



El Peso de las Emociones. Inteligencia emocional en estudiantes universitarias que presentan obesidad

Blessing Itzel Palacios Meneses¹ y Dulce María Guillén Cadena¹

¹ Universidad Nacional Autónoma de México. blessing.maestria@gmail.com

La obesidad representa una emergencia sanitaria a nivel internacional; se asocia con enfermedades crónicas no transmisibles las cuales se ubican en los primeros lugares de mortalidad en México. Aunado a la disminución de la esperanza de vida, la obesidad también repercute en la calidad de la misma, afectando el ámbito socioemocional de quien la padece, sobre todo cuando no se tiene inteligencia emocional, según Goleman éstas se refiere a la capacidad de reconocer aceptar y canalizar las emociones, las cuales desempeñan un papel fundamental en la vida de todo ser humano ya que, en esencia, representan un impulso para la acción; por tanto, de la inteligencia emocional depende en gran medida el éxito o el fracaso de cada acción emprendida, representando 2 áreas fundamentales: la intrapersonal que tiene que ver con el autoconcepto y el autocontrol, y la interpersonal que se refiere a la empatía y habilidades sociales. Por tal motivo, se tiene por objetivo evidenciar la inteligencia emocional de estudiantes universitarias que presentan obesidad.

Estudio cualitativo, con diseño fenomenológico descriptivo, realizado en una institución educativa de nivel superior del estado de México, participaron 5 mujeres que viven con obesidad y que aceptaron participar previo consentimiento informado, se realizaron entrevistas en profundidad, las cuales fueron grabadas en audio para su posterior transcripción y análisis, utilizando el método propuesto por Giorgi.

Las universitarias presentan deficiente inteligencia emocional, sobretodo en el aspecto de canalización de las emociones. Debido a que presentan obesidad desde edades tempranas, han sufrido violencia psicológica a través de burlas, críticas y apodosos relacionados con su aspecto físico, motivo por el cual viven en una constante necesidad de perder peso o esconder su cuerpo; esto ha repercutido en el área interpersonal, presentan escasa interacción social, manifiestan evitar salir, conocer gente nueva o tener novio, por temor a sufrir, por otro lado, en el área intrapersonal manifiestan un pobre autoconcepto debido a los estándares socialmente establecidos que equiparan la delgadez con la belleza, así mismo presentan deficiente autocontrol, pues, aunque saben que no es lo correcto, recurren a la comida para evadir de manera temporal los sentimientos que experimentan de manera cotidiana como son: tristeza, preocupación, inseguridad, vergüenza e insatisfacción de la imagen corporal.

La obesidad conlleva repercusiones en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de quienes la padecen, es indispensable resignificar a la obesidad como lo que es “una enfermedad” y no como un atributo físico desagradable. Por otro lado, se hace evidente la necesidad de fortalecer la inteligencia emocional, ya que las estrategias que utilizan para hacer frente a la obesidad y sus emociones derivadas son comer o aislarse, éstas no son resolutivas, más bien agravan el problema al convertirse en un círculo vicioso, pues el aislamiento social, esta íntimamente relacionado con el sedentarismo y consumo excesivo de alimentos, lo que conduce al aumento de peso y por ende al temor de establecer relaciones interpersonales.