra que la ansiedad de comer mucho más, de hacer ejercicio en exceso o de querer dejar de comer drásticamente, y eso va a afectar muchísimo en la salud entonces las emociones considero que es primordial, o sea, si uno no está bien mentalmente para asumir este tipo de, digamos, yo lo considero un reto, porque para mí bajar de peso siempre ha sido un reto, luchar contra mi alimentación siempre ha sido un reto, entonces, que si uno no controla como a esas emociones no va a lograr nunca resultados, o va ser mucho peor que va a lograr lo opuesto por la ansiedad de querer comer menos, el cuerpo le hace efecto rebote o se puede caer en una depresión consideró que las emociones son principales en este aspecto.

Nos relata que, “Una anécdota puede ser cuando ingresé a la universidad empecé a entrenar y a alimentarme bien, estaba muy juiciosa lo hice con calma, pausada, no me aceleré, como que me disfruté el proceso, logré bajar mucho de peso, llegue a pesar 47 kilos lo hice de manera saludable, me sentía bien, no me enferme ni nada de eso, con ejercicio, mi mamá me ayudó muchísimo a alimentarme muy bien, entonces, digamos en ese momento me sentía con el cuerpo

que yo quería, mi cuerpo en el punto que necesitaba que estuviera y bueno, estaba súper contenta, me sentía bien, me sentía saludable, me sentía, digámoslo así, admirada, porque cuando uno baja de peso la gente a veces es muy como muy escrupulosa y dice “ay muy estás muy flaca”, o todo lo contrario “ay como éstas de gorda”, entonces, yo me sentía bien porque todo mundo me decía “ay como éstas de Flaca” “ay cómo estas de bonita”, no sé qué, entonces eso me hacía sentir muy bien, pero llegó un momento en que tuve una decepción amorosa y paso todo lo contrario, o sea, la primera semana fue terrible porque no tomé ni un vaso de agua, no me entraba nada, bajé como 7 kilos en una semana, ahí es donde creo que las emociones implican mucho en este aspecto, fue terrible después de esa semana como que salí de ese hueco en el que estaba empecé a comer de una manera absurda, empecé a comer muchísimo, empecé a tomar licor, empecé como a distraerme en mis amistades y lo único que hacía era comer y tomar cerveza , tomar licor y me engorde, todo lo que había logrado en ese proceso lo perdí, o sea, perdí todo lo que hice en ese proceso me engorde, subí de peso, me deprimí, bueno, eso fue terrible, entonces esa anécdota fue para mí como la más impactante porque, después de yo creer haber estado como en la cima, como “uyy logré lo que quería”, una decepción amorosa afecto todo mi proceso y volví a recaer y me volví a engordar y volví a estar inconforme con mi cuerpo.

Nicole dice que, “es un tema muy común para ella, desde que se acuerda, ella está a dieta o estaba a dieta. La mamá siempre la tuvo a dieta, para ella era importante, todas las primas o la mayoría de los familiares, eran como 30 chiquillos, ella era una de las gorditas, la mamá vivía con un trauma total de eso. Él papá era el dueño de la tienda, en la casa no comía frutas y verduras porque las consideraba horribles porque las odiaba. El papá las dejaba comer de todo, ella veía las verduras como castigo, además, dice que no era gorda sino trozuda, y que se comenzó a engordar a los 12 o 13 años. Ella recomienda tener cuidado con eso, dice que,

marcamos los niños con ciertos comportamientos, se sentía menos que todo el mundo, se sentía fea. Tuvo las 2 partes, mamá que le decía que era fea y el papá le subía la autoestima.

Relata que, una de las emociones que más sentía en este proceso era la rabia y fue cuando la pasaron de un colegio de monjas a un colegio mixto, había hombres y eran relajados y crueles, le hacían comentarios como “la gordita de la clase”, ella los quería matar, porque le daba odio, tristeza, impotencia, en esos momentos ella se reía y les respondía gorda y linda, pero ustedes flacos y feos, los compañeros de estudio se burlan de ti.

Además, dice que, la nutrición emocional cambio su vida, se dio cuenta como estaba de herida su niña interior, se buscó muy profundo, cambio su relación con los demás, y hoy en día ya sabe porque tiene un hambre emocional, dejó de satanizar los alimentos, era todo o nada, dietas estrictas o, todo lo contrario, siente un cambio increíble e su vida. Dice que es como los alcohólicos, cuando tengo el período le da una cosa por comer dulce, come no traga, porque tragar no se disfruta, fue un proceso duro, los papás no lo hacen por mal, no por condicionar, sino porque ellos creen que están haciendo lo correcto con las diferentes creencias y costumbres que traen de su familia y de las personas que los rodean.

Lorena dice que, propiamente no ha tenido estos problemas, pero uno tiene su raye o su cosa en la adolescencia, que uno se quiere parecer a la otra, a equis amiga, cosas así, pero lo superó rápidamente, tuvo un espejo de una muy querida amiga que, si tuvo problemas graves, entonces fue un poquito más racional en ese sentido los problemas de alimentación.

Relata que, todos tenemos alguna inconformidad con nuestro cuerpo, en algún momento de la vida, por todo, porque la sociedad influye, que uno siempre quiere cumplir con ciertos patrones y pues a uno le incomoda cierta parte, pero digamos que uno los supera, con la edad se supera.

Ella dice que uno tiene su raye en la adolescencia con su cuerpo y eso, es la época como más fuerte, en todas las etapas, en la niñez no, pero en la adultez uno también tiene, pero se ve más fuerte en la adolescencia por el cambio hormonal y el crecimiento que uno tiene, ella dice que eso influye mucho.

También opina que el mayor reto es aceptarse uno mismo con respecto a su cuerpo, aceptar y si uno tiene alguna inconformidad o alguna cosa, digamos que, con cuestiones de peso, pues uno tiene que poner de su parte, pero yo creo que es más como aceptación y uno quererse uno mismo y si uno tiene algo pues, afrontarlo. Ella dice que, “Yo digo que, como todo, los factores, tus creencias y todo lo que ha influido en tu entorno, a veces influye en tu relación con el cuerpo, ella cree que sí y ha tenido algunos problemas con eso y si influyó mucho con la relación con su cuerpo con todo el tema alimenticio.”

Afirma que, las emociones si afectan mucho en cómo te alimentas, y pues, también depende de la persona, hay personas que sufren de depresión y en esa etapa comen mucho y hay otras en esa misma situación que no comen mucho, entonces ella cree que, si influyen, pero van ligadas a como tú las expresas.

Nos relata una anécdota, pues en el colegio o sea uno toda gordita y yo tenía muchas amigas que era muy delgadita y todas cuál modelos, una vez una amiga me dice "Ay Yo te envidio tanto, yo quisiera tener tus gorditos" y yo "ay" entonces, ahorita reflexionando, pues si eso me causó gracia, y entonces ahí uno cae en cuenta que no todo el mundo está conforme con su cuerpo y eso también me pasó en la universidad, tengo una amiga que ella siempre ha querido ganar peso y no ha podido entonces si todos tenemos como un modelo de belleza y uno siempre quiere cómo alcanzarlo.

Ángela dice que, “Podría comentar que sí tengo o he tenido en el pasado algún problema con la comida, si, por supuesto, de hecho desde niña, siempre estuve, o sea, desde que tengo uso de

razón siempre he estado en nutricionista o siempre había estado en nutricionista, de hecho en el colegio nunca llevé plata para comprar en el recreo y me acuerdo que le pedía a mis amiguitos que me compraran cosas o que me regalaran plata para poder comprar algo de lo que vendían en la cafetería porque como siempre hubo mucho control frente a la alimentación porque si toda la vida he tenido sobre peso, entonces mi mamá obviamente se preocupaba y me mandaba lonchera para poderme controlar la alimentación, pero digamos que eso generó como, cuando se tienen muchas restricciones generan muchas gana de comer de todo, pues todo lo que no me había comido en la infancia y cuando entro a la universidad que ya tenía autonomía entre comillas, ya manejaba mi tiempo, ya me montaba en el bus, o sea ya no era el bus del colegio si no el bus público, ya no llevaría lonchera por que los horarios eran diversos y tal, entonces tuve libertad y claro, fue entonces cuando al yo tener dinero en mis manos empiezo a comer dulces, muchos dulces y ya llegó a un punto después de la universidad en el que si me subí de peso muchísimo y en este momento estoy con sobre peso , peso 77 kilos y tengo que pesar máximo, máximo unos 60. Entonces pues digamos que ha sido un proceso complejo porque nunca he podido como concebir la comida como un aliado o como un combustible para darme movimiento sino más bien como ahí están mis vacíos como que los lleno a partir de la comida y llevo 9 años viviendo sola , estando sola en mi casa consumía vino, entonces claro, se sumó la mal alimentación con el consumo de licor que siento que se incrementó como el 50% del consumo del licor durante la pandemia pues porque en las casas la gente quería como al menos sentir un poquito lo que uno siente cuando se está en una fiesta , en un restaurante o cuando salís a rumbear , entonces digamos en mi caso también comenzó a afectar el consumo de alcohol y pues tu sabes que el alcohol tiene muchas calorías; Entonces digamos que todo ese tema ha sido complejo , he hecho cursos, ya no voy a nutricionistas , estoy en terapia con psicólogos, como sobre todo no tanto por el tema de la alimentación si no por encontrar que pasa conmigo y digamos que igualmente sí ,

pues si he podido identificar cosas de mi personalidad como por ejemplo que soy ansiosa, entonces la ansiedad no la canalizo de la manera más sana, pues se va a la comida o al licor, entonces sí, obviamente si he tenido problemas y ha sido complejo; Creo que también el desconocimiento de los papás, de las familias frente a la alimentación saludable, obviamente la angustia de vos tener una hija con sobre peso pues los papás hacen de todo entonces los llevan al nutricionista, yo hasta me hice una vez una suave brisa que es como un procedimiento con anestesia local para que te saquen grasa localizada y obviamente eso me afectó mucho porque ya después cuando volví a subir de peso se me deforman algunas partes del cuerpo, entonces por ejemplo yo tengo el brazo izquierdo más gordo que el brazo derecho, entonces si me compro una blusa siempre me queda más apretada en el brazo izquierdo, o por ejemplo mi vientre tengo como un poquito más de protuberancia al lado derecho, como una bolita más que al lado izquierdo, entonces son cosas y errores que uno comete porque no tiene una conciencia sobre la alimentación, y así como el licor, el sexo , la rumba y muchas otras cosas que pueden ser adictivas, pues se vuelven como fugas y escapes para vos liberar, no sé, tensiones, miedos, tristezas y bueno, ese ha sido el tema.

Además afirma que: “Si, por supuesto, de hecho justo hoy me levanté pensando... ¿por qué me pesé?, justo hoy me pesé, hace mucho rato no me pesaba, yo cuando me vine a vivir con mis papás en junio después de salir de la Javeriana estaba en 78 kilos más o menos y alcancé a bajar hasta 72 hasta diciembre, o sea, alcancé a bajar 6 kilos y me estaba sintiendo mejor, pero siento que también que ahorita que estoy como emprendedora estoy muy quieta, no me muevo casi, por ejemplo, yo en la universidad caminaba de un salón a otro y aquí estoy muy quieta, salgo a caminar, trato de caminar, al menos tres de los 5 días de la semana una hora, pero evidentemente mi cuerpo es como lo primero que, lo primero que reacciona es mi cuerpo, así como a la gente le dan otras cosas, ósea, cuando digo que reacciona mi cuerpo es que se engorda mi cuerpo, por

ejemplo a gente como que le da migraña, gente se le quitan las ganas de comer, a otras personas les dan otras cosas y digamos que a mí me pasa que sea que esté muy feliz o sea que esté muy triste, como, entonces en estos días vi un meme , que era como una mujer comiendo en todas las imágenes y en la primera era, “estoy triste”, comiendo, “estoy feliz”, comiendo, “estoy eufórica”, comiendo, “Estoy con novio”, comiendo, “Estoy sin novio”, comiendo, ósea como que, así soy yo, o bueno, así he sido yo y quiero como replantear el tema de la alimentación, porque me encanta comer; En estos días lo he pensado mucho como que , no odio mi cuerpo, sí sé que está con sobre peso, tengo brazos muy gruesos, creo que lo que más me cuesta como aceptar son mis brazos, porque mira que el estómago uno dice como que bueno, pues está gordito, pero es una cosa impresionante, las piernas digamos, si, tienen un poco de celulitis , pero te digo que los brazos son una cosa impresionante , que, pues que no me gustan y soñaría con tener brazos delgados , pero pues así soy yo, además si ves fotos mías de niña, siempre he tenido brazos y piernas gruesas entonces es un poco como la genética, entender que mi cuerpo es grueso y bueno, en este momento estoy pesando 77 kilos, justo me pesé hoy y bueno, de estoy te diría que cuando estoy conectada conmigo, como muy tranquila, me alimento bien y quiero mi cuerpo tal como está, pero digamos en estos momentos que estoy hablando con alguien y que posiblemente me voy a ver con esta persona para ver qué pasa con él, me entró un poquito de ansiedad que él no me vea bien, no le guste mi cuerpo, entonces si me angustia un poco como que ese tipo de cosas como cuando voy a estar en pareja o se tiene planes de pareja, aunque he sido muy segura de mi cuerpo cuando estoy en pareja, pero digamos que en este momento no se si voy a sentirme tranquila con esta persona.

Sobre la pregunta número seis, creo que te lo respondí como en las primeras, pero te las voy a volver a responder. De niña, desde más o menos 6 años, 7 años voy al nutricionista y yo no sabía que estaba mal entre comillas como yo estaba y mi mamá me hizo ver que estaba mal, que estaba

mal mi cuerpo, que estaba mal mi textura y siempre como forzando a que fuera como de otra manera, si, más o menos desde los 6 o 7 años estaba en esos procedimientos, y como te digo pues recuerdo que no podía comer lo que comían los demás niños y eso generó más ansiedad.

Mira, para la pregunta 6 le agrego esto; Yo recuerdo cuando tenía 7 años que vivíamos en una casa, donde viví hasta los 7 años y yo me acuerdo que fue en esa casa, o sea, que puede haber sido, entre los 4 y 6 años que yo tengo una tía, una hermana de mi papá que vive en Suiza y pues tu sabes que los chocolates más ricos son los de Suiza y yo amo los chocolates y amo los chocolates Suizos y recuerdo mucho y creo que es por eso, que cuando era niña y mi tía venía de Suiza, traía muchos chocolates de allá y nos regalaba y se metían en la nevera de mi casa y yo recuerdo que siendo niña, como te digo entre 4 a 6, me metía en la nevera a escondidas mientras mis papas hacían la siesta me robaba parte del chocolate y lo metía en una cocinita de plástico que tenía en mi cuarto y los metía en unos cajoncitos para comérmelos a escondida; Eso es una cosa, y la otra es que cuando íbamos a comprar, estaba entre 4 a 6 años íbamos a Comfandi de la tercera norte y yo me robaba los chocolates del supermercado; entonces de hecho si vos me preguntas en este momento cuál es tu gran debilidad, te digo que el chocolate , ósea el chocolate literal, dulce, recontra dulce he intentado obviamente con chocolate 70% cacao, 60 y si me lo como y me gusta, pero el chocolate Suizo para mi es... Tal vez me recuerda a mi infancia, tal vez me recuerdan esos momentos de mi vida, no tengo ni idea, pero mi infancia ha sido como complicada, no sé si a los niños les pase eso, pero a mí me pasó, que me escondían la comida.

Sobre la séptima pregunta, te voy a decir una cosa que creo que es muy paradójica y es que a pesar de que yo he sido desde niña, he tenido conflictos con mi cuerpo, pero impuestos desde afuera porque yo nunca me he sentido realmente mal, mal, mal, no, si he tenido momentos que por ejemplo, salí una vez con un chico y él estuvo en mi casa, yo tenía una foto de mi grado en la universidad y ponle que habían pasado 10 años de ese momento al momento que estaba con él;

luego estuvimos juntos y vio la foto y me miró, yo estaba sin ropa, miró la foto y me miró a mí y dice: “Que te pasó?”, ósea, como a tu cuerpo que le pasó; y obviamente pues sí, en ese entonces pesaba 54 kilos y cuando él me vio pesaba 70, entonces creo que ha sido como lo único que yo te podría decir juepucha, ha sido muy doloroso; Hubo otro que me dijo que yo era una Boterita, eso sí fue hace poco, eso fue hace como dos años, que yo era como una obra de Botero, pero te digo que realmente María Paula yo no he tenido conflictos con mi cuerpo de verdad que yo diga que me voy a esconder o estoy muy horrible, no, al contrario yo me siento bonita y cuando estoy con alguien , cuando me visto, me siento bien. Que me ha pasado si en estos momentos de la pandemia?, que mi ropa no me queda buena, entonces he tenido que transformar un poco la manera de vestirme y eso me frustra, como que yo siempre trato de encontrar salidas, listo, como que no me queda este jean pero me pongo este pantalón más ancho, con esta blusa y esta chaquetica o un saquito, no sé qué, y como no me gustan mis brazos creo que lo más difícil es que no me puedo poner blusas sin manga o no me puedo poner ropa muy pegada en los brazos porque, uno no me quedan buenas, nada, a bueno, creo que ese puede ser el reto, como el que te conté de los dos casos con personas que me han ofendido y salir a comprar ropa es como tenaz porque la mayoría de ropas y lo que se hace últimamente es como para cuerpos delgados y yo, a mí no me quedan las cosas buenas entonces yo ya descubrí por ejemplo American Eagle o marcas que sacan plus size o marcas para gente con sobrepeso, con cuerpos grandes pues que les dicen plus size, tamaño grande y he encontrado salidas como en término de jeans, blusas y tales. Es como eso, pero es más como tal el tema dela ropa que como por ejemplo estar en pareja y sentirme intranquila, no; De pronto ahora si alguien me dijera, Ángela vámonos para la playa tendría que tener mucha confianza y como mentalizarme que voy a estar tranquila porque en este momento si te puedo decir que me siento mal con mi cuerpo en este momento.

Sobre la octava pregunta, Si por supuesto, te voy a contar una anécdota, una vez yo trabajé para una campaña política para un pelado que se iba a lanzar a la cámara de representantes y el pelado era muy chusco, era muy lindo y me acuerdo que yo sentía que yo le llamaba la atención a él, yo le manejaba todas las redes y toda la estrategia de comunicación y yo sentía que le podía gustar , no sé , sentía un poco eso; Un día mi tía que fue la que me contacto para ese trabajo me dijo: “es que si vos fueras más delgada él se fijaría en vos”. Y yo siento que son mensajes subliminales o directos; un día tenía un novio y estábamos en la casa de unos tíos y había pasabocas y yo a mi ex novio le servía pasabocas y le iba pasando y mi abuelo delante de él y de algunas personas que estaban allí, me dijo: “No le dé más comida que lo va a engordar como usted”. Entonces aunque yo he tratado, digamos de amarme mucho como soy si he tenido una familia que me ha juzgado y me han dicho cosas que se han como incorporado en mi mente, que por más de que yo trato de concientizarme y trabajo mucho el amor propio yo siento que esos mensajes obviamente han afectado; yo he puesto límites y he hablado con mi abuelo y le he dicho a la gente que no opine sobre mi cuerpo, pero ha sido esa realidad que se ha metido en mi cabeza para verme como me veo y sentirme como me siento; entonces evidentemente esas creencias vienen de los abuelos , de tíos, de familia más cercana que por más que haga mis luchas vivimos en un contexto, que por más que viva mis luchas siempre habrá una sociedad que te juzga. Una vez me acuerdo que estaba en una bienvenida de un amigo que llegó de Argentina y claro, nos encontramos personas que hace rato no nos veíamos, en ese momento yo no estaba como ahora, ponle que pesaba 65 kilos y me acuerdo que una amiga, que no es ni tan amiga, me dijo que yo porque estaba así, que me había pasado, que yo porque estaba así tan gorda, y pues yo en ese momento en medio de una tristeza profunda, no entendía cosas que entiendo ahora, que si me dan más herramientas, y aunque si reconozco que debo bajar de peso, ahora tengo más herramientas para entender a la sociedad en la que vivimos de que por ejemplo a vos no te

determina la salud tu peso necesariamente, está comprobado de que personas muy delgadas tienen problemas de salud y personas con sobre peso que pueda que les dé o no les dé , entonces sí existe un riesgo claramente cardiovascular , pero no quiere decir de que eso sólo determine el riesgo , si no que existen muchos otros factores como el estrés, manejo del sueño, la ansiedad, la depresión, temas de salud mental, entonces, bueno, era eso.

Sobre la pregunta nueve, Por supuesto que la alimentación juega un papel importante sobre las emociones, porque yo soy una convencida de que somos seres que nos conectamos con el universo y con la vida a partir de las emociones y tomamos decisiones a partir de las emociones , ósea las decisiones de compra, las decisiones de consumo de algún tipo de alimento o de objeto, de ropa o decisiones con las parejas que elegís están mediadas por las emociones y ahí está metida la alimentación; Entonces, de hecho, en estos días que he estado en temas de inteligencia financiera aprendiendo un poco sobre manejo de finanzas, me he dado cuenta que hasta las finanzas son un reflejo de tus emociones y de que hasta que uno no esté tranquilo con unos temas y no se concienticé sobre poner límites y tal, también eso se va a ver reflejado en tus finanzas o en tu cuerpo o en el manejo de tu alimentación; entonces mientras yo me concienticé que necesito poco pues voy a consumir poco, mientras yo sea agradecida con lo que tengo en mi cotidianidad, entonces pues voy a consumir menos y siento que ya he agarrado terreno en estos temas , digamos ya he logrado como concientizarme sobre unos temas pero, ósea yo no me puedo salir de este contexto en el que vivimos, de esta sociedad, por más de que yo tenga mis luchas y mis procesos de amor propio, igual si conoces a un man y el man te va a ver que estás con sobre peso , pueda que no te quiera igual o no te acepte igual.

2. Factores interpersonales

2.1 Influencia de las relaciones familiares e influencia de las relaciones con amigos.

Alexandra opina que, “algunos de los factores que influyen y otros no, digamos que, los hijos y eso como te digo a mí realmente no me importa lo que piensen de mí los demás, pero si digo que haya espacios que se influyen, como los medios de comunicación si siempre he creído que eso influye muchísimo porque siempre está el estereotipo de la mujer flaca, las presentadoras tienen muy buen cuerpo y lo que uno más ve mujeres son delgadas que mantienen perfectamente maquilladas, los medios de comunicación sí influyen de alguna manera, qué mi mente asocia eso con lo que es normal lo que es mayormente aceptado que eso me afecta a mí porque es lo que yo también acepto, pero pienso que lo que ellos piensen me da igual.”

Asimismo dice que: “Yo creo que depende más de cada uno, si bien pueden influir, es más cuestión de uno, te dejarse influir por lo que piensen los demás, es decir, se sienten mal por lo que influyen en tu psiquis, porque es una presión de que tenés que cumplir con algo, pero creo que lo de la gente depende más de uno qué de las demás personas, que si a vos te interesa que tu novio quiere la niña flaca, y vos te sometes a las dietas porque, obvio, él quiere la niña flaca eso ya es problema tuyo, en lo personal, nunca me ha afectado lo de los demás siempre me ha afectado lo que veo yo en el espejo, porque como te digo, estoy rodeada de gente me quiere por cómo soy, más no por cómo me veo y el que no le guste pues de malas, pero de alguna manera la que sufres la presión es por parte mía.”

Mariana dice que, “Considero que hoy en día, principalmente en la Universidad en la que estoy que es una institución donde hay muchos estereotipos de la niña mona, ricachona, oji verde, cuerpo perfecto, entonces, como que uno se siente mal al ver ese tipo de personas, como que las niñas son súper divinas se visten hermoso, los hombres van detrás de ellas, y cosas así, esto afecta mucho como en el pensamiento de uno, eso afecta mucho que considere que eso pueda disminuir o no, yo pienso que eso va como en el carácter y en la personalidad de cada quien, que uno mismo se tiene que dar moral, uno mismo se tiene que aceptar para que otra persona lo

acepte, porque los hombres siempre van a mirar a la más linda, a la del pelo perfecto, a la el cuerpo perfecto, y a la que no es tanto físicamente como los cómo los estereotipos mostrados, porque todos deseamos tener el cuerpo ideal, el cuerpo perfecto, pero, digamos que la sociedad lo ha mostrado de otra forma, entonces, a la niña que vean con el cuerpo perfecto como la muestra la sociedad se van a ir detrás de ella, es como que eso va mucho en uno, en cómo se acepte, en cómo se vea, en como se muestra la sociedad, como con esa seguridad de sentirse bien, de sentirse “perfecta”, de no tener que estar como viendo otras personas para querer verse como esa persona perfecta, divina, hermosa, sino, que uno se crea y se sienta segura de que está en el cuerpo perfecto, entonces, yo pienso que afecta muchísimo porque mucho tiempo atrás la sociedad nos ha mostrado que eso directa o indirectamente nos ha ido llevando a un régimen, entonces, eso pienso, que va cada vez aumentan más que disminuir, puede que disminuya pero eso va desde uno, desde la aceptación de uno mismo, de no dejarse pisotear por el otro, de no dejarse achantar por el otro, de que sí te dijo gorda, que sí te dijo flaca, que sí te dijo que estás más fea, que sí te dijo que estás más linda, eso va en que no se deje afectar por esos comentarios, yo pienso de que eso disminuya va en cada uno en cada persona en cómo se vea y en cómo se acepte.”

Lorena dice que, “pues como te he comentado, en mi adolescencia si tuve problema, o sea yo siempre toda mi vida he sido gordita y yo entre comillas uno lo trata de aceptar pero pues llega un momento en que uno ve a sus amigas y todo eso y uno quiere ser como ellas, si no que yo no continúe con esto ni darle mucha cabeza a esto porque tuve una muy buena amiga, una de mis mejores amigas del colegio y que si tuvo problemas bastante serios, ella fue anoréxica incluso ahorita ya mayor con sus embarazos sufrió mucho por eso entonces en su momento fue una lucha con ella y todo eso entonces trate de dejar la bobada y aceptarme un poquito más, a veces uno tiene sus peleas con sigo mismo pero yo lo acepte y todo eso y pues traté de hacer algo pero más

sanamente, controlarse un poquito su alimentación, hacer un poquito más de ejercicio y todo eso.”

Afirma que, “sí, los amigos, la familia, tu lugar de trabajo pueden influenciar mucho en ti, tanto positiva como negativamente, depende si tú estás con un círculo social que sea tóxico que te trate mal que te digan cosas feas pues hay dos formas de responder a eso hay gente que eso los deprime más O al contrario eso es una motivación para resolver ese problema entonces sino que en esta época la gente más tiende a deprimirse entonces es un problema, si influye mucho la sociedad familia tus amigos tus compañeros de trabajo, todo eso influye.”

Ángela dice que, es un gran porcentaje que te podría decir un 60% porque, y eso que la teoría dice que hay un porcentaje muy alto en términos, esa ley del contagio que, sí cada tres personas que están a tu alrededor, por ejemplo, consumen alcohol, consumen tabaco, consumen alimentos, por el hecho de haberlos visto una vez o estar en constante relación puedes adoptar algunas conductos de ese tipo entonces por ejemplo si yo tengo una pareja que es gordita y qué come mal, pues seguramente yo también voy a comer mal, de hecho yo tuve novio con el que viví que él había sido campeón nacional sudamericano de natación y en su momento fue muy delgado por qué consumir muchas calorías pero también comía muy bien entonces cuando vivir con él, él ya no era nadador, ya no practicaba natación y su alimentación era en grandes cantidades y yo vivía con él y en las noches él llegaba de estudiar y se servía un plato gigante de chocokrispis con leche entera y yo comía con él al lado a las 11 de la noche y yo no estaba acostumbrada, por ejemplo, a comer ese tipo de cosas a esa hora, aunque a pesar de que yo he sido comelona yo no yo no tengo unas prácticas así de digamos de sobrepasarse así como una cosa horrible no, y llegue a comer de esa manera cuando no lo hacía antes entonces evidentemente y después por ejemplo de allí yo dije jamás en mi vida voy a tener un novio con esas prácticas alimenticias o esos hábitos alimenticios porque yo quiero pues en medio de mi de mis cosas de mi conciencia

quiero pues cuidarme es eso, por ejemplo uno de mis mejores amigos le encanta que la comida le encanta y él tiene hasta ahora un emprendimiento de comida Igualmente siempre que nos vemos queremos comer entonces si evidentemente y casi no he estado casi no tengo amigos deportistas que me digan vamos a caminar o vamos a hacer ejercicio, ahora que estoy viviendo con mis papas, ellos salen a caminar mucho antes de que yo me viniera para acá, y estamos saliendo a caminar, y es gracias a ellos también como que ellos me impulsan a hacer cosas saludables sin embargo, por ejemplo la alimentación aquí es un poquito llena de harinas entonces, si te sirven arroz te sirven tajadas o papa, entonces como que ha vece quisiera que no fuera así pero pues bueno, por ahora tengo que ir poco a poco, modificándolo y bueno viendo a ver que se hace para que el hábito también cambie.

Nicole dice que, “Las relaciones amorosas, tuvo muy pocas, casi nada, era muy triste, las amigas no le creen, pero adentro hay una batalla horrible, parecía un yoyo, subía y bajaba, cuando era flaca se sentía bien “entre comillas”.

Llegó a Canadá y dijo BINGO, trabajó en una compañía de seguros, aprendió francés, se fue de 5 años de Canadá. Ella dice que parece un loro, habla mucho, pero que se sentía feliz de trabajar con los del seguro, pero estaba ubicada en un sector donde había puros canadienses. A su lugar de trabajo ella iba súper linda y arreglada, los empleados normales de allá no se arreglaban, era ella la que juzgaba, no todo el mundo es igual, te aceptan como eres, eso le ayudó mucho a como a no sentirse por debajo, también le afectó, porque se relajó mucho, se fue al otro extremo.

Cuando tuvo la niña, le dieron un año de maternidad, comía y veía tv, llegó a pesar 245lbs, la piel le brillaba, se puso a dietas intensas, se cansó, se separó, se volvió a casar, quedo sin trabajo porque la compañía se mudó, ella pensaba que se iba a morir de hambre, etc.

Se pasaba haciendo recetas, se las comía sola. A los 38 años, fue la situación más grave, pesaba 99 kilos, empezó a buscar en Colombia soluciones médicas, dijo me voy para Colombia y me opero, pero su perspectiva cambió, se hizo una cirugía bariátrica, esta tiene un proceso psicológico, ella no lo tuvo. Su papá era su alma gemela, eran inseparables, él fallece, al suceder esto ella no comía nada, tanto por la tristeza y por la operación, vuelve un año después a Colombia.

Le paso algo muy particular, no aviso para ir, fue a la casa de la tía más querida, ella toca la puerta, abre la puerta y esta abre la reja y dice a la orden, no la reconoció, empieza a gritar, no la reconocieron, ella era otra persona diferente, ella no se veía así. Llegó a ser talla 8 en Colombia, cuando alguna vez fue 20, ella escogía las tallas grandes aun siendo flaca, en la cabeza de ella siempre fue gorda. Luego le dio anemia muy grave, empezó a ser más consciente, comía solo dulce, se engordo un poco, no paso de 70 y 75kg, se sentía culpable de estar en la casa, hizo cursos en línea, curso de alimentación, aprendió nuevas cosas, desde el saber y no desde la obligación y no desde la culpabilidad, antes de eso, en línea vio gloria Ruiz la hermana de Ángela, le encantó, por como hablaba, ella no juzgaba, esto sucedió en 2017.

Nicole debido a todo lo que le había sucedido vomitaba mucho, para la hija vomitar era la forma de adelgazar, Sarita tenía 14 años, le notifican que Sara estaba vomitando en el colegio, Sara habló con gloria, pudo salir de esto.

3. Factores sociales

3.1 Influencia del entorno o contexto.

Alexandra dice que, “algunos de los factores que influyen y otros no, digamos que, los hijos y eso como te digo a mí realmente no me importa lo que piensen de mí los demás, pero si digo que haya espacios que se influyen, como los medios de comunicación si siempre he creído que eso

influye muchísimo porque siempre está el estereotipo de la mujer flaca, las presentadoras tienen muy buen cuerpo y lo que uno más ve mujeres son delgadas que mantienen perfectamente maquilladas, los medios de comunicación sí influyen de alguna manera, qué mi mente asocia eso con lo que es normal lo que es mayormente aceptado que eso me afecta a mí porque es lo que yo también acepto, pero pienso que lo que ellos piensen me da igual.”

Mariana dice que, “los círculos sociales yo creo que son los más tóxicos, en este caso los amigos, la familia, la gente, es muy hiriente, la gente no saben los problemas que ha pasado uno, habló por mí, como lo conté anteriormente lo que viví, mi decepción amorosa y todo no saben que hay más atrás o más allá de lo que uno está viviendo, para que la gente opine de manera inescrupulosa acerca del cuerpo de uno, entonces, el entorno y malas personas que digamos que uno considera que tienen confianza acerca de lo que uno vive de lo que bueno una amistad, un vínculo familiar son los más hirientes entonces eso afecta muchísimo en el comportamiento, en cómo lo vea la otra persona, para mí es muy influyente, los amigos, los familiares, porque cómo que no miden las palabras para expresarse respecto a los cambios que uno tiene física y mentalmente, entonces influye demasiado, creo que es lo que más influye porque una persona x no se te va a acercar a decirte “ay como estas de gorda”, eso no va a pasar, eso siempre va a pasar en las personas que están más cerca de uno los amigos, los familiares, los compañeros de trabajo, los compañeros de estudio, son los que más se van a sentir en confianza de opinar acerca de tu vida entonces influyen mucho, es lo que más influye.

Lorena dice que, “si influye mucho y especialmente si tú no tienes unas buenas bases en tu ser, te puede llegar a enloquecer la sociedad, porque o sea constantemente a uno lo plagan como con un estándar de belleza, en la televisión, en el internet, en todo, Entonces si tú no tienes unas buenas bases te enloquece te puede agrandar la problemática entonces yo sí creo y también pues las relaciones si tú tienes una relación tóxica un amigo familia que te vive diciendo cosas claro

que eso raya en cualquier momento y puede agrandar o mejorar al contrario si tienes unas buenas personas que te rodean y tienes unas buenas bases yo también creo que uno puede salir adelante.”

Ángela dice que, “Mira, yo creo que vivimos en una ciudad que es demasiado superficial, demasiado banal, yo siento que las mujeres que, más llama la atención en esta ciudad son las mujeres con un estereotipo definido, si, con las características de su cuerpo y de su forma de vestirse también por ejemplo, entonces yo siento que yo no soy una mujer que le puedo gustar a cualquier persona o que le puedo gustar en alguna manera pero no para digamos, cómo que no soy tan comúnmente gustarle a la gente ¿verdad?, la gente me puede decir cómo si tan inteligente tan carismática y la carita está bonita pero digamos que me ha pasado que, y hasta yo misma, también que no me voy a exponer a personas o a hombres o a situaciones que yo me sienta incomoda entonces precisamente por ese concepto de la belleza que tenemos en esta ciudad.

El contexto pues, Cali es una ciudad superficial, tenemos una herencia del narcotráfico y de las mujeres que las “engallan” o sea les ponen todo, las armas y vivimos todavía y tenemos una herencia impresionante de ese gusto narco y por más de que las personas que no son narco ni estar en ese contexto tengan otros estilos creo que si todavía hay una admiración por ese tipo de cuerpos y ese es el cuerpo que es opuesto al mío entonces yo me siento incómoda, sí, me gustaría veces vivir en otra ciudad, si, a veces, si, como que quisiera que las cosas fueran distintas, y que la gente lo viera de forma distinta, porque hay países y contextos en los que por ejemplo nomás Bogotá, como que estas en Bogotá y estás cubierta no tienes que mostrar tu cuerpo como para que te quieran o para que llames la atención entonces aquí sí, aquí sí debes de mostrarlo para poder conectar con la gente no es que sea resentimiento o no sé porque yo sí puedo mostrar no quiero sí quiero mostrar, como que es mi decisión pero como que a veces digo qué pereza porque

la cultura nuestra tiene otras prioridades y por eso para mí también ha sido complejo estar en pareja porque

yo no estoy dispuesta a estar con alguien que nadie sus decisiones por estas cosas superficiales o sea para mí es más relevante otro tipo de características de una persona más que sea musculoso o flaco o que no tenga barrica o que no tenga papada para mí es obviamente la belleza Es una cosa subjetiva pero también pues alguien bello es bacano pero no determina mi decisión de pareja por ejemplo entonces si siento que vivimos en un contexto sociedad complejo y frente al trabajo si evidentemente hay trabajos, por ejemplo en Carvajal era mucho más complejo porque ya pues el tema de vestirse de una manera era importante mientras que por ejemplo en el contexto universitario es un poco más tranquilo como que hay más libertad pues obviamente hay una mentalidad mucho más abierta en muchos términos y por ejemplo Ahora que soy emprendedora pues mantengo mucho más sola entonces cuando voy con un cliente pues me visto bien y me trató de ver bien pero estoy menos expuesta a los ojos de la gente y eso me da mucha tranquilidad, porque ser profe por ejemplo que está enfrente de un montón de estudiantes Pues que te vea la celulitis El Gordo y te vieron un día más flaca al otro día más gorda o no sé qué, estás más expuesta, entonces sí, hay trabajos que son más complejos a veces pienso que ser Freelancer o bueno, ser emprendedora como estoy ahorita pues te da un poquito más de tranquilidad Porque por eso porque yo manejo mi tiempo manejo mis espacios yo decido cuando me veo con un cliente y me siento más tranquila porque son momentos de encontrarse y ya entonces hay espacios que te los agrandan y otros que te los disminuyen.”

Nicole dice que, el entorno en el que nos desarrollemos influye en nuestra percepción del cuerpo, por ejemplo, no es lo mismo la apariencia física que deben tener las mujeres en Cali, Colombia, que, en Canadá, y de eso me di cuenta justamente cuando me devolví a vivir a Canadá. Aquí las personas son más desaliñadas, más relajadas por así decirlo respecto a su físico, en cambio en

Colombia, la mamá de uno quiere que uno parezca modelo de belleza, siendo esto una fuerte influencia, porque el contexto en el que vivas también, no es lo mismo vivir en Cali, que es una ciudad caliente, con sol, etc. Que vivir en Bogotá o Pasto, ciudades frías, donde el sol es de vez en cuando, todo eso influye.

3.2 Influencia de los medios y la industria.

Alexandra dice que, “si digo que haya espacios que se influyen, como los medios de comunicación si siempre he creído que eso influye muchísimo porque siempre está el estereotipo de la mujer flaca, las presentadoras tienen muy buen cuerpo y lo que uno más ve mujeres son delgadas que mantienen perfectamente maquilladas, los medios de comunicación sí influyen de alguna manera, qué mi mente asocia eso con lo que es normal lo que es mayormente aceptado que eso me afecta a mí porque es lo que yo también acepto, pero pienso que lo que ellos piensen me da igual.”

Mariana dice que, “las instituciones la industria los medios de comunicación bueno todo influye en el momento en el que nos muestran esos estereotipos de manera directa o indirectamente de que se muestra el cuerpo perfecto un caso muy cercano es la muñequita Barbie o sea la muñequita Barbie es la muñeca perfecta entonces todo mundo digamos cuando estábamos pequeños o las niñas cuando estamos pequeñas nos regalan una Barbie y la Barbie es un reflejo de la mujer nunca se va a ver una Barbie gordita, con celulitis, con estrías, Cómo reflejando el cuerpo real de la mujer, a ti te van a mostrar una Barbies perfecta con los ojos achinados, pestañas perfectas, labios perfectos, cabello perfecto, cuerpo perfecto entonces desde ahí se empieza a ver cómo esa influencia de las Industrias de las redes sociales de los medios de comunicación demostrarnos Cómo debe ser la mujer perfecta como debe ser el hombre perfecto entonces influyen también muchísimo porque de manera indirecta porque considero que aparte

es mas de manera indirecta nos muestran una cara como muy superficial de la mujer y como esto lo vemos desde pequeños desde que nos estamos criando así nos vamos Así vamos desarrollando como nuestra mente y así vamos creciendo y creemos que así debemos vernos como las muñequitas cómo lo que vemos en internet cómo lo que vemos en las películas como lo que vemos en la televisión.

Lorena dice que, “la industria, las instituciones, influyen bastante, a uso siempre le venden canales de belleza eso es lo que venden, las revistas de moda, en la televisión, ahora con las redes sociales todo eso influye los medios de comunicación siempre venden te venden un estándar de belleza entonces uno siempre apunta a eso y uno puede apuntarlo mal, haciendo cosas que puedan perjudicar al cuerpo y ahí es donde vienen los problemas de alimentación el lugar de trabajo la pareja, sí tú no tienes como buenos estándares la gente te puede enloquecer, diciéndote cosas que te afecta la autoestima, uno a veces dice que no pero si te afecta hacía especialmente si es constante estos problemas, puede agrandar la problemática.”

Ángela dice que, “Quiero resaltar el tema de las redes sociales, y el lugar de trabajo de la pareja, también influye, me acuerdo cuando tuve un novio que trabajó en Colgate Palmolive y luego Tecnoquímicas, las personas eran súper fitness y yo me sentía un poquito mal porque no era cómo ellas, y lo que te quería decir de las redes sociales pues uno viendo todos los días esos estereotipos de mujer, de hecho, yo deje de seguir cuentas que me afectaba, y uno pues sentarse a hacer scroll y sentarse a ver un montón de viejas con unos cuerpazos y todo, cómo que obviamente te hace daño, y en muchos términos, no solamente en el cuerpo, sino que se ven felices, en pareja, independientes, con dinero, y vos cómo emprendedora, no tienes mucho dinero, no tienes independencia porque estás viviendo con tus papás, no tienes pareja, tienes sobrepeso, o sea cómo que si te comparas con la vida ideal de los otros, pues tu vida es una mierda y pues obviamente te sientes mal, pero también es un ejercicio constante y por eso hago

terapia, me parece importante destacar aquí porque esta es sumamente importante y full necesario hacer meditación, obviamente moverse, hacer alguna actividad física, pero pues, juepucha por más de qué haces muchas cosas, estás en un contexto complejo, pero la terapia me ha ayudado mucho.”

Nicole dice que, pff, la industria en Colombia influye demasiado, porque ellos nos venden prototipos de mujeres perfectas, con curvas, con nalgas, con unos senos grandes, unas cinturas pequeñas, cabellos largos, de tez clara, o sea, todo eso nos influye, porque si vos llegas del trabajo, cansada, mamada de una jornada laboral, y llegas, desarreglada, sudada, normal, como todo ser humano, y prendes el televisor o ves las noticias en tu celular con tus redes y el internet, vos ves son mujeres así, perfectas, y decís, juemadre ¿yo por qué no seré así? Y eso te crea cierta vaina o raye en la cabeza.

4. Factores culturales

4.1 Influencia de la cultura, las costumbres y la ideología.

Alexandra piensa que, “realmente pienso que lo de las culturas si puede influir, qué hay culturas donde las mujeres y los hombres tengan cierta apariencia física, como por ejemplo, estas culturas donde les estiran el cuello o las castran, etc. pero sí hay culturas que se preocupan porque tengas cierta imagen; sí a lo que tenemos en la ciudad de podemos llamar cultura, pues debería afectar, pero en teoría, creo que no porque no está tan marcada, tan arraigado a mí pero el tema de la religión si pienso que no debería de importar, que la religión es tu con Dios no veo porque en tu apariencia física debe afectar, dicen que tu cuerpo es el templo pero vos vas por qué te importa tu relación con Dios creo que la religión no más la cultura si tiende a influir.”

Mariana dice que, “claro que afecta la ideología las creencias costumbres todo eso afecta porque siempre nos van a inculcar una creencia, una cultura, una ideología y todo eso nos lo van a inculcar desde pequeños y así mismo vamos a ir creciendo, y nos vamos desarrollando, digamos que en mi caso que soy católica, voy a poner un punto aparte, voy a hacer un ejemplo, estuve en un grupo de creyentes donde las mujeres no podíamos usar aretes, no podíamos usar blusas escotadas, no podíamos usar piercing, no podíamos tener tatuajes, absolutamente nada de eso, un rebaño, un rebaño que va detrás de un pastor, que todos tenemos que hacer lo mismo para encajar en la sociedad, que ir con las mismas costumbres, las mismas ideologías, por el mismo camino, si hacemos algo distinto vamos a ser la oveja negra, el raro de la familia, vamos hacer el raro del grupo, entonces, es como que siempre nos van a llevar por el mismo camino, creyendo lo mismo eso, obviamente influye porque nos hacen creer que todos debemos ser iguales para ser aceptados, influye demasiado, ya que si yo soy gorda y me siento hermosa divina los demás me van a ver rara porque eso no se ha visto en la sociedad, o sea, para uno verse y encajar en una sociedad tiene que ser persona súper esbelta, divina, hermosa, es como eso, sí uno crece con estas ideologías de que siempre tienes que ir en el mismo camino, que los demás va a ser aceptado, sino, pues no como siempre queremos ser aceptados de una u otra manera por la sociedad, pues esta problemática va a continuar hasta que nosotros mismos tomemos la decisión de aceptarnos, querernos, de cambiar esa mentalidad pero todo va a empezar por uno, así lo vean a uno como la oveja rara, como el diferente de la familia o de un grupo de amigos, si no empezamos por nosotros mismos a cambiar esa problemática no va a pasar el cambio, porque la cultura, la ideología y esos factores van a influir, es algo de nunca acabar pero van nosotros cambiar desde el punto de vista de nosotros mismos esa problemática.

Lorena dice que, “Si, las costumbres, la cultura, eso hace parte del ser, hay gente que tiene unos lineamientos y esas cosas que pueden agrandar o mejorar la problemática de la alimentación y todo eso, creo que sí podrían influenciar.”

Ángela dice que, Por ejemplo, en mi caso, yo tengo una mentalidad digamos mucho más abierta en muchos términos, digamos a nivel familiar, yo no me concibo con una familia tradicional o a nivel de trabajo tampoco quiero una vida tradicional en términos de trabajo, no quiero pasar 30 años en la misma empresa, servirle a otros, y tener un concepto sobre el trabajo y la comunicación en el trabajo de una manera tradicional, entonces, yo digamos tengo unas perspectivas mucho más flexibles y críticas sobre lo que te dicen desde afuera la cultura que qué es lo que tienes que hacer pero por más de que yo quiera eso, obviamente tengo un entorno que te cuestiona, que te evalúa con eso que logras y no logras, por ejemplo, estar gordo es “¡ay! es que no se cuida, no se quiere”, entonces cómo que todos esos significados que le dan a la gordura y al sobrepeso, de no se quiere , es fea, descuidada, entre otros, todo eso te pone en un plano de no solucionarlo, se convierte en una lucha infinita, porque yo no estoy promoviendo la gordura, estoy promoviendo una relación consciente con tu cuerpo, con tu mente y con tus acciones diarias, es eso, y pueda que yo me quede con 75 kilos, que yo me reconcilie con mi cuerpo en 70 kilos, ¿Y qué pasa? no pasa nada, estoy bien de salud, si mis exámenes salen bien, si puedo hacer una vida normal, ¿por qué tengo que sufrir por eso? tengo una prima súper atlética , que hace un montón de deporte, que sale a trotar todos los días, y un mal manejo de su mente, le dio una ansiedad impresionante, se le bajaron todos los índices de salud, cómo plaquetas, su vitaminas internas y todos estos factores, y le salieron mal, se quebró una pierna, llegó a pesar 45 kilos, y era una mujer delgada, es una mujer delgada, y se enfermó, y yo no me he enfermado, entonces, cómo que hay unos factores que también son muy relevantes en el proceso de querer tu cuerpo, de

alimentarse saludable pero que están más allá de si sos gordo o flaco, hay otros factores de tu salud mental, por ejemplo, si no sabes manejar el estrés te puede dar un trombo o algo así, si no sabes manejar la ansiedad, te puede dar lo de mi prima, tengo una amiga muy delgada que le dio cáncer, y es de mi edad, tiene 35 años, y es una mujer que pesaba 55 kilos y fue por un estrés ni el berraco, y por no manejar sus emociones, entonces, eso lo he aprendido con las mujeres que yo sigo que son nutricionistas o que generan procesos de conciencia con la alimentación que dicen que “mujeres muy delgadas no quieren decir que estén sanas, y que mujeres muy gordas no quieren decir que estén enfermas”, entonces es cómo replantear el tema.

Nicole dice que, “La cultura de Colombia, se sentía por la familia, como te educan, ella tenía las dos percepciones, uno era la mamá que quería que fuera “reina de belleza” y el papá que le decía que estaba bien. En los colegios se reían de ella, se escuchaban comentarios como: “a la gordita solo las quiere las mamás”. El tema de las relaciones de pareja, los novios, fue complicado para ella, ya que dice que “todas tenían novio menos yo” y el novio que tuvo a pesar que la amaba como era, ella se sentía insegura y si él le hacía un cumplido, esta no se lo creía por su problema con su baja autoestima.

Cuando llego a Canadá, los colombianos en Canadá viven una burbuja de egocentrismo, cánones estéticos, es muy triste, nos cuenta que estos dicen que en Colombia multan a las feas, siendo comentarios hirientes para las personas que tenemos problemas de autoestima, yo en esos momentos me sentía segura, pero no me gustaba que hablaran así de los colombianos, e increíblemente eran otros colombianos.

Ella afirma que. Influye, todas eran lindas, con curvas, sin cirugías, se alejó de la comunidad latina, porque en general, juzgan y critican más, en cambio los canadienses ven más tu valor sentimental y como persona a pesar de ser más fríos.

CONCLUSIONES DE LA FASE DE INVESTIGACIÓN.

En este espacio se realizaron las conclusiones pertinentes de los resultados de la fase de investigación, para esto se hizo un análisis para los casos de estudio y para los expertos, resaltando lo más importante y relevante que fue utilizado para la creación de la estrategia comunicativa y el producto audiovisual.

Gracias a los datos recogidos anteriormente de las expertas en el tema, es pertinente analizar la relación que generan estos con el trabajo a desarrollar.

Inicialmente, debemos resaltar la relación tan estrecha que tiene nuestra forma de alimentarnos con las emociones, temas centrales y relevantes para el desarrollo de la investigación. Ambas expertas a lo largo de las entrevistas nos relatan como las emociones mal gestionadas pueden influir fuertemente en una alimentación poco sana, llevando a las personas a vivir estilos de vida poco sustentables sin obtener las modificaciones corporales que estos esperan.

Todo esto se debe a muchos factores tanto internos como externos, internos pueden ser las diferentes creencias, paradigmas, religión, la cultura, las tradiciones, que tiene cada persona, debido a que estos se alimentan poco a poco de los factores externos, como lo son, los medios de comunicación, familiares, amigos, el trabajo, las organizaciones, las instituciones, entre otros más, creando imaginarios imposibles de alcanzar para ciertas personas, generando una incomodidad con tu cuerpo desde temprana edad, ya que, gracias a lo que nos dicen las expertas, estas inconformidades se forman desde que somos niños pero se ven más reflejadas en la etapa de pubertad y adolescencia que es donde nuestro cuerpo sufre los cambios más bruscos e

intentamos encajar a como dé lugar en la sociedad en los “cuerpos exitosos” que nos vende la sociedad, conllevando a las personas a tener una relación deficiente tanto con su cuerpo como con la comida que consume, habitando repetidamente las emociones de miedo, culpa, dolor, tristeza y rabia, al momento de comer algún alimento que ha sido catalogado como “malo” para nuestro consumo, siendo esto de relevancia para la estructuración y construcción de las siguientes fases de nuestro trabajo.

Asimismo, podemos evidenciar que la problemática principal es la inconformidad que tienen las mujeres con su cuerpo por sus diversas emociones mal gestionadas que hacen que se alimenten de una u otra forma deficiente, alterando su relación consigo mismas y con el mundo que las rodea.

De este modo, podemos identificar como el contexto y en entorno influyen tanto positivamente como negativamente en la percepción del cuerpo de cada persona, ya que las expertas mencionaban que la sociedad se encarga de crear cánones estéticos que, en algunos casos, son difíciles de alcanzar, pero a su vez gracias a las comunidades que se conforman entre ellas mismas, se han dado cuenta que no son las únicas que tienen estas medidas o estos cuerpos, siendo un apoyo la una para la otra al momento de enfrentarse al canon estético establecido por la sociedad y las instituciones comerciales.

En conclusión, la psiconutrición puede ser un enfoque que ayude a las personas a sobrellevar estas cargas emocionales y físicas que se crean gracias a las creencias y las emociones mal gestionadas que tiene cada persona, siendo una herramienta para lograr los objetivos que tienen en cuanto a la modificación de su cuerpo, además, le brinda la posibilidad la paciente de entender cómo funciona todo este tema y como puede establecer un estilo de vida que le permita ser feliz. Desde el campo de la comunicación y salud, es un tema que se puede tratar de diversas formas,

en este caso, se usará el Stand Up Comedy para usar el humor para comunicar el mensaje intencionado a los participantes de este mismo, queriendo sensibilizar a las personas frente a la problemática a tratar, en querer cambiar un poco su punto de vista frente a lo que habitualmente vemos, saliendo un poco de los lineamientos convencionales para apostarle a una innovación constante al cómo nos comunicamos con el otro y su entorno.

Gracias a la recolección de datos obtenida anteriormente de los casos de estudio, es pertinente analizar la relación que generan estos con el trabajo a desarrollar.

Las mujeres desde una edad muy temprana comienzan a desarrollar inconformidad con su cuerpo, sea por factores internos debido a sus diferentes grupos primarios de socialización como lo son, la familia, los amigos, los compañeros de estudio, entre otros, y también, por factores externos como lo son, los medios, las industrias, la publicidad, la televisión, las creencias y costumbres, la cultura, entre otros, debido a todo esto las mujeres comienzan a tener una relación disfuncional con su cuerpo. A medida que van creciendo estas mujeres empiezan a adquirir más responsabilidades, como estudiar, trabajar, ser madres, y otras responsabilidades más, que poco a poco van aumentando la relación disfuncional que ellas tienen tanto con ellas mismas y su percepción corporal, como su relación con los alimentos.

Debido a todo esto, ellas comienzan a alimentarse de maneras poco saludables o extremistas que puede que logren sus objetivos que en la mayoría son perder peso, pero esto mismo afecta su felicidad y su amor propio, porque al querer tener un cuerpo que no es el de ellas, o seguir un prototipo, se hacen sacrificios para lograrlo, dejando a un lado mi felicidad por ir en busca de una meta, que en algunos casos es inalcanzable.

Estas mujeres relatan que su forma de alimentarse cuando se encuentran en situaciones que les conlleve a tener ansiedad o estrés, no es la correcta, pues algunas de ellas prefieren comerse un

dulce, que un vegetal en estos momentos, debido a que en algunos casos desde pequeñas les enseñaron que los dulces son premios y los vegetales son el castigo, creando una marca en ellas que se ha ido agudizando con el pasar del tiempo.

Asimismo, relatan que, aunque en algunos casos se sienten con su autoestima en alto, llegan momentos cuando interactúan con el medio, las redes sociales y sus amigos, que esta misma se disminuye debido al contenido que estas tienen.

En conclusión, las mujeres tienen esta relación disfuncional con su cuerpo y los alimentos desde muy temprana edad, y que cada que van creciendo esta se va agrandando con los diferentes factores internos y externos con los que se convive a diario. Asimismo, estas mujeres están buscando alternativas saludables para estar cada día mejor, y gracias a esta investigación se les dio a conocer una de ellas que es la psiconutrición.

10. PRODUCCIÓN DEL STAND UP COMEDY. DISEÑO ESTRATÉGICO.

En este apartado se describe el producto audiovisual, el público al que va dirigido y los medios y canales por los que será enviado el mensaje intencionado. Asimismo, se exponen los dos guiones (técnico y literario) que se usaron para la realización del producto.

Descripción del producto audiovisual.

Para el desarrollo y estructuración de este producto se seleccionó el formato de Stand Up Comedy para la difusión del mensaje, debido a que este estilo de comedia permite una mayor interacción con el público, debido a que el comediante se dirige directamente a la audiencia desde la narrativa de situaciones comunes, estableciendo pequeños diálogos entre el interlocutor y el público, generando un clima de diversión, donde los espectadores se sienten parte del espectáculo.

Para este producto de Stand Up Comedy, se seleccionó el tema de las emociones y como estas afectan la forma de alimentación de las mujeres, cuando no son bien gestionadas, asimismo, como la importancia de la percepción que tienen las mujeres con su cuerpo, y, por último, la importancia de comer sabiamente tus alimentos.

Inicialmente, se realizó una serie de borradores de guiones donde se plasmaron las diferentes ideas narrativas que podría tener el producto, estos fueron revisados y corregidos para así llegar al guión literal definitivo que fue con el que se grabó el stand up comedy titulado “Gruesa & Sin Curvas”.

Para tener una correcta organización de la información se realizó una estructura narrativa para seguirla poco a poco con el contenido del guión literario.

La estructura propuesta se conforma de:

Inicio (Anécdota), un nudo, donde se tratan los temas de las emociones, la alimentación y la nutrición, y, un final, con una reflexión sobre el tema tratado.

A continuación, se presenta el guión literario que se usó como base para la realización del Stand Up Comedy, cabe resaltar que, este fue una guía para posteriormente grabar el producto audiovisual, debido a que se presentan algunos cambios entre estos.

Este guión se encuentra dividido por secciones que corresponden a las que están presentes en la estructuración, con el fin de llevar la actividad más organizada y cumplir a cabalidad con la estructura.

Guión literario.

Inicio

Suena flaca de Jarabe de palo de fondo...

(Tararear canción y seguir el ritmo)

Yo sé que esta canción ustedes la conocen, pues claramente yo también, tal vez a alguna de ustedes se la han dedicado ya sea literal o figurativamente, uno nunca sabe, o tienen alguna anécdota, cuento, relato, historia, entre otros con ella... Les vengo a contar una historia curiosa que me pasó con esta canción, claramente lo que ustedes ven es lo que hay, yo siempre he querido un cuerpo grueso y con curvas, pero la vida sólo me hizo gruesa, a Diosito se le olvidó darme las curvas.

Retomando, una vez yo iba en el carro con mi papá, nos subimos, él iba manejando, yo me senté en el asiento del copiloto.

Habitualmente los hombres, no todos, hablan poco, bueno, mi papá no es la excepción a la regla, entonces cuando nos subimos al carro yo hablo hasta por los codos y este pobre hombre solo se limita a decir, si, no, aja, claro, y se vuelve monosílabo, hasta que llegó a su punto débil que es la política o la religión, ahí, claramente se intercambian los papeles, mi papa habla cómo si hubiera almorzado sopita de letras, y yo empiezo a responder si, no, aja, claro... luego viene ese momento tensionante de la música, entre lo que yo escucho y él escucha, wey nos llevamos casi 40 años, mi reggaetón no es cómodo para él y pa mí sus boleros cómo que no, le encanta pelear por mi música, pero al final, siempre ganó la batalla y terminamos perreando en el carro, ok no, pero es mi sueño frustrado, entonces, en una de esas peleas de música, mi papá me dice: “Mija, prenda el radio y pone musiquita”, yo lo prendí y Oh sorpresa, estaba sonando Flaca de Jarabe de palo, (Suena la canción) mi papá comenzó a reír, (cabe aclarar que mi papá no se ríe con nada, o sea, él es buenísimo pa’ jugar póker, porque siempre tiene esta misma cara (hacer cara)), entonces yo le pregunto, wey ¿qué pedo? ¿qué pasó? ¿de qué te ríes? a lo que le me contesta, no nada, y yo, a ver dime... Cuando me dice, “es que a ti nunca te van a poder dedicar

esa canción...” hubo un ligero silencio, yo pensé Oye no seas grosero (Meme), a lo que yo le dije ¿qué te pasa? mientras me reía, ambos continuamos riéndonos durante un momento...

En ese momento me pude dar cuenta de la problemática que tenemos a diario las mujeres con nuestro cuerpo y la inconformidad que tenemos con él, ese recuerdo aún me da risa, pero también creó una huella de cómo me ven los demás, o cómo ven mi cuerpo.

Hoy quiero que hagamos un ejercicio chévere, bacano, melo, que mientras les hago un recorrido por todas mis locuras y chocoaventuras, vamos descubriendo esa relación tóxica que tenemos las mujeres con la alimentación de la mano del tema emocional.

Emociones

Ahora bien, quiero explicarles un poco sobre lo que son las “emociones” y cómo estas afectan nuestra forma de alimentarnos, Así cortico, resumido, les diré que, existe un mancito que se llama Paul Mac Lean ¿sí o no?, el cual dice que tenemos 3 pinches cerebros, a ver, si a duras penas manejamos tantico el que conocemos, cómo me va a venir a decir que tenemos ¿3 en uno? no mames, además con unos nombres bien extraños, estos se llaman, neocorteza, límbico y reptiliano, vea, les explicaré esto cómo peluqueando calvos, es tan sencillito como: el neocórtex piensa, el límbico siente y el reptiliano hace, y juntos forman las chicas súperpoderosas (hace con la entonación), cada una cumple su función, pero, el que realmente importa en este cuento, es el límbico porque este mancito es el que siente, el que vive las emociones, el que las expresa, ya sea con abrazos, besos, llantos y pataletas (expresa las emociones), esa es la función de él.

Ahora bien, ¿qué emociones tenemos los seres humanos? Existen varios modelos pero en este caso hablaremos sobre MARTA DOLORES, pero vengan, no es ni la señora de la tienda, ni la vecina chismosa, ni la tía metiche que sieempre en la fiesta de diciembre empieza a preguntar “mijita ¿y el novio?” y a usted le dan unas ganas de decirle, “tía y la dieta, ya va cómo por el

6to plato de navideño ¿no?”, bueno justamente ninguna de esas señoras es MARTA DOLORES, sino que así llamaremos a las 6 emociones básicas que son: Miedo, Amor, Rabia, Tristeza, Alegría y Dolor. (apoyo visual)

Si si si, toda esta retahíla es sencillamente para explicarles cómo por qué carajos comemos de formas diferentes cada que estamos sintiendo una emoción...

Quizás justo ahora no lo entiendan, pero les pondré un ejemplo que me ha pasado y podría afirmar que a la mayoría de mujeres también le ha sucedido, y es justo cuando terminamos una relación amorosa que SÍ queríamos, o bueno, que si queríamos al susodicho, justo en ese momento cuando estás sumergida en esa tusa terrible se te antoja comer cosas cómo helados, pasteles, chocalinas, brownies, cosas así, con el fin de sentirnos mejor, buscando esa falsa felicidad dada por el consumo excesivo de estos dulces, claro, al estar tristes buscamos llenar ese “vacío” con otras cosas, algunas tendrán su etapa fit, esas mujeres que se convierten en trepa cerros y crossfiteras, que suben mil historias a insta con canciones como “Te boté, Tusa, Bichota” no falta la que se tira a clásica y tira las indirectas con canciones como “Sufre mamá” “Si se fue se fue”, en fin, esa tipa que uno le revisa el face y tiene mil frases como “Donde pisa una potra no borra la huella cualquier burra”, esa que dice: ME PONDRÉ PODRIDA DE LO BUENA PA QUE ESE TIPO VEA LO QUE SE PERDIÓ, si si si, ese tipo mujer empoderadísima, diva, costosa; Bueno, no siempre tenemos que estar despechadas para comenzar a trepar cerros, también lo hacemos por querer hacer un cambio en nuestras vidas y nos pasan momentos cómicos cómo los que les voy a contar:

“Un día una amiga que, claramente sufre de sobrepeso, porque como dice el dicho: “Dios los hace y ellos se juntan” , me dijo, amiga quiero cambiar mi vida, empezaré a subir al cerro para coger estado físico, y yo, la apoye, le dije CON TODA MANA hágale que yo sé que usted

puede... Momentos más tarde (Meme de a few moments later bob esponja) ella me cuenta la bochornosa situación que vivió, no sé si todas ustedes han ido al cerro, pero eso es una loma que tiene partes empinadas y casi para escalar, donde van los deportistas que están mayormente activos, bueno, ella me cuenta que solamente alcanzó a subir el 0,3% de toda la loma, en ese instante sintió que se le estaba yendo la vida de las manos, ya estaba viendo la luz al final del túnel, o sea, literal, la pobre muchacha se estaba ahogando, ella está literalmente así: (hace cómo ahogada) y le decía al novio, MI AMOR vámonos o me voy a morir ya mismo”

Entonces existimos las que no logramos ser fit, sino más bien siempre fat, y cuando tenemos una tusa nos ahogamos en una mezcla de helado, chocolate, gomitas y lágrimas... bueno, cada quien reacciona diferente, pero sencillamente buscamos generar un poco de serotonina con lo que comemos...

Otra situación que sucede muuucho es cuando tenemos estrés... Quiero aclararles algo, ¿qué es la palabra estrés? es-tres, si aja, es 3, ¿es tres qué? es que tenemos 3 emociones ahí haciendo un desvergue en nuestro organismo, yo sé que alguna vez hemos fantaseado con el tema de los tríos, pero créanme que ese es el trío que MENOS les gustaría repetir en su vida... Estas pueden ser mezcla de cualquiera de las 6 emociones mencionadas anteriormente, por ejemplo, una combinación bastante común es la rabia, tristeza y el miedo, y la vivimos justo cuando tenemos situaciones tensionantes en la Universidad o el trabajo, cómo cuando te tomas 15 tazas de café, 2 vive100 y una pasta pa no dormir, para poder entregar ese avance que nos pidieron, o cuando justo antes de presentar el informe te comes unas deliciosas salchipapas con mucha salsa de ajo y piña, ahí justo ahí, es donde mezclamos lo emocional con lo alimenticio pero sin darnos cuenta... sin siquiera saber qué está sucediendo, lo hacemos inconscientemente.

Nutrición:

Ahora bien, ya que sabemos la conexión entre lo emocional y lo alimenticio, debemos entender que, aunque algunas veces comamos comida tantico grasosa, esta no es mala, lo malo es abusar de ella...

Obvio yo sé que uno prefiere un delicioso y cremoso helado con chips de chocolate que un batido verde, pero he ahí donde está el balance que le das a las vainas, es comer con la cabeza, es decir, comer conscientemente mis alimentos;

¿y cómo consigues comer tu conscientemente? es más sencillo de lo que creemos lo logras conociéndote, ¿qué hace uno? identificar en qué emoción estoy, porque siempre estamos sintiendo algo, y veo cómo manejar eso desde lo alimenticio, entonces, si yo sé que cuando estoy en tristeza me da por comer dulces procesados, está en mí si cómo dulces digamos que contienen muchísima azúcar y son dañinos para mí en exceso o si los sustituyó por uno más saludable, eso es comer con la cabeza, pensar antes de comer, no sólo reaccionar con la comida antes las emociones, entonces, si yo sé que a mí me causa ansiedad cierta cosa o situación, y sé que voy a comer, decido que voy a comer, yo sé que uno quiere la hamburguesa , pero sí habitualmente me da ansiedad, yo no puedo comer todos los días hamburguesa, porque es malo para mi salud, eso es lo que quiere la psiconutrición que comas con la cabeza, el helado no es malo si lo comes porcionado, no soy experta para decirte cada cuanto puedes pecar, pero si por decir algo, sí los 7 días de la semana te da estrés o ansiedad, pues que una vez a la semana pequés con un helado no está mal... ¿Qué recomiendo yo? que hagan este proceso de la mano de un especialista.

En pocas palabras lo que se busca es ser más saludables desde todo ámbito, aquí desde la nutrición para que no nos pase luego cosas como estas en una fiesta:

A una amiga, a otra amiga, porque como ya les dije anteriormente, Dios nos hace y nosotras nos juntamos, bueno, a esta otra compañera le sucedió que se encontraban en una fiesta familiar y

uno de sus primos le dijo, venga bailemos, era un merenguito , nada complicado, solo movimiento de rodilla (hacer el movimiento) y sale pa pintura, cuando esta mujer sale a la pista me cuenta que a la mitad le dijo al primo: “Raul, no puedo más, siento que se me sale el alma, no me llega el aire a los pulmones, llamen una ambulancia”, a lo que él, le dice: “Dale Boterito TÚ PUEDES” ellos se pasaron el resto de la canción riéndose de lo sucedido, entonces , ojo con eso, no queremos pasar vergüenzas tirándonos los pasos prohibidos, por eso es necesario estar saludables y para eso les voy a recomendar los siguientes tipos de té, tomen nota: Te me vas al gym, Te sirves balanceado y te dejas de hacer la pendeja.

Modelo ecológico de Bronfenbrenner

Todo influye en esta problemática que vivimos, aunque no lo creamos así es... Desde lo individual, porque sencillamente no es lo mismo la inconformidad que puede tener un hombre con su cuerpo que una mujer, por ejemplo, un hombre así bien macho alfa, peludo hasta el tuétano, barrigón, desnalgado, se mira a un espejo y ese hombre ve a Brad Pitt, o sea, Chayanne come chitos al lado de él, mientras que una mujer , hace exactamente lo mismo que el hombre, y le faltan dedos pa contar todas las imperfecciones que se encuentra, ahí ya vemos cómo nosotras solitas vamos agrandando la problemática, luego, salimos del cuarto y nos encontramos con nuestra familia, otro grupo que influye demasiado en cómo nos sentimos con nosotras mismas, ya que estos te hablan sin anestesia, puede que ustedes tengan una mamá cómo la mía que me dice, mija ya parece una vaca, o un papá que les diga, mijita usted es hermosa tal y cómo es, o sea hay de todo, pero que estos influyen, influyen... Luego de todo esto, usted se dispone a salir a la calle, y empieza a ver esas vallas publicitarias con mujeres perfectas, 90-60-90, diseño de sonrisa al cien, cabellos lacios y con volumen, y usted ahí mismo se acuerda de la princesa Fiona que vio en el espejo del baño antes de salir, pa rematar prendemos el televisor y vemos unas mujeres que uno dice ¡Ay Dios mío, hasta yo le hago!, y ahí es donde nos damos cuenta la

influencia que tienen sobre nosotras las industrias y los medios para que queramos tener otro tipo de cuerpo que realmente no es el nuestro.

Y cómo la vida está llena de experiencias a mí me han pasado muuuuchas vainas respecto a mí peso, y el estar “saliendo con alguien” no es la excepción, les contaré algo que me sucedió una vez.

Salí a comer un tipo y me dice, tranquila yo paso por ti en mí moto, y yo bien pinche gasolinera iba feliz porque realmente amo andar en moto, entonces, para que entiendan debo contextualizarlas, yo vivo en la intersección de 3 berracas lomas, bieeen empinadas y difíciles de subir, a pie, en carro, en moto, en bici, en patineta, mija en lo que sea... entonces, este man me va dejar a la casa y subiendo una de las lomas me tira el siguiente comentario “Estás cómo pesadita no?” y yo así de weyyyyyyyyyyyyy, NO MAMES, no me digas, real si vos no me decís nada yo ni cuenta me doy... yo le digo, pues sí ¿no?, desde siempre, desde que te conocí de hecho... Bueno, para mí fue motivo suficiente para decirle Hasta la próxima, nos vemos en la siguiente vida y hasta ahí llegó esa vaina, créanme he pasado más de un momento gracioso con mis gorditos.

Final

Y cómo para finalizar esto, solo quiero dejarles una reflexión, es necesario cuidarnos a nosotros mismos, y no hablo solamente de lo físico, sino más allá, desde lo profundo, que cuidemos aquello que sentimos, que le demos ese valor que merecen las emociones en nuestra vida diaria, ya que de ellas se desprenden muuchas más cosas, en este caso, sólo hablamos sobre la forma que influyen en nuestra forma de alimentarnos, y que gracias a los avances médicos hoy en día existe una rama que nos sirve de apoyo en este proceso que es la psiconutrición.

Además, mujeres, quiero decirles que realmente lo que importa no es el físico, que aunque suene cliché, todas somos hermosas tal y cómo somos, somos unas divas, poderosas y costosas, no les digo que se conformen con quien son, las invito a mejorar siempre, porque no hay mejor satisfacción que lograr aquello que creías que no podías hacerlo, ese es el mejor sentimiento que hay, pero las invito a que sea sanamente y con conciencia, de hacerlo porque ustedes realmente lo quieren, no por mí novio, mi esposo, mi mamá, mi papá, los amigos del trabajo y así, sino por ustedes, que se paren cada día y le agradezcan a la vida por estar ahí, por tener salud, y por seguir buscando alternativas saludables para alcanzar las metas que tanto queremos.

Y ojalá los mosquitos chuparan grasa en vez de sangre.

Y recuerden amiguitas, les habla su compañera, diabética, con kilos de más y sobreviviente al 2020, ¡Hasta la próxima amigas!

Herramientas.

Asimismo, para la realización de este fue necesario una serie de herramientas y equipos técnicos, los cuales se describirán a continuación.

Cantidad	Herramienta	Utilidad.
1	Cámara fotográfica semiprofesional Sony.	Grabación del plano frontal
1	Celular Motorola One action.	Grabación cámara en primer plano.
1	Celular Xiaomi Redmi note 8 pro.	Grabación cámara lateral.
1	Celular Alcatel.	Grabación de audio.
3	Trípodes caseros	Función de trípode.
1	Micrófono.	Grabación de audio.

Tabla 2. Fuente: Elaboración propia.

Estos se usaron en los diferentes planos que tiene el producto y en la grabación del audio del mismo. El escenario que se seleccionó fue el salón social de la residencia de la autora de este

trabajo, debido a que por la contingencia que tiene el país por el COVID-19, no era posible realizarlo en espacios fuera de nuestra vivienda.

Posteriormente de haber realizado la grabación, el Stand Up Comedy se sometió a un proceso de edición para su publicación final, en este se seleccionaron los planos de cada cámara, se acomodaron los audios con el movimiento del video principal, se descargó la música, los efectos sonoros, las imágenes, se crearon los textos que lo acompañan y se realizaron los créditos pertinentes para este producto. Asimismo, se ajustaron los colores, se realizaron diversos enfoques a los primeros planos para darle una mejor calidad al producto. Todo esto con el fin de que pudiese ser publicado en las plataformas virtuales de YouTube para su respectiva evaluación.

El público que se seleccionó para esta estrategia de edutretenimiento son mujeres que tengan una relación disfuncional con sus alimentos y las emociones de 20 y 45 años de la ciudad de Santiago de Cali, Colombia.

Los medios y los canales por los que fue difundido y visualizado el producto fue la plataforma de YouTube, debido a que es de fácil acceso, lo único que se necesita es tener un computador, Smartphone, Tablet o dispositivo con conexión a internet que permita cargar la aplicación o la página. Siendo así el más eficaz para llegar a toda nuestra audiencia. Asimismo, es una plataforma de fácil accesibilidad y manejo, siendo de fácil manejo para las mujeres entre los 20 y 45 años de edad.

Resultados de la fase de validación.

En este apartado se presentarán los resultados obtenidos de la fase de producción y evaluación del producto audiovisual Stand Up Comedy.

Anteriormente, se mencionó que se elaboró una encuesta con preguntas abiertas y cerradas, que permitían una correcta evaluación del producto, en este espacio se mostrarán los resultados encontrados de esta misma.

En esta encuesta participaron 20 mujeres entre los 20 y 45 años de edad de la ciudad de Cali, la única persona que no tiene estos parámetros es una de las expertas en psiconutrición que fue participe de la fase dos de investigación, Ángela María Ruiz, que vive actualmente en Manizales, aunque gran parte de su vida la pasó en Cali, y tiene 50 años.

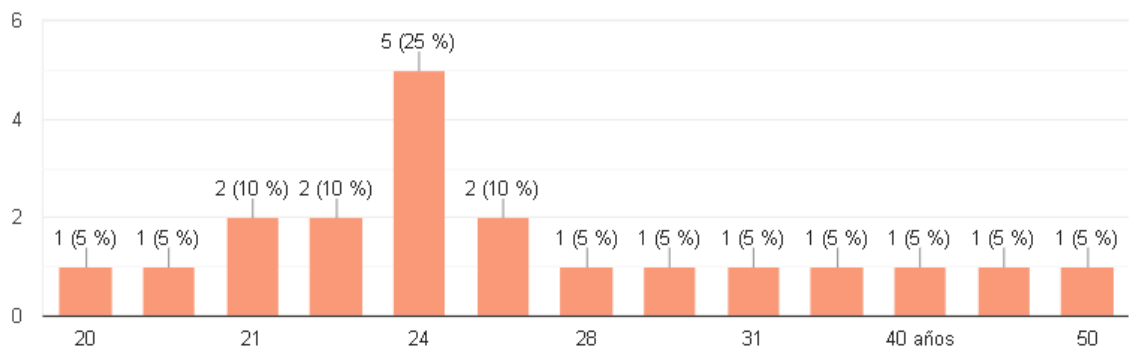
Datos sociodemográficos.

En la primera sesión de preguntas están relacionadas con los datos sociodemográficos de nuestras participantes, donde se preguntó el nombre, la edad, el nivel educativo, la ocupación y el lugar de residencia.

En la pregunta acerca de la edad se puede constatar que de 20 personas 5 de estas tienen 24 años, de ahí siguen 2 de 21, 2 de 23 y 2 de 27, siendo las edades más repetidas, de ahí para allá solo contamos con resultados de una persona por edad. Se anexa la gráfica 1 para una mejor comprensión de la explicación.

1.1 Edad

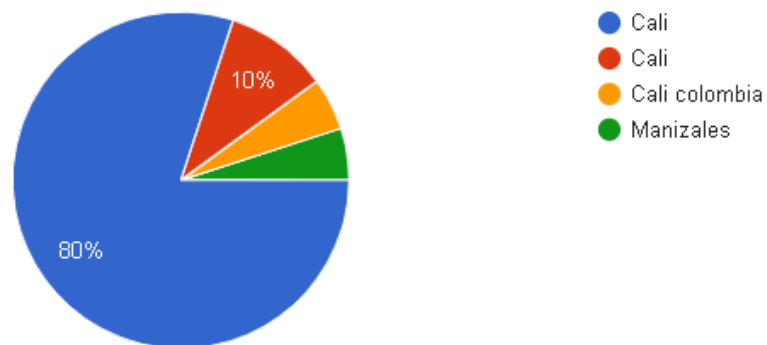
20 respuestas



En cuanto al lugar de residencia, en la gráfica 2 encontramos que, todas estas personas viven actualmente en la ciudad de Cali, la única exenta a esta situación es la psiconutricionista Ángela María Ruíz que vive actualmente en Manizales.

1.2 Lugar de residencia

20 respuestas

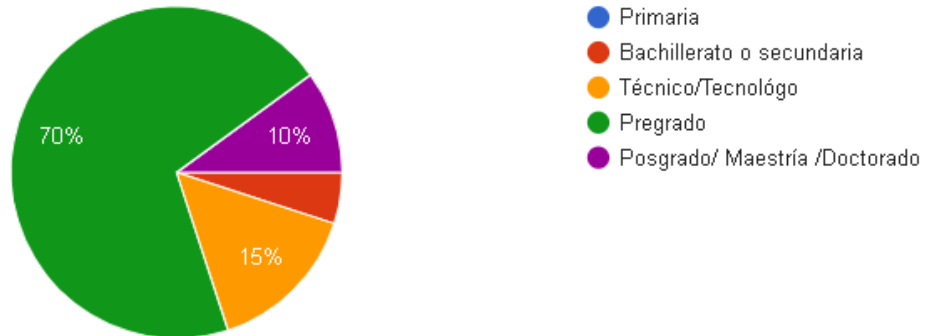


Gráfica 2. Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica 3 relacionada con el nivel educativo pudimos constatar que todas estas mujeres cuentan con un grado mínimo de escolaridad de bachillerato o secundaria, luego podemos notar que el 70% tiene un pregrado, un 15% posee un técnico o tecnólogo, y solo un 10% cuenta con un posgrado/maestría/doctorado. Siendo un dato relevante para la correcta comprensión del mensaje intencionado. A continuación, se muestra el gráfico 3 donde se evidencia mejor lo dicho anteriormente.

1.3 Nivel Educativo

20 respuestas

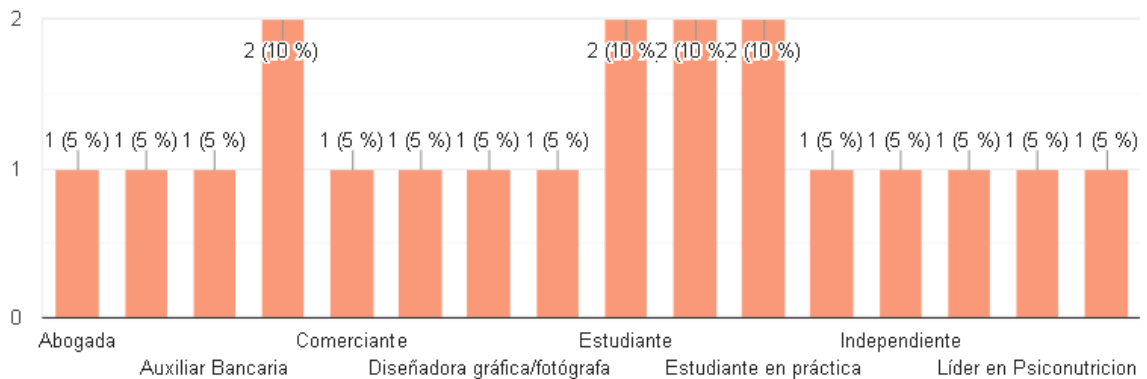


Gráfica 3. Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica 4 se puede apreciar que estas mujeres tienen ocupaciones diferentes, el 20% son estudiantes (4), el 10% estudiantes en prácticas (2) y el otro 10% bibliotecarias (2), mientras que las demás, son abogadas, auxiliares bancarias, asesoras inmobiliarias, comerciantes, diseñadoras gráficas, empresarias, independientes, ingenieras mecatrónicas, líder en psiconutrición y terapeutas. A continuación, se expone un gráfico donde se evidencia lo dicho anteriormente.

1.4 Ocupación

20 respuestas



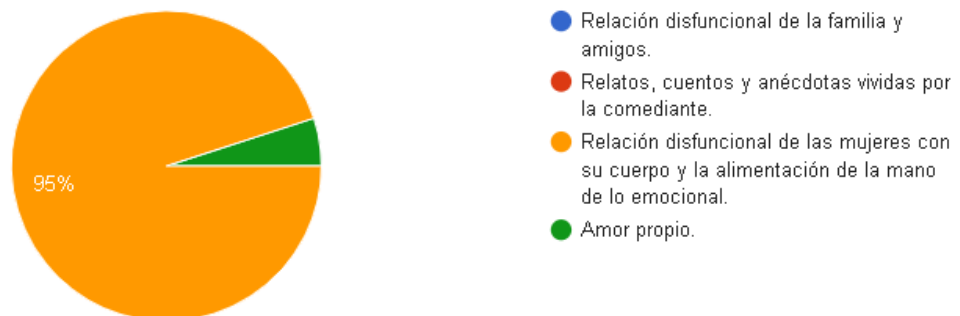
Gráfica 4. Fuente: Elaboración propia.

Para la segunda sesión llamada diseño metodológico, se realizaron una serie de preguntas abiertas y cerradas que permitieron la validación del contenido del producto.

Inicialmente en esa sesión se preguntó que cual era la problemática tratada en el Stand Up Comedy, se les brindó 4 opciones correctas, de las cuales la tercera era la más acertada. En la gráfica 5, podemos ver que el 95% de las mujeres selecciono la tercera respuesta, “Relación disfuncional de las mujeres con su cuerpo y la alimentación de la mano de lo emocional.”, y sólo el 5%, es decir, una persona contestó “Amor propio”, siendo clara la problemática a tratar en este producto audiovisual.

2.1 ¿Cuál es la problemática a tratar en el Stand up comedy? Seleccione a continuación el tema.

20 respuestas

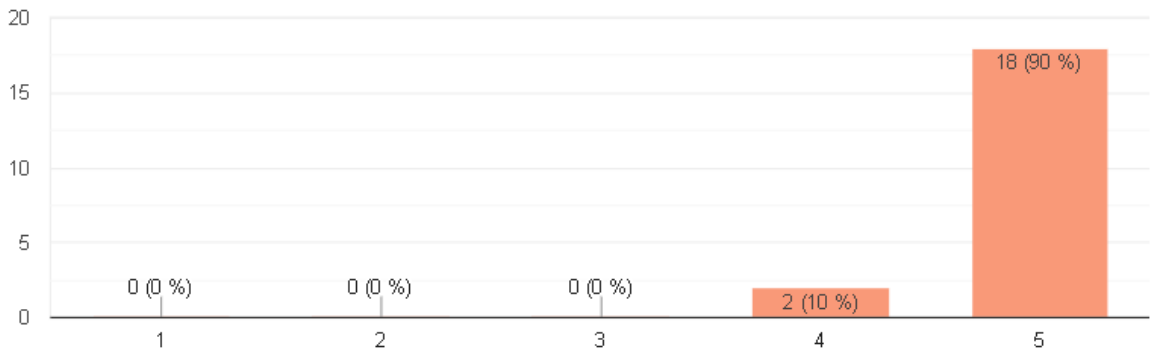


Gráfica 5. Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica 6, podemos constatar que la información brindada fue muy clara para el 90% de los participantes y para el 10% fue clara. Siendo esto positivo para la evaluación del producto.

2.2 ¿Es clara la información brindada en el producto audiovisual para usted?

20 respuestas



Gráfica 6. Fuente: Elaboración propia.

La siguiente pregunta fue abierta para que las mujeres pudieran dejar su opinión y respuesta respecto a la misma, se preguntó sobre si el Stand up comedy logra sensibilizarla acerca del tema a tratar.

Sensibilización.

En un análisis general de estas preguntas se encontró que en todas las respuestas es afirmativo que se generó una sensibilización del tema, en su mayoría hubo comentarios acerca de la importancia de lo emocional relacionado con la alimentación, además, de la como la mala gestión de las emociones genera un hábito poco saludable con los alimentos. Para esto se mostrarán las 6 respuestas que acogen a las otras que se han recolectado. Algunas de las respuestas más relevantes fueron:

“Considero que el stand logra sensibilizar a las mujeres sobre la relación disfuncional con su cuerpo y la alimentación, ya que a través del humor de las anécdotas se aborda la problemática e invita a las mujeres a tener una adecuada relación con la alimentación y su cuerpo.” Daniela López, 21 años.

“Si, el mensaje que quiere llevar es de concientizar a las mujeres, nos dejamos llevar por nuestras emociones. No todo es físico también hay que cuidarse por salud”. Karen Rojas, 35 años.

“Si, debido a que siempre me he sentido acomplejada por mi cuerpo, y ayudarme a entender un poco por cuales fases estoy atravesando en cuanto a mi nutrición ligada a mis emociones, me hace ver la problemática desde una perspectiva en la que puede haber una solución, no sólo físicamente, sino emocional y conscientemente.” Valentine Segovia, 21 años.

“Sí, de manera graciosa aborda el tema tan importante como lo es la relación cuerpo- alimentación y emociones en nosotras las mujeres y como debemos hacer consciencia de buenos hábitos alimenticios por salud y no solo por belleza” Laura Millán, 24 años.

“Si. En primer lugar, porque es importante conocer como nuestras emociones se relacionan de una forma directa con la alimentación y como esto puede llegar afectar la salud y, en segundo lugar, porque independientemente de nuestro físico somos mujeres valiosas y no tenemos el deber de ser iguales o encajar en un canon de belleza establecido socialmente, sino que debemos priorizar nuestra salud tanto emocional como física.” Stephania Naranjo, 28 años.

“Si, por qué es común dejarnos afectar por comentarios ajenos y es común que no tengamos control sobre lo que comemos en ciertos momentos de fragilidad, por estar afectadas emocionalmente no tomamos conciencia y nos hacemos daño comiendo mal.” Carolina Gómez, 40 años.

Gracias a estos resultados se puede apreciar que el producto audiovisual logra su propósito de sensibilizar a las mujeres frente a la problemática propuesta, cabe resaltar que estas respuestas fueron de personas con diferentes edades, siendo aún más positivo para la validación debido a que se logró cumplir el objetivo.

Mensaje.

Para la siguiente pregunta se cuestiona acerca de que enseñanza, mensaje o reflexión le dejó el stand up comedy, se realizó una pregunta abierta donde se escribiría sobre ello. Algunas de las respuestas más repetitivas son acerca del aprender a “comer con la cabeza”, a su vez, de cómo las personas que te rodean cumplen un papel importante en cómo te alimentas, y la importancia de tener amor propio respecto a las situaciones. Para esto se seleccionaron 6 respuestas que exponen lo que aprendieron estas mujeres viendo el Stand up comedy.

“La importancia de conocer mi cuerpo, ya que esto me permitirá darles un mejor manejo a mis emociones y de esta forma alimentarme de una manera más consciente, por otro lado, entender que sólo cultivando el amor propio se logra una armonía entre el alma y el cuerpo, y finalmente, deja una invitación a ser más empáticos con los demás y comprender que todos atravesamos las situaciones y emociones de manera distinta.” Stephania Naranjo, 28 años.

“El tomar conciencia de que alimentarnos sano, no es para complacer a otros sino para mejorar la relación conmigo misma, aceptarnos pasadas de kilos no es amor propio, pues luego seremos unas adultas enfermas”. Lina Marcela Sierra, 31 años.

“Aprendí que los padres y los cuidadores y, en general, la familia, cumplen un papel determinante en la formación del autoconcepto y es el escenario para cambiar la cultura de la dieta y la gordofobia por cultura de autocuidado y autocompasión. Felicitaciones por tu contribución.” Ángela María Ruiz, 50 años. Experta en psiconutrición.

“Que debemos comer con la cabeza, y que hoy en día hay una rama que nos ayuda con eso que es la psiconutrición.” Alexandra Franky, 24 años.

“Que debo tener más conciencia con lo que me alimento y no dejarme llenar de ideas por los estereotipos creados de "la mujer bonita" Paula Capera, 27 años.

“Que debemos ser más conscientes de cómo nos sentimos y lo que nos comemos” Alejandra Valencia, 27 años.

Con estos resultados se puede considerar que se logró plasmar un mensaje, reflexión y/o enseñanza en las mujeres que vieron este Stand up comedy, siendo esto positivo para la evaluación del producto.

Identificación con el tema.

En la siguiente pregunta se cuestiono acerca de si se había identificado con los aspectos que se trataron en el Stand up comedy, solicitándoles que escribieran su respuesta. La mayoría de mujeres se identificaron con la problemática que tienen las mujeres tanto con su cuerpo como con su alimentación, además, de la mala gestión de lo emocional que las lleva alimentarse de diversas formas, asimismo, sobre la influencia que tiene el entorno sobre la percepción individual de nuestro cuerpo y sobre la percepción propia de su cuerpo. Para esto se seleccionaron 6 respuestas que recogen la información anteriormente mencionada.

“No soy de esas mujeres que se detalla y maltrata su cuerpo, realmente me alago demasiado, sin embargo, me identifiqué con los comentarios negativos de familiares, parejas o amigos, siento que nadie debe opinar sobre el cuerpo de otro”. Laura Sofía Hoyos, 24 años.

“Con todos los aspectos, para ser sincera uno siempre se deja llevar por las emociones, y olvidamos esa parte tan importante que refiere al amor propio, que es cuidarse, que es comprender porque fase estamos atravesando y que es lo que realmente necesitamos en esos momentos.” Valentine Segovia, 21 años.

“Cada que tengo una dificultad me desbordo a comer insaciablemente; ahora teniendo esta información será un poco más fácil tener el control.” Alejandra Rebellon, 24 años.

“Me identifique con las constantes críticas que hacen las personas referente a mi físico, y no precisamente por tener kilos de más como es el caso que se expone en el vídeo, sino todo lo contrario, por ser demasiado delgada. Es completamente chocante que la gente se crea con el derecho de opinar sobre tu apariencia física.” Stephania Naranjo, 28 años.

“Me identifico con todo, ya que yo también he sufrido mucho por la situación del peso.” Carolina Morcillo, 23 años.

“Las mujeres somos nuestros peores jueces con respecto a lo físico.” Carolina Gómez, 40 años.

Con estas respuestas se puede decir que la mayoría de mujeres se sintieron identificadas con el contenido del producto, siendo esto de suma importancia para la evaluación del mismo.

Recordación.

En la siguiente pregunta se cuestiona acerca de la capacidad de recordar el contenido, se solicitó que mencionen dos aspectos relevantes del mismo. Con esta recolección de información se pudo constatar que estas mujeres recuerdan fácilmente la relación de lo emocional con lo alimenticio, también, sobre el concepto del cerebro triuno y la importancia de tener una alimentación saludable, se mostrarán 6 respuestas que expongan lo dicho anteriormente.

“La alimentación Sana (es muy útil utilizar la comedia para introducir esa idea). El amor propio en cuanto a no aceptar el mal trato de un hombre respecto a los comentarios negativos sobre el físico.” Gabriela Hernández, 20 años.

“Tenemos 3 cerebros, el estrés está dividido en tres emociones y según como nos sentimos o que emociones tenemos nos alimentamos, muchas veces sin darnos cuenta.” Valentine Segovia, 21 años.

“Cambiar por opciones más saludables. Cuidar mis emociones”. Laura Sofía Hoyos, 24 años.

“Importante reconocerse tal y como se eres... a nuestra nutrición siendo tan importante no le damos el grado que merece, importante crear conciencia de lo que nos hace bien.” Carolina Gómez, 40 años.

“La importancia de la inteligencia emocional y como está relacionada con la nutrición. La importancia del amor propio.” Mónica Bernal, 24 años.

“1. La relación de los sentimientos con la alimentación. 2. La teoría del cerebro triuno de Paul McLean”, Alejandra Rebellon, 24 años.

Con estos resultados podemos constatar que cuando un tema se trata con humor es más fácil crear una huella en la persona que le permita recordar con mayor facilidad una situación, creando una pequeña conciencia sobre el tema a tratar, siendo esto pertinente para la validación del Stand up comedy.

Cambio de actitud.

En la siguiente pregunta se cuestionó acerca de si este logró cambiar su forma de pensar referente a algún tema o su intención frente alguno de los temas tratados, en la mayoría de las respuestas encontramos que, si se logró cambiar un poco su forma de pensar frente a ciertos temas, mientras que en otras no se logró cambiar, pero si crear un poco de conciencia, para esto se escogieron 6 respuestas que exponen lo dicho anteriormente.

“No creo que me haya cambiado, más bien reforzado, es algo que he venido implementando desde hace un tiempo.” María Fernanda Quiroga, 20 años.

“Sí, en el aspecto de que no debemos cambiar nuestros hábitos para complacer un estándar social sino tomar conciencia de que debemos amarnos cuidando lo que le damos a nuestro cuerpo”. Lina Marcela Sierra, 31 años.

“Sí. Invita a reflexionar frente a los malos hábitos que adquirimos por el desconocimiento de nuestro cuerpo y la relación que tienen las emociones con la manera en la que nos alimentamos, además, a querernos y aceptarnos tal y como somos, pero sin dejar de lado el autocuidado.”

Stephania Naranjo, 28 años.

“Sí, sobre revisar más mi alimentación como herramienta para mejorar mi percepción propia”.

Paula Capera, 27 años.

" Si claro, me afirma que mi labor como educadora en salud debe ser con intención de influir no de intimidar” Ángela María Ruiz, 50 años, experta en psiconutrición.

“Sí, me cambio la opinión frente a la importancia de estar saludable y emocionalmente estable.”

Daniela López, 21 años.

Gracias a la recolección de esta información se puede decir que se logró cambiar un poco la perspectiva sobre la problemática a tratar, a su vez, se concientiza sobre esta situación, siendo esto positivo para la evaluación del producto.

Valores.

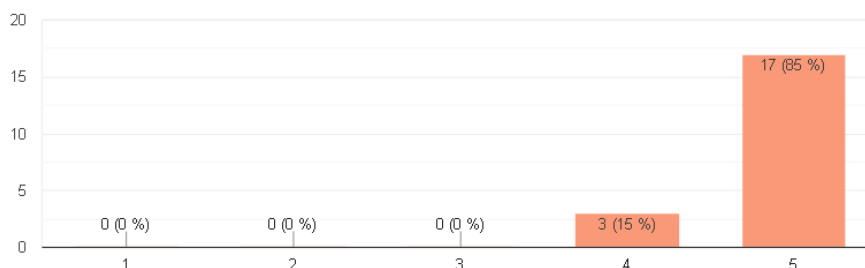
En la pregunta siguiente se abordó el tema ético y se cuestionó sobre los valores que se pueden abordar en el Stand up comedy, 14 mujeres resaltaron el amor propio como valor principal a tratar en este producto, asimismo, se pueden percibir otros valores que fueron repetitivos como lo son, la empatía, el respeto, la honestidad, la solidaridad y el autocontrol. Estos son identificados por varias mujeres de las 20 entrevistadas. Siendo eso importante debido a que no se sobrepasaron los límites éticos tratando un tema delicado con el humor como código cultura, siendo esto positivo para la evaluación.

Aspectos técnicos.

En la siguiente sección se evaluaron los aspectos técnicos, estéticos y expresivos del producto audiovisual. La primera pregunta de esta sección se preguntó sobre si el contenido se presentaba de forma organizada, bien estructurada y clara. El 85% respondió que es muy clara, mientras que el 15% dijo que es clara. Siendo estos resultados claves para la evaluación del producto, debido a que la información que se brindó por medio de este mismo fue comprendida y clara para la audiencia. Se anexa la gráfica 7 para una mejor comprensión de esta información.

3.1 ¿El contenido se presentan de forma organizada, bien estructurada y clara?

20 respuestas

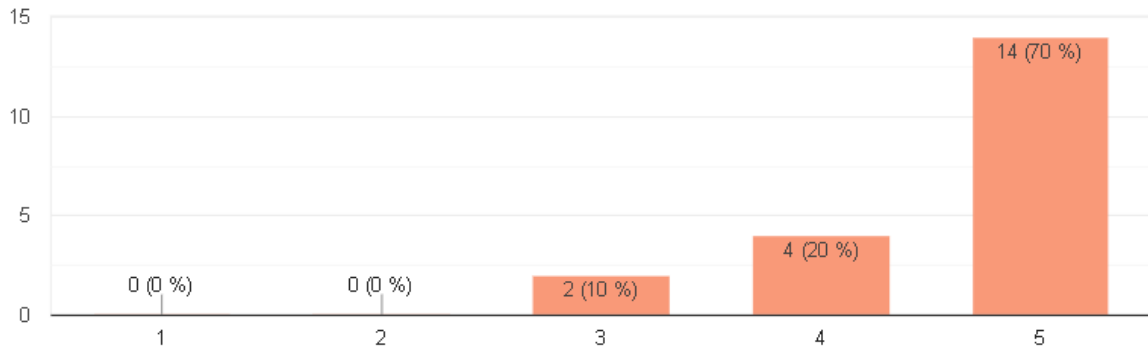


Gráfica 7. Fuente: Elaboración propia.

En la siguiente pregunta se cuestionó sobre si la cantidad de información utilizada y compartida es suficiente, y el 70% de las mujeres contestaron que era excelente cantidad de información, el 20% cree que es suficiente y el 10% dice que es neutral. Al tener 14 respuestas en el indicativo número cinco se puede decir que la información brindada es suficiente para la audiencia. En la gráfica 8 se recolectan estos datos y se muestran con mayor claridad.

3.2 ¿Cree usted que la cantidad de información que es utilizada y compartida es suficiente? (ni demasiada, ni poca)

20 respuestas

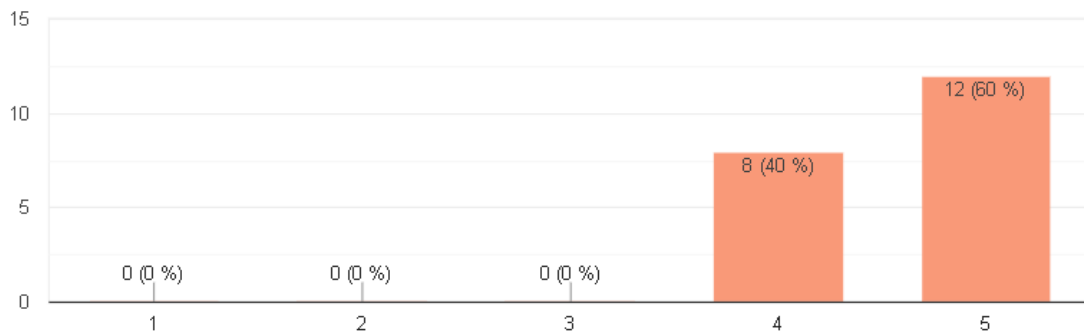


Gráfica 8. Fuente: Elaboración propia.

En la siguiente pregunta se evalúa si el guión es claro y está bien estructurado, el 60% contestaron que es muy claro y el 40% que es claro. Siendo resultados positivos para la evaluación del stand desde el diseño del guión literario para el mismo. Se anexa el grafico 9 donde se muestra esta información.

3.3 ¿Cree que el guión es claro y está bien estructurado?

20 respuestas



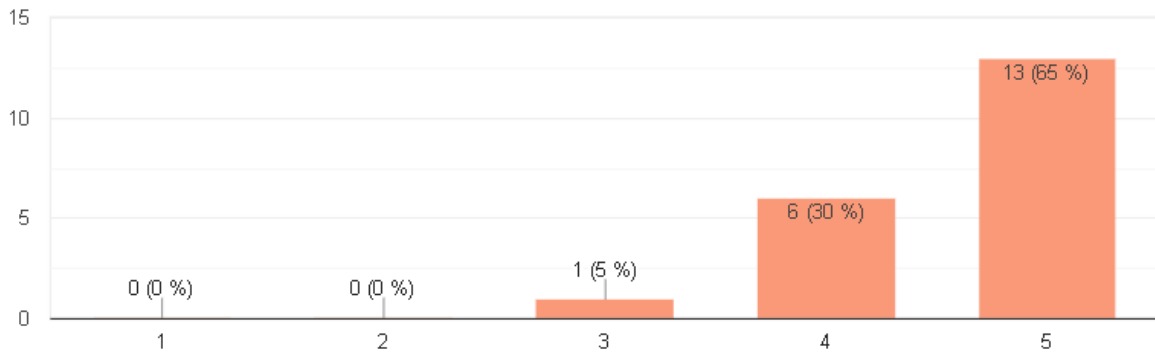
Gráfica 9. Fuente: Elaboración propia.

Para la siguiente pregunta se cuestionó sobre si el tiempo de duración del producto audiovisual es adecuado, un 65% dijo que es adecuado, un 30% que es adecuado, pero le falta un poco de tiempo, y, por último, un 5% dijo que es neutral. Al tener una valoración del 65% se puede decir

que el tiempo dedicado a este Stand es pertinente para la audiencia. En la gráfica 10 podemos apreciar descriptivamente la información.

3.4 ¿Es adecuado el tiempo de duración del Stand up comedy?

20 respuestas

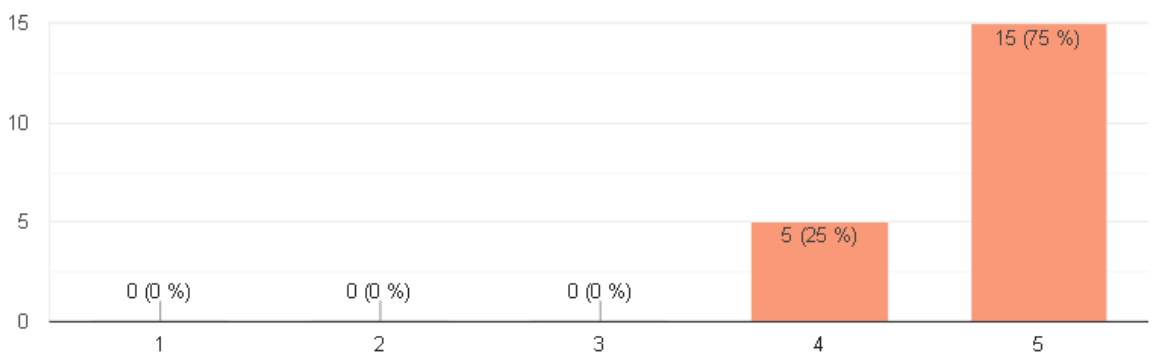


Gráfica 10. Fuente: Elaboración propia.

En esta pregunta se cuestionó si a la persona le gustó lo que vio en el Stand up comedy, se puede decir que al 75% le encantó el contenido, y al 25% le gustó. Siendo una respuesta afirmativa para la evaluación debido a que se logró entretener a la audiencia sin dejar a un lado lo académico.

3.5 ¿Le gustó lo que vio?

20 respuestas



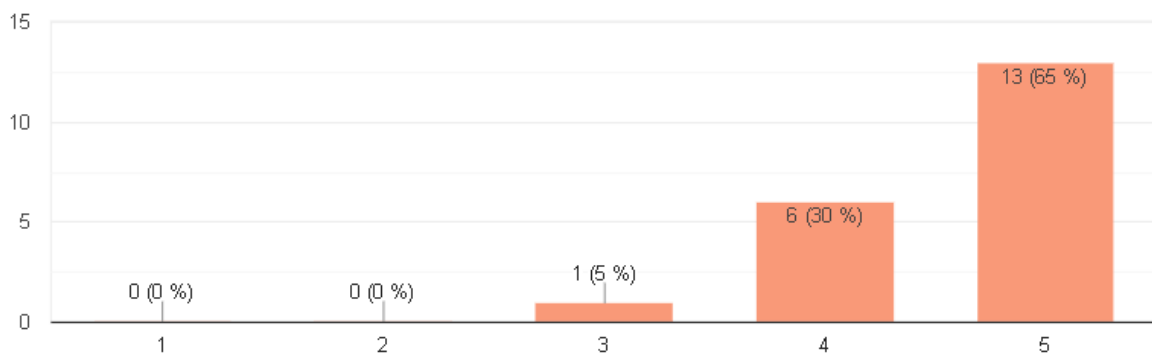
Gráfica 10. Fuente: Elaboración propia.

En la siguiente pregunta se evaluó si el contenido es original y creativo siendo una estrategia comunicativa de edutretenimiento. El 65% dijo que es muy original y creativo, el 30% que es

original y creativo, y el 5% que es neutral. Siendo esto importante para la evaluación debido a que es una nueva forma de comunicar los mensajes intencionados respecto en el área de la salud.

3.6 ¿Cree que el contenido es original/ creativo?

20 respuestas



Gráfica 11. Fuente: Elaboración propia.

La siguiente pregunta es acerca de si se cree que el contenido del Stand up comedy es pertinente, y se les solicitó que justificaran su respuesta en un texto breve. Todas las participantes afirman que el contenido es pertinente, entre algunos de los datos a resaltar están que, es un tema el cual debe ser más conocido por todas y tener más información sobre este mismo. Se mostrarán 6 respuestas que visibilizan esto.

“Si, muchas mujeres no tomamos en serio la adecuada alimentación, no por el hecho de cómo nos ven, sino de cómo nos sentimos anímicamente, por nuestra salud”. Laura Sofía Hoyos, 24 años.

“Si es pertinente porque estamos en una era donde estamos saliendo de una pandemia que nadie imagino vivir y nos obligó a modificar estructuras de vida, costumbres y muchas otras cosas a las que estábamos acostumbrados, dentro de eso a valorar la vida y el estar sanos.” Lina Marcela Sierra, 31 años.

“Sí, es un tema importante y un punto clave que puede ayudar con la autoestima, además de invitar a investigar y curiosear sobre el tema de una sana alimentación justo ahora con esta situación mundial en donde muchos por diferentes motivos están buscando mejorar, crear hábitos sanos, en donde hay más tiempo para pensar en nosotros mismos y crear conciencia.” Carolina Gómez, 40 años.

“Sí, ya que aborda temas complejos sin presentar ofensa hacia alguien”. Paula Capera, 27 años.

“Se enfoca en exponer una realidad, concientiza y a la vez divierte”. Alejandra Rebellon, 24 años.

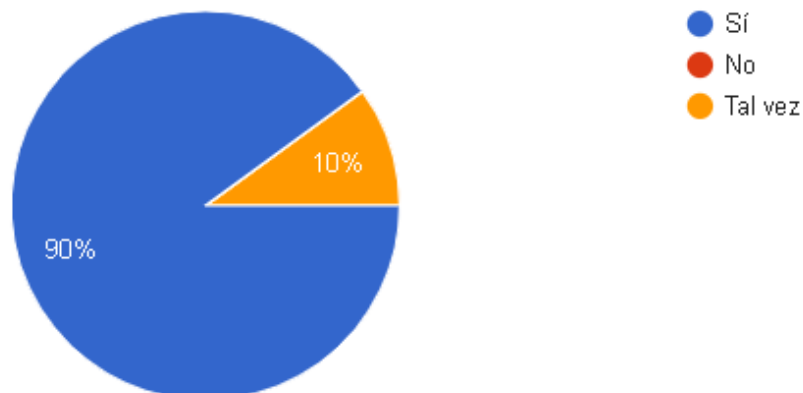
“Mucho, hay mujeres que necesitan reforzarse con este formato.” Janelly Riascos, 23 años.

Gracias a estos resultados podemos inferir que, si fue pertinente tratar un tema de estos con un formato de Stand up comedy, mezclando una situación cotidiana con un poco de humor para generar un mensaje para la audiencia.

En la siguiente pregunta se evaluó si el lenguaje que se usó para la creación del Stand up comedy fue oportuno, y se obtuvo que un 90% de las participantes respondió que sí, mientras que un 10% tal vez. Siendo esto importante para la evaluación ya que se sabe que el lenguaje es pertinente para la elaboración de este producto, debido a que se logra empatizar más con las personas que lo vean, creando una mejor sincronía en cuanto al contenido.

3.8 ¿Cree que el uso del lenguaje fue oportuno?

20 respuestas



Gráfica 12. Fuente: Elaboración propia.

En la siguiente pregunta se evalúa si el contenido resultó entretenido y se le pide que explique brevemente por qué, todas las mujeres afirmaron que sí les resultó entretenido el producto, asimismo, afirma que es gracioso y divertido, además, de no ser una forma convencional de abordar una problemática de estas, haciéndolas sentir parte del relato. Se seleccionaron 6 respuestas que corresponden a lo dicho anteriormente.

“Si, me resulto bastante entretenido, ya que el lenguaje y las anécdotas presentadas son muy cercanas a la audiencia.” Daniela López, 21 años.

“Me gusto el manejo que se dio al video porque en medio de información importante se dio espacio para incluir momentos de risa que hicieron que no quisiera para de ver el video”. Lina Marcela Sierra, 31 años.

“Si, es gracioso sincero y educativo la verdad me permite recordar mejor”. Diana Morales, 42 años.

“Sí, los cambios de plano junto con la elocuencia de la comediante fueron pertinente” Janelly Riascos, 23 años.

“Sí. Me pareció interesante que se incluyeran experiencias personales como ejemplos porque esto permite que uno se identifique con el tema del que se está hablando, además, el uso del lenguaje utilizado de una manera coloquial también favorece que se entienda de una mejor manera lo que se quiere transmitir.” Stephania Naranjo, 28 años.

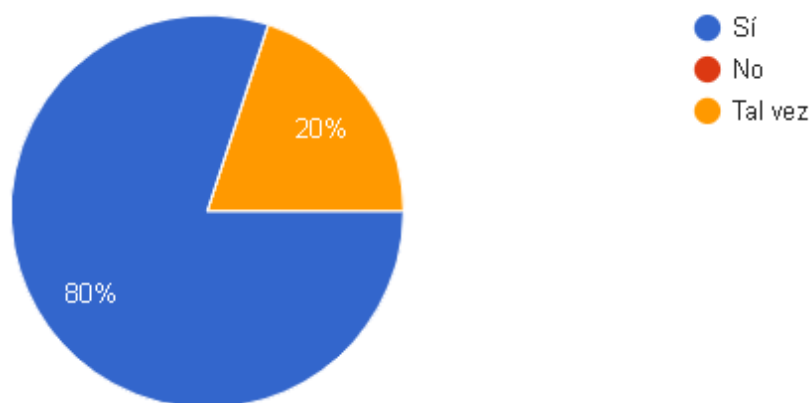
“Sí, por lo expresiva y la forma de ir enlazando lo que contaba con mi vida diaria”. Paula Capera, 27 años.

Estos resultados son positivos para la evaluación debido a que se consiguió generar un producto de eduentretenimiento que cumple sus dos labores principales que son entretener y educar a la audiencia.

Para la siguiente pregunta se cuestionó si lo volvería a ver, en la gráfica 13 se puede apreciar que el 80% dijo que si, y el 20% dijo que tal vez.

3.10 ¿Lo volvería a ver?

20 respuestas

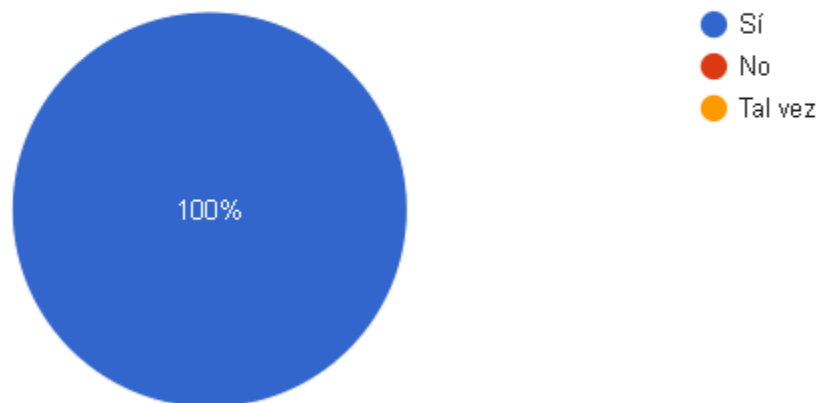


Gráfica 13. Fuente: Elaboración propia.

Para la siguiente pregunta se cuestionó si lo recomendaría y lo compartiría con sus amigos, se obtuvo que un 100% dijo que si lo haría. En la gráfica 14 podemos apreciar el resultado.

3.11 ¿Lo recomendaría y/o compartiría con sus amig@s?

20 respuestas



Gráfica 14. Fuente: Elaboración propia.

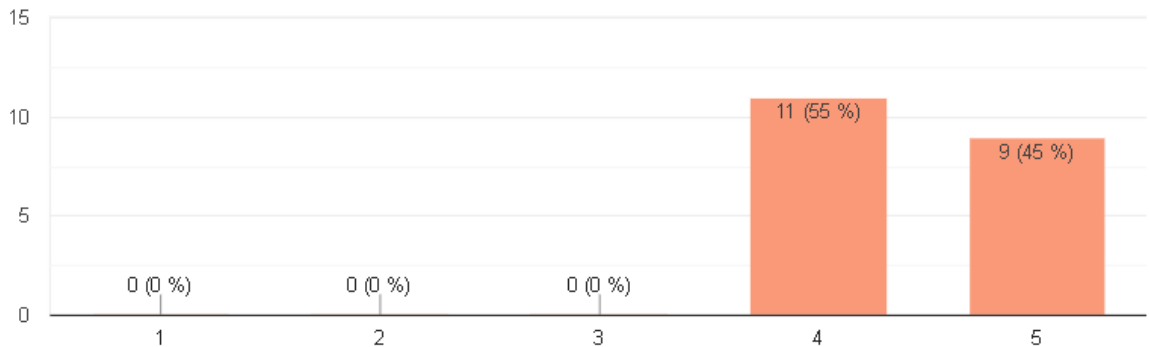
En la siguiente sección se trató sobre la valoración general del producto, en esta se evaluó todo lo relacionado con producción y postproducción del Stand up comedy, en esta categoría se encuentran ítems como: la calidad de la imagen, del video, del audio, si es creativo o no, y por último, el escenario.

Calidad.

Inicialmente, se cuestionó sobre la calidad del video. Un 55% afirmo que la calidad es buena, mientras que solo un 45% afirmo que la calidad era excelente, siendo uno de los pilares fundamentales a mejorar en una próxima ocasión.

Calidad del video.

20 respuestas

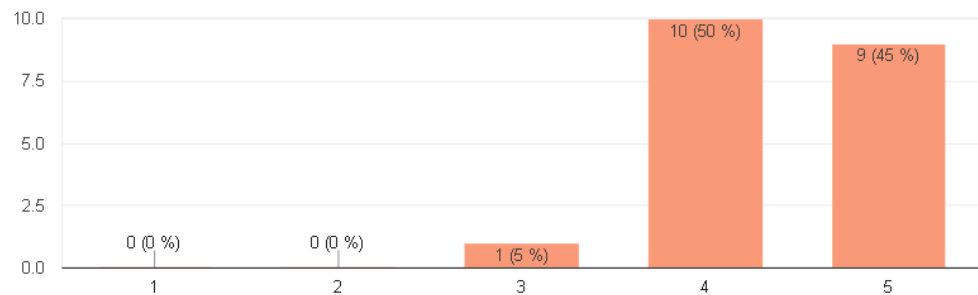


Gráfica 15. Fuente: Elaboración propia.

Posteriormente, se evaluó la calidad del audio. En esta encontramos que el 50% dijo que era bueno, el 45% excelente y el 5% neutral. Gracias a esta información se sabe que el audio debe mejorar para una próxima ocasión.

Calidad del audio.

20 respuestas

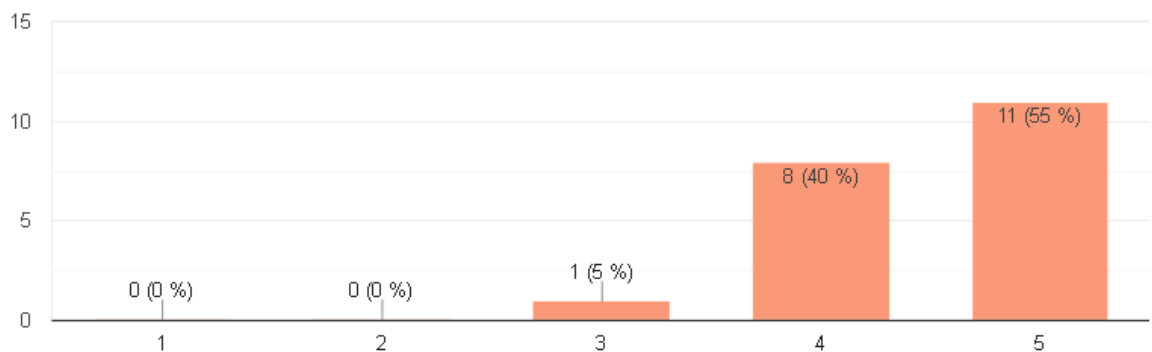


Gráfica 16. Fuente: Elaboración propia.

Asimismo, se evaluó la calidad de las imágenes, donde se encuentra que el 55% dicen que es excelente, el 40% que es buena, y el 5% que es neutral. Podemos diferir que las imágenes fueron apropiadas para comunicar el mensaje.

Calidad de las imágenes.

20 respuestas

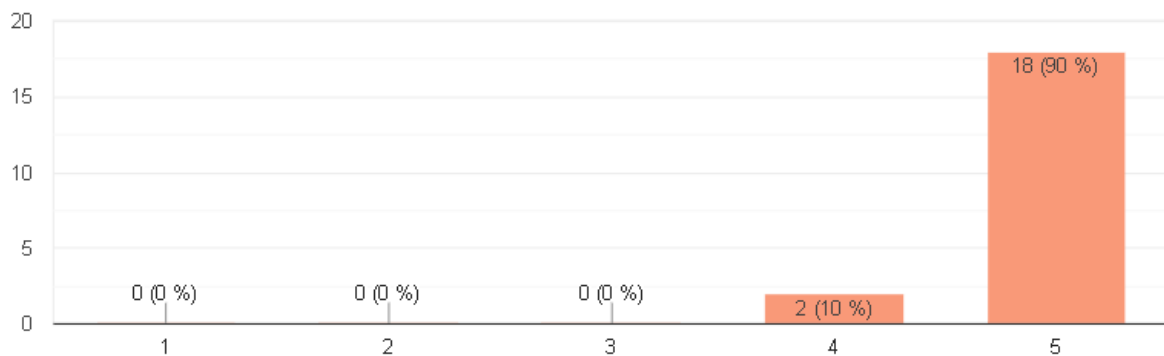


Gráfica 17. Fuente: Elaboración propia.

A su vez, se evaluó la calidad del contenido. Se obtuvo que el 90% cree que es excelente y el 10% que es buena. Se difiere que el contenido es pertinente y se utilizó muy bien para comunicar el mensaje.

Calidad del contenido.

20 respuestas

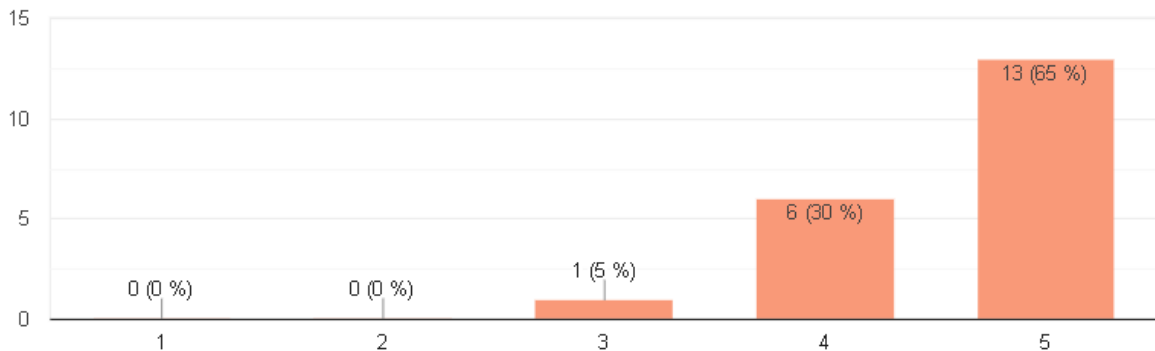


Gráfica 18. Fuente: Elaboración propia.

También, se evaluó si el contenido es creativo, para esta categoría se obtuvo que el 65% cree que es muy creativo, el 30% creativo y el 5% neutral. Siendo esto un ítem que, aunque fue positivo y tuvo un alto grado de aceptación, podría mejorar para una próxima vez.

Contenido creativo.

20 respuestas

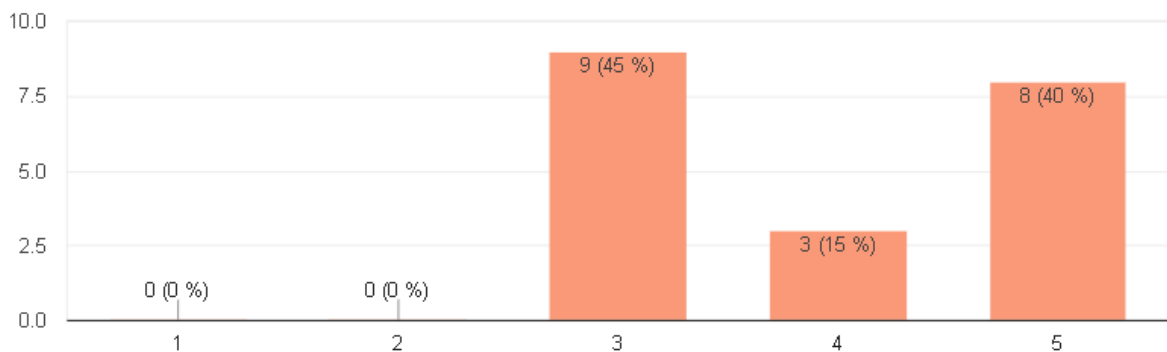


Gráfica 19. Fuente: Elaboración propia.

Por último, se evaluó el escenario en el que se realizó el Stand up comedy, en el cual se encuentra que el 45% cree que es menos apropiado, el 40% que es apropiado y el 15% que no es tan apropiado. Siendo esto uno de los items más importantes a mejorar para próximas ocasiones. Cabe resaltar que se escogió este escenario debido a que por la pandemia actual que presenta el mundo, no era posible conseguir otro espacio para grabar por cuestiones de bioseguridad tanto de la artista como del equipo de producción del vídeo.

Escenario.

20 respuestas



Gráfica 20. Fuente: Elaboración propia.

Observaciones.

En la última sección, se abrió un apartado en el cual las mujeres que evaluaron el Stand up comedy podría dar una observación extra del producto, siendo un espacio de libre opinión. Se seleccionaron 6 respuestas que acogen la mayor información recogida.

“El Stand-up Comedy "Gruesa y Sin Curvas" es muy innovador, ya que presenta reflexiones importantes a través del humor y las experiencias personales. Sin duda volvería a verlo y lo compartiría con amigos y familiares.” Daniela López, 21 años.

“Me gustó mucho el video considero que aborda de manera graciosa y también con mucho respeto el tema que ella desea tratar. A mi manera de ver las cosas siento que el mensaje es muy claro, y es algo que pasa muy a menudo en la actualidad. Es muy adecuado en este momento. Felicitaciones” Karen Rojas, 35 años.

“Felicitaciones!!!! Es un tema demasiado interesante más para tomar conciencia del amor que debemos tenernos no aceptando un cuerpo obeso como un falso amor propio, sino cuidarnos y darle lo que verdaderamente necesita, me gustó mucho el tema de contarlo a través de su propia experiencia. Solo al inicio el uso de la palabra “bueno” para dar continuidad se usó mucho.” Lina Marcela Sierra, 31 años.

“Muy bello el resultado y agradezco hayas abierto tu mente y tu corazón para compartir algo de tu historia con el deseo de educar con tu ejemplo, gracias por contar conmigo tendrás mucho éxito en tu carrera por tu pasión y autenticidad, un abrazo”. Ángela María Ruiz, 50 años, experta en psiconutrición.

“Cómo fotógrafa me incómodo algunos encuadres del vídeo, pero en general la información y presentación del tema estuvo acordé y clara.” Alejandra Valencia, 27 años.

“Se percibe buen manejo del tema, fluidez y buen uso del lenguaje. Personalmente me gusta muchísimo el abordaje de este tipo de temáticas que transmitan un mensaje que pueda incidir en

la transformación de cánones y/o estereotipos de belleza e inviten a cultivar el amor propio. Felicitades”. Stephania Naranjo, 28 años.

Con la recopilación de esta información se puede decir que, el producto fue innovador, creativo, entretenido y acorde a la situación, la audiencia quedó satisfecha con lo que pudo encontrar en el video, se sugiere seguir trabajando en productos con contenidos similares, debido a que no es muy común tratar este tipo de temas con el factor clave que es el humor como lenguaje.

Asimismo, se afirma que el producto logró sensibilizar a las mujeres respecto a la problemática a tratar, debido a que con los matices de la comedia se pudo trabajar esta misma, siendo entendible para todo público y de fácil comprensión. Se perciben ciertos errores que podrían mejorar para una futura ocasión como lo es el escenario, el audio, la calidad del producto (video e imágenes), como la elocuencia de la comedianta, todas estas sugerencias son recogidas para así trabajar en ellas. Aun así, el producto permite que las personas se sientan identificadas con él, generando recordación de las diversas situaciones que se vivieron en el stand up comedy, abriendo una nueva perspectiva y percepción de una problemática de salud que afecta a un gran número de mujeres, en este caso en la ciudad de Cali, pero este podría usarse en otros lugares, por lo menos, de Colombia, pese a que, se usa un lenguaje y una jerga caleña y mexicana, debido a la permeabilización de los acentos que se ha logrado mediante las redes sociales a través de memes e información compartida en estas mismas, este Stand up comedy puede ser entendible por las demás mujeres de la región. Asimismo, el producto cumple con las características de ser de la categoría de edutretenimiento, debido a que se puede constatar que la audiencia logró aprender algo a la vez que se entretenía o divertía haciéndolo. A su vez, es importante resaltar que la mayoría de los resultados obtenidos en esta encuesta fueron positivos, siendo contundente para una correcta evaluación del producto, diciendo que, pese a sus pequeños errores y posibles mejoras a futuro, tuvo una buena aceptación por parte del público previamente seleccionado.

11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Por último, en este apartado se presentan las conclusiones que se obtuvieron del trabajo de grado.

Se presentan las conclusiones y recomendaciones que se generaron frente a la realización del trabajo. Esto a partir del cumplimiento de los objetivos, el desarrollo de la metodología con sus respectivos resultados, aportes y recomendaciones conseguidos de la implementación de las tres fases propuestas.

En términos generales, la investigación y sus resultados fueron positivos, debido a que se logró cumplir con el objetivo general que fue sensibilizar a las mujeres entre los 20 y 45 años de edad, frente a la importancia de adoptar una relación saludable con los alimentos y su cuerpo mediante una estrategia comunicativa de edutretenimiento, basada en el humor como código cultural.

Esto se logró con la publicación y la evaluación realizada al producto audiovisual que acompaña este trabajo de grado. En los resultados podemos apreciar que una gran cantidad de las mujeres entre el rango de edad propuesto se sintió identificada con el mensaje que se emitió por el stand up comedy, asimismo, se evidenció que estas personas lograron caer en cuenta acerca de la problemática en la que viven las mujeres a diario con su cuerpo y su alimentación, la cual en algunos casos está relacionada con lo emocional, estas mujeres afirman que a pesar de lo común que puede ser el tema hay poca información sobre esto y que, en este trabajo es posible apreciar esa relación entre lo emocional y lo alimenticio y, como esta afecta su forma de consumir sus alimentos. Estas sienten que la información que fue brindada en el stand up comedy es óptima para entender un poco más esta relación que tienen con los alimentos y las emociones, debido a que gracias a las características humorísticas y del estado de ánimo positivo que genera el producto, estas mujeres pueden recordar con mayor facilidad la información, siendo esto de suma importancia para la investigación debido a que se seleccionó el formato de stand up

comedy con el fin de que se logrará recordar más fácilmente el mensaje que con otro método. Esto se puede corroborar con el texto *Memory, mood and emotion*, Pergher, Grassi-oliveira, Moreira De Ávila, & Milnitsky Stein, estos dicen que:

“Un individuo que se encuentra en un estado afectivo de la alegría va a codificar o recordar más fácilmente, y en un número mayor, la información que tiene un afecto positivo que los que contienen material depresivo y los afectos negativos. (Pergher, Grassi-oliveira, Moreira De Ávila, Milnitsky Stein, 2005, p. 10).

Además, es importante resaltar que, pese a que fue un trabajo realizado en el campo de la comunicación y salud, se usaron alternativas diferentes para lograr comunicar el mensaje de una forma poco cotidiana, debido a que la comunicación en salud en algunos casos, usa la estrategia del miedo para promoción y prevención de enfermedades o déficits de salud, siendo un tipo de campañas publicitarias preventivas que si bien han disminuido la problemática a tratar, no son bien aceptadas por algunas de las personas que consumen estos productos. Un claro ejemplo de este tipo de campañas se encuentra en las cajetillas de cigarrillos, Gil, es su texto “Las campañas publicitarias preventivas del consumo de tabaco: un análisis desde la teoría de la mediación social de los medios masivos de comunicación”, nos dice que:

“Hace algún tiempo, se ha evidenciado que el consumo de tabaco ha disminuido en numerosos sitios públicos del país, tal como lo demuestra el Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas.” (Gil, 2016, p.4)

Asimismo, afirma que: “se podría decir que la influencia de los medios como mecanismo de prevención de consumo ha sido de gran efectividad hasta el día de hoy”. (Gil, 2016, p.4)

Pese a los diferentes formatos que se usan para la promoción y prevención en salud, el eduentretenimiento usado en este caso, ha sido un método innovador para la difusión y recepción del mensaje intencionado haciendo uso del humor como lenguaje y código cultural.

A su vez, podemos resaltar que esta investigación uso la educomunicación y el eduentretenimiento para transmitir el mensaje haciendo uso del internet y la plataforma YouTube para la difusión del stand up comedy, Espinel y Socha, en su artículo Comunicación educativa: narrativas transmedia dicen que: “La transmedia aparece como un recurso creativo no solo para presentar de una manera diferente la clase, sino que es la forma en la que se ha evidenciado más la participación de los estudiantes en la clase”. (Espinel & Socha, 2017), asociando un poco la relación que tiene este enunciado con el público seleccionado para ver el producto audiovisual.

Como decía anteriormente, esta investigación y creación del producto audiovisual, está enmarcada por el eduentretenimiento, para la mejor comprensión de este término Palacio en su texto, El eduentretenimiento como estrategia comunicativa para la apropiación social del conocimiento en salud, nos brinda una definición de lo que es:

“...entendido como una estrategia educomunicativa que permite desarrollar procesos de comunicación movilizadora, los cuales ponen énfasis en los sujetos para propiciar cambios comportamentales.”(Palacio Úsuga, 2018, p.26).

Asimismo, esta afirma que:

“Según el tipo de cultura el entretenimiento ha estado asociado al juego que genera goce, placer, diversión o tiempo de ocio que, al tiempo, potencia las interrelaciones sociales propias del ser humano. De este modo, el entretenimiento puede entenderse como una actividad que genera estados de emoción y alegría que estimulan psicológicamente a los individuos, pues al captar la

atención de forma atrayente emerge como un punto de quiebre frente a las labores cotidianas en las que está inmerso el ser humano. “ (Palacio Úsuga, 2018, p.26).

Según lo dicho anteriormente, se puede decir que la estrategia propuesta para este trabajo de grado cumple con las características pertinentes para ser parte del eduentreñamiento, debido a que se logró educar y entretener a la audiencia seleccionada, sin dejar a un lado el formalismo de crear un trabajo bien estructurado.

Asimismo, gracias a la investigación realizada a las 5 mujeres entre los 20 y 45 años que fueron los casos de estudio, se pudo constatar que las mujeres desde temprana edad tienen una relación disfuncional con la percepción que tienen con su cuerpo, ya sea por factores como lo son, la familia, los amigos, los compañeros de estudio y en un futuro con los colegas del trabajo y las relaciones de pareja, ya que en algunos casos se evidenció que la familia, en especial las madres, tienen una fuerte influencia en la creación de la perspectiva del cuerpo de la mujer, estas tienden a desear que sean delgadas y con curvas, siguiendo los cánones estéticos propuestos por la sociedad y los medios de comunicación, creando una brecha entre lo real y lo imaginario en la concepción de su cuerpo, siendo esto una problemática que con el pasar del tiempo sigue aumentando si no se busca una solución a este problema.

Adicionalmente, gracias a la recolección de información por parte de las expertas en nutrición, psicología y psiconutrición, se evidencia que esta problemática es más común de lo que se cree, debido a que muchas personas, tanto en hombres, pero en su mayoría, mujeres, viven a diario una guerra constante entre lo emocional y lo alimenticio, en algunos casos esta pasa desapercibida y se asume que es cualquier otro factor el que produce estas sensaciones.

Actualmente gracias a los diferentes avances médicos hoy en día existe una rama llamada la

psiconutrición, la cual según Herrero en su texto titulado “Psiconutrición: la importancia del trabajo interdisciplinar en el abordaje de la obesidad” nos dice que:

“Es una forma diferente de trabajar con el paciente, donde se tienen en cuenta aspectos que van mucho más allá del aspecto alimentario. En la mayor parte de los casos, la mala alimentación viene dada por una gestión emocional inadecuada.”(Herrero Martín, 2017, p.34)

Siendo una rama que aporta tanto a la estructuración de este trabajo de grado y al producto audiovisual, además, de ser un concepto nuevo descubierto por la audiencia.

Algunas de las recomendaciones que se generaron para este trabajo fueron acerca del producto audiovisual Stand up comedy “Gruesa & Sin Curvas”. En estas encontramos aspectos a mejorar en cuanto a la calidad de este, desde el audio hasta el escenario seleccionado para la puesta en escena, cabe recordar que actualmente existe una pandemia llamada COVID-19, el cual tiene una serie de medidas de bioseguridad para garantizar que las personas que colaboraron en esta producción no fueran infectadas por el virus, por eso mismo, se hizo en un ambiente familiar (Salón social de la Unidad Residencial Torres de Camelot) donde reside la autora de este texto, para prever y resguardar la salud de los participantes.

A su vez, el jurado evaluador de este trabajo de grado recomienda que:

- 1) No se generalicen los estereotipos en el Stand up comedy, citando frases tales como “*Divas, poderosas y costosas*”, el cual se utilizó con el fin de que las mujeres que vieran el producto se sintiesen, sin importar el momento o contexto como la frase anteriormente descrita, como todas unas divas, o “como peluqueando calvos”, debido a que al ser un producto de comunicación con un mensaje intencionado este no puede caer en este tipo de estereotipos. Sino más bien, comunicar que todas somos únicas, como también se menciona en el producto.

- 2) Es pertinente revisar el uso del lenguaje y la jerga que se maneja en él, haciendo énfasis en las palabras y expresiones mexicanas que se usan en Stan Up Comedy, debido a que al delimitar un público específico de la ciudad de Cali, puede crear confusión y no ser claro para la audiencia, se recomienda revisar este punto para una próxima ocasión. No obstante, se sabe que, gracias a la tecnología, las redes sociales y la difusión de la información por medio de los memes, las culturas se han permeado con diferentes acentos, jergas y expresiones de otros lugares del mundo, siendo esto visible en el Stand up comedy, “Gruesa & Sin curvas”.
- 3) Por último, revisar el rango de edad de la audiencia debido al tipo de lenguaje que se usa en el producto audiovisual que es un poco más jovial y actual, con el fin de que sea de mejor comprensión para todos.
- 4) Se sugiere que el producto recoja más datos relevantes obtenidos en la investigación para la creación de este trabajo de grado, pues al tener tantos antecedentes (33), es pertinente que esa investigación se vea reflejada en el video.

Asimismo, se recolectaron una serie de felicitaciones al momento de evaluar el Stand up comedy, debido a que el formato y el medio fue novedoso para comunicar un mensaje relacionado con el área de la salud, siendo innovador tanto para los respectivos evaluadores como para la persona que lo desarrolla.

12. Referencias.

- Almeida, P., & Augusto, L. (1965). Health Communication and digital media: the mediation of experience. *The British Journal of Psychiatry*, *111*(479), 1009–1010. <https://doi.org/10.1192/bjp.111.479.1009-a>
- Amaya, J. C. (2018). *YouTube y la construcción de sentido*. 48–54.
- ANSA, R. (2019). El humor, bueno para la memoria - Internacionales - ABC Color. Retrieved November 20, 2019, from <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/internacionales/el-humor-bueno-para-la-memoria-1702346.html>
- Aran Ramspott, S., Fedele, M., & Tarragó, A. (2018). Funciones sociales de los youtubers y su influencia en la preadolescencia. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, *ISSN 1134-3478*, *Nº 57*, 2018, *Págs. 71-80*, (57), 71–80. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6556043>
- Asuero, R., Avargues, M. L., Martín, B., & Borda, M. (2012). *Preocupación por la apariencia física y alteraciones emocionales en mujeres con trastornos alimentarios con autoestima baja*. *5*, 39–45. Retrieved from http://www.escriosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol5num2/vol5num2_5.pdf
- Atoche Monterola, M. (2003). *COMUNICACIÓN Y SALUD: PERIODISMO INSTITUCIONAL Y DE DIFUSIÓN EN LA OFICINA DE PRENSA DEL MINISTERIO DE SALUD*. LIMA.
- Baylosis, C. (2018). *Sustaining madness: Digital practices and mental health narratives*. 49, 69–73.
- Becerra Chavarro, C. (2015). Pretexto para ser mejores ciudadanos... ¡Educomunicación! *Reponame: Repositorio Institucional Sergio Arboleda*, *01*(01), 133–136.
- Boff, L. (2004). *Leonardo Boff "Genealogía s de las ética."* 1–15.
- Carbelo, B., & Jáuregui, E. (2006). *Emociones positivas: humor positivo*. 18–30.
- Carmona, M. P., & González, L. M. (2015). La Risoterapia Como Complemento a Otras Terapias Médicas. *Revista Enfermería CyL*, *7*(1), 73–79. Retrieved from <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/140>
- Chaves, A. (2017). La memoria cómica: sobre humor y marketing. Retrieved November 21, 2019, from <https://hmg.eu/blog/la-memoria-comica-sobre-humor-y-marketing/>
- Choque, R. (2005). *Comunicación Y Educacion Para la promoción de la salud*. 17.
- Christian, R., Susanibar, C., Balarezo, G., & Ramos, J. (2004). *Risoterapia : Un nuevo campo para los profesionales de la salud*. *17*(2), 57–64.
- Collado Fernández, D., & Cadenas Sánchez, C. (2013). Educación De Las Emociones ¿Un Reto? *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 196–211. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i1.2259>
- Díaz, K. (2019). *"El manejo de las emociones y la educación nutricional"* (UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO). Retrieved from

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/30202>

- Espinel, A., & Socha, D. (2017). *Comunicación educativa narrativas transmedia*. 03(04), 83–90. Retrieved from <https://revistas.usergioarboleda.edu.co/index.php/Civilizarcomunicacion/article/download/871/750/>
- Formularios de Google. (n.d.). Retrieved June 1, 2020, from <https://docs.google.com/forms/u/0/>
- Gallego, C. M. (2018). ¿Qué es el Stand Up Comedy? Retrieved October 31, 2019, from <https://www.soho.co/entretenimiento-/articulo/que-es-el-stand-up-comedy/12786>
- Gil, L. (2016). *LAS CAMPAÑAS PUBLICITARIAS PREVENTIVAS DEL CONSUMO DE TABACO: UN ANÁLISIS DESDE LA TEORÍA DE LA MEDIACIÓN SOCIAL DE LOS MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACIÓN*.
- Gobierno de Aragón. *Promoción de Alimentación y Actividad Física Saludables en Aragón*. , (2013).
- González, T. (2009). *Psiconeuroendocrinología, emociones y la enfermedad*. (Vol. 18).
- Gratacós, M. (2021, February 8). Modelo Ecológico de Bronfenbrenner: sistemas y críticas. Retrieved February 8, 2021, from <https://www.lifeder.com/modelo-ecologico-bronfenbrenner/>
- Gumucio, A. (2001). *Comunicación para la salud, el reto de la participación*.
- Gutiérrez, R., & Bermejo, J. C. 1963-. (2013). *Humor y salud: viñetas de Ramón Gutiérrez*. Retrieved from <https://www.josecarlosbermejo.es/humor-y-salud/>
- Herrera, D. (2019). *Ansiedad por la comida, regulación emocional y afectividad en universitarios*. Lima.
- Herrero, G., & Andrades, C. (2019). *Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida*. Retrieved from <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=hsuvDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=psiconutrición&ots=CjJ9Rai1U7&sig=hjQZiG2hJ3aBsglQ76CFkqLlcl#v=onepage&q=psiconutrición&f=false>
- Herrero Martín, G. (2017). Psiconutrición: La importancia del trabajo interdisciplinar en el abordaje de la obesidad. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(4), 34–35.
- Lee, M. J., & Chen, F. (2017a). Circulating Humorous Antitobacco Videos on Social Media: Platform Versus Context. *Health Promotion Practice*, 18(2), 184–192. <https://doi.org/10.1177/1524839916677521>
- Lee, M. J., & Chen, F. (2017b). When Do Funny Health Campaign Videos Work? – UF College of Journalism and Communications. Retrieved June 5, 2020, from <https://www.jou.ufl.edu/insights/funny-health-videos/>
- López-HermidaA, A., & Ibieta Illanes, N. (2013, June). *NUEVAS NARRATIVAS EN COMUNICACIÓN DE SALUD: EL STORYTELLING Y LA CONQUISTA EMOCIONAL DEL PACIENTE*. 6(2), 47–71. Retrieved from <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/Disertaciones/>

- Maclean, P. (1978). *EL ENCUENTRO DE LAS MENTES*.
- Madrid, V. (2013). *Descubre la psiconutrición. Aprende a comer con la cabeza.* . 1–3. Retrieved from www.montsebradford.es
- Mardones., J. M. (CSIC). (2003). *¿Por qué la ética? Sobre la constitución del hombre responsable al hilo de Paul Ricoeur 1 José María Mardones. CSIC. Madrid.*
- Martinez, C., & Sosa, M. (2016). *Aportaciones y diferencias entre comunicación en salud , comunicación para el desarrollo y para el cambio social.* 6, 69–80.
- Menidburo, A., & Páez, D. (2011). Humor y cultura. correlaciones entre estilos de humor y dimensiones culturales en 14 países. *Boletín de Psicología*, 102, 89–105.
- Morales, Ó. O., & Parra, D. M. (2014). *Comprensión humorística y comprensión causal : Tendiendo puentes a través del funcionamiento Humor and causal understanding : Building bridges through cognitive functioning.* 12(2), 59–76.
- Mosquera, M. (2003). *Comunicación en Salud: Conceptos, Teorías y Experiencias.*
- Palacio Úsuga, M. (2018). *El Eduentretenimiento como estrategia comunicativa para la apropiación social del conocimiento en salud.* Medellín.
- Peña Fernández, E., & Reidl Martínez, L. M. (2015). Las Emociones y la Conducta Alimentaria. *Acta de Investigación Psicológica*, 5(3), 2182–2193. [https://doi.org/10.1016/s2007-4719\(16\)30008-4](https://doi.org/10.1016/s2007-4719(16)30008-4)
- Pergher, G. K., Grassi-oliveira, R., Moreira De Ávila, L., & Milnitsky Stein, L. (2005). *Memory, mood and emotion.*
- Ríos, I. (2011). *Comunicación en salud : Conceptos y modelos teóricos.* 4.
- Risoterapia | Historia de la risoterapia. (2017). Retrieved September 2, 2019, from <https://www.risoterapia.es/historia-de-la-risoterapia.html>
- Salabert, E. (2017). Reír es saludable: efectos beneficios de la risa. Retrieved September 4, 2019, from <https://www.webconsultas.com/curiosidades/reir-es-saludable-49>
- Sánchez, C. (2014). La importancia del humor en la salud. Retrieved September 4, 2019, from <https://www.efisioterapia.net/articulos/importancia-humor-salud>
- Slide, A. (1994). *The encyclopedia of vaudeville.* Greenwood Press.
- Tufte, T. (2004, August). Eduentretenimiento en la comunicación para el vih/sida más allá del mercadeo, hacia el empoderamiento. *Investigación y Desarrollo*, 12(1), 24–43.
- Universidad Javeriana - Cali. (n.d.). Retrieved June 1, 2020, from <http://webview.javerianacali.edu.co/cgi-olib/>
- Varela, M., Díaz, L., & García, R. (2012). Descripción y usos del método Delphi en investigaciones del área de la salud | Revista Investigación en Educación Médica. *Investigación En Educación Médica*, 37. Retrieved from <http://riem.facmed.unam.mx/node/204>
- Verdaguer, X. (2018). ¿Qué es la PNIE? La Psico Neuro Inmuno Endocrinología. Retrieved April

26, 2020, from <https://www.xeviverdaguer.com/es/que-es-la-psiconeuroinmunologia/#>

VERDAGUER, X. (2015). ¿Qué es la Psiconeuroinmunoendocrinología? - Clinica Omega Zeta. Retrieved October 31, 2019, from <http://www.clinicaomegazeta.com/blog/que-es-psiconeuroinmunoendocrinologia/2015/09/22/>

Vodevil - Wikipedia, la enciclopedia libre. (n.d.). Retrieved October 31, 2019, from <https://es.wikipedia.org/wiki/Vodevil>

Zayid, M. (2013). *Maysoon Zayid: Tengo 99 problemas y la parálisis cerebral es solo uno de ellos* / *TED Talk*. Retrieved from https://www.ted.com/talks/maysoon_zayid_i_got_99_problems_palsy_is_just_one?language=es

13. Anexos.

Anexo 1.

Cuestionario realizado a la comediante.

Comediantes.

- 1) Nombre, nombre artístico, profesión, perfil. ¿Quién es usted?
- 2) ¿Qué tipos de “humor” maneja usted cómo comediante?
- 3) ¿Cómo prepara usted una puesta en escena? ¿Cómo hace un guión?
- 4) ¿Cree usted que el humor es un “código cultural”? ¿Por qué?
- 5) ¿Qué códigos culturales creen que existen que deban tomarse en cuenta para hacer comedia?
- 6) ¿Conoce, hace o ha visto acerca de Stand up comedy relacionados con el tema de salud?
- 7) ¿Cuál es su opinión frente a la creación de un stand up comedy relacionado con la salud?
¿Cree que es posible hacer humor desde la salud?

Anexo 2.

Cuestionario realizado a la persona experta en emociones.

Experto en emociones:

- 1) Presentación, perfil ...
- 2) ¿Podría relatar un poco acerca de la relación emociones y salud?
- 3) ¿Cuáles emociones se podrían tratar con la risoterapia?
- 4) ¿Puede hablar de las enfermedades principales o a los órganos que ataca cada emoción mal gestionada?
- 5) ¿Qué piensa usted entre la relación de humor, salud y emociones?
- 6) ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes relacionadas con la mala gestión de las emociones?
- 7) ¿Qué piensa usted del stand up comedy relacionado con la salud?

Anexo 3.

Cuestionario realizado a los expertos en Psiconutrición en la fase 2, investigación con expertos en el tema y casos de estudio.

Cuestionario para expertos en Psiconutrición.

1. ¿Podría relatarme un poco sobre usted? ¿Perfil, a que se dedica, etc.?
2. ¿Podría usted decirme qué es la psiconutrición?
3. ¿A quiénes afecta más? ¿Hombres o mujeres? ¿Por qué?
4. ¿En qué edades afecta más este tema de las emociones y la relación con la comida?
5. ¿Cuáles son los factores individuales que determinan la relación funcional o disfuncional de una mujer con la alimentación? ¿Dentro de estos factores están se involucran las emociones?
6. ¿Podría profundizar sobre la relación emociones y comida/alimentación?
7. ¿Cómo cree usted desde su experticia que se empieza a representar la deficiente/ disfuncional relación de la comida con las mujeres? ¿Cuál cree que sea el adjetivo correcto para nombran esta relación?
8. ¿Cómo cree usted que el entorno/contexto/sociedad (*vida social, lugar de trabajo, universidad/colegio*) contribuya a agrandar o disminuir esta problemática?
9. ¿Qué influencia puede tener los círculos sociales, tales como amigos, compañeros de trabajo/estudio y familiares etc., en el individuo respecto a la problemática?
10. ¿Cómo cree usted que influyen las instituciones, la industria, los medios de comunicación, el lugar de trabajo de la pareja, la escuela de los hijos, el grupo de amigos de los familiares, en esta problemática?
11. ¿Podría la ideología, creencias, costumbres, cultura, entre otros factores similares, afectar a las personas para continuar con la problemática propuesta?

Anexo 4.

Cuestionario realizado a los casos de estudio en la fase 2, investigación con expertos en el tema y casos de estudio.

Cuestionario para casos de estudio.

1. ¿Podría relatarme un poco sobre usted? ¿Perfil, a que se dedica, etc.?
2. ¿Podría comentarme si tiene o ha tenido en el pasado problemas con la comida o la alimentación? ¿Podría hablar un poco sobre esto?
3. ¿Puede decirme si siente alguna inconformidad o incomodidad con su cuerpo en algún momento?
4. Sí la respuesta anterior es positiva, ¿puede decirme desde que edad siente inconformidad con su cuerpo o cuando fue que empezó esta relación disfuncional con él?
5. ¿Cuál cree que ha sido su mayor reto como mujer que ha tenido con su cuerpo?
6. ¿Cree usted que los factores individuales (creencias, paradigmas, etc.) han determinado su relación disfuncional con su cuerpo y su alimentación?
7. ¿Cree usted que las emociones tengan un papel importante en su alimentación?
8. ¿Podría contarme alguna anécdota o recuerdo que tenga acerca de esta relación disfuncional que ha tenido con su cuerpo?
9. ¿Tiene algún recuerdo que le haya causado gracia respecto a su relación con su cuerpo?
10. ¿Cómo cree usted que el entorno/contexto/sociedad (*vida social, lugar de trabajo, universidad, etc.*) contribuya a agrandar o disminuir esta problemática?
11. ¿Qué influencia puede tener los círculos sociales, tales como amigos, compañeros de trabajo/estudio y familiares etc., en el individuo respecto a la problemática?

12. ¿Cómo cree usted que influyen las instituciones, la industria, los medios de comunicación, el lugar de trabajo de la pareja, la escuela de los hijos, el grupo de amigos de los familiares, en esta problemática?
13. ¿Podría la ideología, creencias, costumbres, cultura, entre otros factores similares, afectar a las personas para continuar con la problemática propuesta?

Anexo 5.

Encuesta realizada en la plataforma de Google Forms con el fin de validar el producto stand up comedy “Gruesa & Sin Curvas” realizado por María Paula Zea.

Encuesta evaluativa del producto audiovisual.

1. Información sociodemográfica del público.

1.1 Nombre completo

1.2 Edad

1.3 Lugar de residencia

1.4 Nivel educativo

1.5 Ocupación.

2. Diseño metodológico.

2.1 ¿Cuál es la problemática a tratar en el Stand up comedy? Seleccione el tema que se trató (lista desplegable con opciones)

2.2 ¿Es clara la información brindada en el producto audiovisual para usted? (puede ir una barra de 1 a 5, donde 1 no es clara y 5 es muy clara)

2.3 ¿Cree usted que el Stand logra sensibilizarla acerca del tema a tratar? Sí, no, Explique brevemente por qué.

2.4 ¿qué enseñanza, mensaje, o reflexión le dejó el stand up comedy? Escriba sobre ello.

2.5 ¿Con qué aspectos del mensaje se identificó o no se identificó? Escriba su respuesta

2.6 ¿Qué puede recordar usted de lo que vio en el Stand Up Comedy? Mencione 2 aspectos relevantes este que usted pueda recordar.

2.7 ¿Le cambió su forma de pensar frente a algún tema o su intención positiva o negativa frente a algún tema tratado? Sí, no. Explique por qué.

2.8 ¿Qué valores cree que se abordaron en el Stand up comedy?

3. Aspectos técnicos, estéticos y expresivos.

3.1 ¿El contenido se presentan de forma organizada, bien estructurada y clara?

3.2 ¿Cree usted que la cantidad de información que trata es suficiente (ni demasiada ni poca)??

3.3 ¿Cree que el guión es claro y está bien estructurado?

3.5 ¿Es adecuado el tiempo de duración del Stand up comedy?

3.5 ¿Le gustó lo que vio?

3.6 ¿Cree que el contenido es original/ creativo?

3.7 ¿Cree que el contenido es pertinente?

3.8 ¿Cree que el uso del lenguaje fue oportuno?

3.9 ¿Le resultó entretenido? Explique brevemente por qué.

3.10 ¿Lo volvería a ver?

3.11 ¿Lo recomendaría y/o compartiría con sus amig@s?

4. Valoración general del producto.

Calidad del video.

Calidad del contenido.

Calidad del audio.

Calidad de las imágenes.

Contenido creativo.

Escenario pertinente.

5. Observaciones.

En este apartado, se reciben recomendaciones, opiniones, felicitaciones, etc., acerca del producto (Stand up comedy).

Anexo 6.

Encuesta evaluativa.

En este enlace se puede apreciar la encuesta que fue realizada a las personas que evaluaron el Stand Up Comedy titulado “Gruesa & Sin Curvas”, realizado por la estudiante María Paula Zea.

https://docs.google.com/forms/d/1kmgIjkYsMAwIHWw7BylKfAN_vqT4O5eM7i3ddBRE4yg/edit?usp=sharing

Anexo 7.

Respuestas de la encuesta en Excel.

En este enlace se pueden apreciar los resultados obtenidos de la encuesta evaluada en una tabla de Excel, que contiene todas las respuestas que brindaron las participantes.

https://drive.google.com/file/d/1_CwWZdCCr7Lg44qXYhuImY38RwLMt03S/view?usp=sharing

g

Anexo 8.

Link de YouTube.

En este enlace se puede visualizar el producto audiovisual creado para la estrategia de comunicación.

<https://www.youtube.com/watch?v=oa79nd5A0D0>