

TFM Laura García Martín

por Laura García Martín

ARCHIVO	89364_LAURA_GARCIA_MARTIN_TFM_LAURA_GARCIA_MARTIN_1651689_1288679672.PDF (525.74K)		
HORA DE LA ENTREGA	11-MAY.-2020 04:32P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	14369
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1321707308	SUMA DE CARACTERES	78677

Laura
García
Martín



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

LA CONFORMIDAD CON LAS NORMAS DE LA FEMINIDAD Y LA DESEABILIDAD SOCIAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTO-COSIFICACIÓN EN MUJERES

Autor/a: Laura García Martín

Director/a Profesional: M^a Cruz González Ruiz

Director/a Metodológico/a: Mónica Terrazo Felipe

LA CONFORMIDAD CON LAS NORMAS DE LA FEMINIDAD Y LA
DESEABILIDAD SOCIAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTO-COSIFICACIÓN
MUJERES



MADRID | Mayo 2020

Resumen

La auto-cosificación es el proceso mediante el cual una persona se reduce o trata únicamente como un cuerpo o como partes de un cuerpo y se valora principalmente en la medida que puede ser usada, consumida o disfrutada por otras personas. La auto-cosificación en las mujeres se ha relacionado con problemas psicológicos como la depresión, trastornos de la conducta alimenticia, disfunciones sexuales e identificación del valor personal con la imagen. El objetivo principal del trabajo fue estudiar este fenómeno en mujeres adultas y su relación con la conformidad con las normas de la feminidad y la deseabilidad social. La muestra consistió en 290 mujeres de entre 18 a 62 años. Se utilizó el Inventario de Conformidad con las Normas de Género Femeninas 45 (CFNI-45), la versión breve de la Escala de Deseabilidad Social (M-C SDS) y la versión española de la Objectified Body Consciousness Scale. Los resultados aportaron evidencia de la relación entre la auto-cosificación, la conformidad con las normas de la feminidad y la deseabilidad social. Así como de la relación entre las creencias en torno a la delgadez y a la inversión en la apariencia con la auto-cosificación y con la vergüenza y la vigilancia corporal. Además, se obtuvieron diferencias significativas entre las participantes más jóvenes y las de más edad en las tres variables, siendo los niveles de auto-cosificación mayor en las participantes más jóvenes. Finalmente, se discute la naturaleza de estos resultados y las implicaciones en la práctica sanitaria.

Palabras clave: auto-cosificación, conformidad con las normas de la feminidad, deseabilidad social, género, imagen corporal.

Abstract

Self-objectification occurs when people treat themselves as objects to be looked at and evaluated and therefore value themselves based on how well they can be used, consumed, or enjoyed by other people. Self-objectification in women has been linked to psychological problems such as depression, eating disorders, sexual dysfunction and identifying self-worth with body image. The main purpose of this project was to study self-objectification and its relationship with conformity to feminine norms and social desirability. There were 290 participants, all of whom were women between the ages of 18 and 62. The Conformity to Feminine Norms Inventory-45 (CFNI-45), the Social Desirability Scale (M-C SDS) and the Objectified Body Awareness Scale were used. The results provided evidence of the relationship between self-objectification, conformity to feminine norms and social desirability. They also showed a link between the desire to be thin and the investment in appearance with self-objectification and with body shame and body surveillance. Furthermore, differences between younger and older participants were found, the younger group showing more self-objectification. Lastly, the discussion is focused on explaining the nature of the results and the implications on psychological practise.

Key words: self-objectification, conformity to feminine norms, social desirability, women, body image.

Introducción

Actualmente, en la sociedad en la que vivimos continúa habiendo una jerarquía entre los géneros que provoca un desequilibrio de derechos y libertades entre hombres y mujeres (Fredrickson y Roberts, 1997; Siegel y Calogero, 2019; Tolman, Davis y Bowman, 2015), siendo las mujeres en muchas ocasiones privadas de los mismos, lo cual reduce sus posibilidades y oportunidades significativamente tanto a nivel social como personal (Beltrán, Maquieira, Álvarez y Sánchez, 2008; Castañeda, 2007).

A nivel mundial, las mujeres tienen menos participación laboral remunerada que los hombres, tienen salarios más bajos por el mismo tipo de trabajo y un mayor número de mujeres trabaja en empleos vulnerables o irregulares (Duarte Cruz y García Horta, 2016). Es muy considerable, además, el hecho de que las oportunidades que tienen las mujeres para participar en el proceso de toma de decisiones económicas y políticas no son equivalentes a las que tienen los hombres en ningún país. Y hasta en los países en los que la situación de las mujeres es mejor, sigue habiendo una brecha de género en relación al empoderamiento de las mismas (Duarte Cruz y García Horta, 2016; Raya, 2012).

En la cultura occidental, las personas tienen asociados una serie de comportamientos como propios del sexo femenino y otros como propios del sexo masculino (Shaffer, 2002; Siegel y Calogero, 2019). Desde el nacimiento se enseña a los niños y a las niñas a diferenciar entre hombres y mujeres, a que identifiquen qué es apropiado que hagan las mujeres y qué es apropiado que hagan los hombres, así como aquello que no lo es. Además, se les enseña unas normas de comportamiento que deben cumplir ambos por pertenecer a un sexo u otro (Alzás-García, Galet-Macedo, Felipe De Souza, 2016; Freixas, 2012; Shaffer, 2002). Niños y niñas van adquiriendo una identidad de género, y los motivos, valores y comportamientos considerados adecuados o positivos en su cultura para los miembros de su sexo biológico (Alzás-García et al., 2016; Freixas, 2012; Shaffer, 2002).

De esta forma, las mujeres han sido socialmente alentadas a asumir una serie de características de naturaleza expresiva que implican ser amable, cálida, cooperativa y sensible a las necesidades de los demás (Shaffer, 2002). Estas cualidades les ayudarán a desempeñar las funciones de esposa y madre. Mientras tanto, a los hombres se les ha alentado a asumir unas características de tipo instrumental, más relacionadas tradicionalmente con la protección de la familia. Estas serán conductas dominantes, asertivas, de independencia y competitividad (Bonilla, 1998; Seem y Clark, 2006; Shaffer, 2002).

Estudiosos del género como Beltrán, Maquieira, Álvarez y Sánchez (2008), Bem (1974), Bian, Leslie y Cimpian, (2017), Bonilla (1998), Freixas (2012) y Shaffer (2002) apuntan que la asignación de diferentes roles entre hombres y mujeres orienta el aprendizaje y la motivación hacia lo estereotípicamente masculino en el caso de los varones, o hacia lo estereotípicamente femenino en el caso de las mujeres, lo cual frena la capacidad de desarrollo más allá de estas posiciones diferenciadas por el sexo. También influye en este proceso la adquisición de los estereotipos e ideales de

género, ya que éstos promueven unas creencias y percepciones sobre qué características, atributos y comportamientos son propios y adecuados para las mujeres y los hombres como dos grupos diferenciados y contrapuestos (Barberá, 1998; Shaffer, 2002; Freixas, 2012).

Esta percepción dicotómica y opuesta influye directamente en el comportamiento de hombres y mujeres, confirmando estas creencias previas y siendo relevante para la adquisición de papeles y posiciones sociales (Bonilla, 1998). Este hecho resulta muy importante, pues se mantiene un orden o estructura social en el cual se atribuyen unas características de dominación, fuerza y poder a los hombres. Mientras que a las mujeres, en contrapartida, se le atribuyen características de sumisión, fragilidad y obediencia (Beltrán et al., 2008; Bonilla, 1998; Holland, Ramazanoglu, Sharpe y Thomson, 1998, 2004; Holland, Ramazanoglu, Sharpe y Thomson, 2000; Holland y Thomson, 2010; Holland, Ramazanoglu, Sharpe y Thomson, 1994; Tolman et al., 2015).

El género está constituido y organizado de tal forma que las características que componen la feminidad son menos deseables y están subordinadas a las características de la masculinidad, las cuales son más deseadas y conforman la norma mediante la cual se compara a las personas (Tolman et al., 2015). Asimismo, Beltrán et al. (2008) apuntan que, en múltiples culturas, se da autoridad a los hombres sobre las mujeres, teniendo de esta forma el derecho y privilegio a la subordinación y sumisión de ellas. Es más, los roles asignados a las mujeres, además de ser infravalorados socialmente con respecto a los masculinos, están diseñados en función de la satisfacción de los deseos y necesidades de los hombres. Estamos, de este modo, ante una clara evidencia de la asimetría de géneros en términos de valoraciones culturales, poder y autoridad (Beltrán et al., 2008).

Como apunta Bonilla en *Género y Sociedad* (1998): *“el propio orden social ha generado un sistema de legitimación a la desigualdad de género, de modo que en los casos en que las distinciones entre varones y mujeres no aparezcan como algo natural, éstas se crearán a través de formas de coerción o de mecanismos más sutiles, por los que las personas llegaran a comportarse de acuerdo a las expectativas sociales”* (pp. 170).

Beltrán et al. (2008) y Tolman, Davis y Bowman (2015) dan cuenta también de que, tanto hombres como mujeres deben adaptarse y adoptar las características antes mencionadas atribuidas a cada género, ya que de lo contrario son marginalizados o rechazados de alguna forma. Efectivamente, tanto hombres como mujeres sufren estas presiones sociales o imperativos de desarrollo (Eckert, 1994) que les llevan a adoptar comportamientos y actitudes consideradas tradicionalmente masculinos y femeninos, respectivamente. Pero en ambos casos, a través de ellos, se confiere mayor poder a los hombres (Holland et al., 2000).

Esta situación conlleva a una realidad social en la cual las mujeres construyen su imagen o auto-concepto en base a un ideal de feminidad que incluye una serie de atributos, y desarrollan unas características asociadas a tal ideal, asumiendo que deben ser frágiles, sumisas y estar dispuestas a cumplir los deseos de los hombres, lo cual las posiciona

en una situación subordinada y de inferioridad (Bonilla, 1998; Holland et al., 1998, 2004; Holland et al., 2000; Holland y Thomson, 2010; Holland et al., 1994; Beltrán et al., 2008; Tolman et al., 2015).

Conformidad con las Normas de la Femenidad

Es importante prestar atención a las normas que conforman la feminidad y cómo estas son aceptadas por las mujeres, pues el no cumplimiento de las mismas provoca que las mujeres sean rechazadas, poco valoradas y discriminadas socialmente (Beltrán et al., 2008; Tolman, Davis y Bowman, 2015), sufriendo desventajas tanto a nivel social como personal (Fredrickson y Roberts, 1997). Por otro lado, el cumplimiento de las normas en torno a la feminidad ha sido relacionado con numerosos problemas psicológicos, sociales y de salud en diversas culturas (García-Cano, Martínez Martínez, Paterna Bleda y Parent, 2017; Hunt, Piccoli, Gonsalkorale y Carnaghi, 2015).

Y es que, como indican García-Cano, Martínez Martínez, Paterna Bleda y Parent (2017), las mujeres que muestran una mayor conformidad con las pautas o reglas en torno a la feminidad muestran también un mayor número de trastornos de la alimentación (Anastasiadou, Aparicio, Sepúlveda y Sánchez-Belena, 2013), menor autoestima corporal (Steinfeldt, Zakrajsek, Carter y Steinfeldt, 2011), aceptación de la cosificación de la mujer (Siegel y Calogero, 2019), niveles más altos de retraimiento o vergüenza con el propio cuerpo (Hurt et al., 2007; Smolak y Murnen, 2008) y mayor probabilidad de aparición de síntomas depresivos (Dong, Cheng y Wang, 2014).

Mahalik et al. (2005) definen la conformidad con las normas de feminidad como la adherencia a las reglas y estándares sociales acerca de lo que es femenino, así como la demostración de tales normas a través de la conducta, sentimientos y pensamientos de las mujeres. De esta forma, las mujeres que mostrasen esta conformidad también llevarían a cabo acciones consistentes con la norma de lo femenino. Por ejemplo, tendrían sentimientos positivos como el orgullo en relación a la conformidad, sentimientos negativos como la vergüenza en relación a la no conformidad y creencias que subrayen la relevancia de la norma. Por contrapartida, la no conformidad con las normas de feminidad se define como la no adherencia a las expectativas de la sociedad acerca de lo que constituye lo femenino (Mahalik et al., 2005).

Mahalik et al. (2005) proponen nueve normas de género femeninas: Relacional (*Relational*), Dulce y agradable (*Sweet and nice*), Invertir en apariencia (*Invest in appearance*), Hogar (*Domestic*), Relación romántica (*Romantic relationship*), Fidelidad sexual (*Sexual Fidelity*), Modestia (*Modesty*), Delgadez (*Thinness*) y Cuidado de niños (*Care for children*). Las participantes del estudio de Mahalik et al. (2005) también señalaron normas como la identidad de madre (*self as mother*), mantenerse en silencio (*be silent*), estar casada (*be married*), tener apariencia joven (*look young*), ser físicamente atractiva y decorativa (*be physically attractive-ornamental*), ser heterosexual (*be straight*), depender de los hombres (*rely on men*), agradar (*be pleasant*), ser virginal (*be virginal*) y ser sexy (*be sexy*).

Por otro lado, como se menciona en párrafos anteriores, las características de amabilidad, calidez, cooperación y sensibilidad a las necesidades de los demás (Bonilla, 1998; Shaffer, 2002) también conformarían la identidad de feminidad. Del mismo modo que ser sumisa, frágil y obediente (Beltrán et al., 2008; Bonilla, 1998; Holland, 1998, 2004; Holland et al., 2000; Holland y Thomson, 2010; Holland et al., 1994; Tolman et al., 2015). Tolman et al. (2015) señalan además que la ideología de la feminidad engloba características como la evitación de conflictos y enfado, frenar el apetito por la comida y el sexo, tener y mantener un cuerpo normativo con los estándares de belleza y no expresar la sexualidad.

Con relación a la belleza como parte de la identidad de feminidad, Wolf (1991) apunta que, a medida que la situación legal y material de las mujeres ha ido mejorando en la sociedad occidental, se ha producido un fenómeno más opresivo y estricto del canon de belleza femenino establecido. Las exigencias por mantener una determinada imagen de acuerdo a un ideal de belleza de la mujer aumentan exponencialmente con la ganancia de derechos, libertades, poder y capacidad de decisión.

Hoy en día, se espera que las mujeres aspiren a conseguir el ideal de belleza femenino y que se esfuercen por conseguir personificar esa imagen idílica que se proyecta (Wolf, 1991). Tanto es así que, generalmente, una parte importante de la identidad y seguridad de las mujeres se apoya principalmente en la belleza y la evaluación que los demás hacen de dicha belleza (Fredrickson y Roberts, 1997; Freixas, 2012; Wolf, 1991), por lo que las mujeres tienden a emplear enormes cantidades de tiempo y recursos dedicándose a embellecerse físicamente según el patrón social establecido (Wolf, 1991). Mediante el establecimiento de tan exigente imagen de belleza femenina, se mantiene a las mujeres en una situación de desventaja social y personal (Fredrickson y Roberts, 1997; Wolf, 1991).

Hurtado (1998) añade que este patrón de belleza proveniente de la cultura blanca centrada en el hombre heterosexual oprime a las mujeres blancas a través de la seducción, pues se enmascara la cosificación sexual en términos de admiración positiva. Por el contrario, esta misma cultura oprime a las mujeres racializadas, pobres y no heterosexuales a través del rechazo y la evaluación social negativa.

Ocurre, además, un fenómeno de gran relevancia en relación a la belleza y el género. Y es que, a la vez que a las mujeres se les exige ser bellas y atractivas, también se les exige que no sobrepasen tal belleza y atractivo si es que no quieren ser piropadas, acosadas o abusadas sexualmente por ser demasiado “provocativas” (Wolf, 1991; Lamb et al., 2015; Tolman et al., 2015). Vemos en esta realidad que las mujeres tienen que mantenerse a sí mismas, a su imagen personal y autoestima entre dos imágenes contradictorias sobre qué es la feminidad y cómo se presenta: ser atractivas y sexuales, pero a la vez ser puras y virginales (Wolf, 1991; Lamb et al., 2015).

Es más, en numerosas ocasiones las mujeres tienen que asumir la responsabilidad de conductas que son ejecutadas por otras personas, como los piropos, el acoso o las agresiones sexuales (Bivona, Critelli y Clark, 2012; Fredrickson y

Roberts, 1997; Lamb et al., 2015; Quina y Carlson, 1989; Tolman et al., 2015). De forma que, cuando se dan estas situaciones, las mujeres no sólo tienen que sufrir y superar esta forma de violencia (Sánchez-Díaz, 2019), sino que además tienen que sufrir comentarios que ponen la responsabilidad de lo ocurrido en su imagen o conducta, y no en la conducta del agresor, aunque ellas hayan sido las víctimas (Bivona, Critelli y Clark, 2012; Lamb et al., 2015; Quina y Carlson, 1989; Tolman et al., 2015).

En definitiva, las mujeres que asumen la identidad de feminidad tradicional asumen que deben ser frágiles, sumisas y estar dispuestas a cumplir los deseos de los hombres, y se posicionan o son socialmente posicionadas en una situación subordinada y de inferioridad (Beltrán et al., 2008; Bonilla, 1998; Holland, 1998, 2004; Holland et al., 2000; Holland y Thomson, 2010; Holland et al., 1994; Tolman et al., 2015). Como apuntaban Holland, Ramazanoglu, Sharpe y Thomson (2000), el ser femenina implica parecer inexperta sexualmente, aspirar siempre a una relación, dejar que el sexo ocurra, confiar y hacer felices a los hombres.

Tanto es así que las autoras Holland y Thomson (2010) llegaron a la conclusión de que el concepto manejado por la sociedad de feminidad conforma una identidad peligrosa para el bienestar y salud de las mujeres, tanto a nivel personal como a nivel social. Las jóvenes adoptan la feminidad como una identidad personal que implica una serie de conductas o actitudes, entre ellas las mencionadas asociadas al constructo: sumisión y cuidado de las necesidades de los hombres, lo cual dificulta que las mujeres puedan exponer sus deseos y necesidades de una forma adecuada y eficaz.

García-Cano (2017) aporta que la ideología acerca de la feminidad y las normas del género femenino pueden variar en función de la cultura de referencia y señala la importancia de la comprensión de las normas de género femeninas para poder entender la influencia que tienen en la vida de las mujeres, así como de las diferencias culturales existentes con respecto a estos preceptos. En este contexto, se considera que en culturas hispanohablantes como la española o latinoamericana están marcadas profundamente por la importancia que se da al modelo patriarcal, la división entre los roles públicos y privados para hombres y mujeres, el reconocimiento de la propia masculinidad del hombre y control de la sexualidad femenina (Arriagada, 2002 y Catelli, 2011 en García Cano, 2017).

En la actualidad, los roles asociados al género se han ido permeabilizando. Sánchez-López, Cuéllar-Flores, Dresch y Aparicio-García (2009) señalan que las mujeres en España no tienden a mostrar una conformidad o ajuste hacia las normas de género femeninas tan alta como en otros países occidentales como Estados Unidos. Estos datos se explican teniendo en las luchas por los derechos de las mujeres y la igualdad de género, las cuales han generado cambios sociales en España en las últimas décadas (García-Cano et al., 2017). Es posible que las mujeres españolas tengan mayor conciencia de los potenciales costes de las normas de la feminidad y esto haga que haya una menor conformidad a ellas (Sánchez-López, Cuéllar-Flores, Dresch y Aparicio-García, 2009).

Aún así, hoy en día las mujeres son infravaloradas de forma sistemática en múltiples ámbitos y situaciones (Beltrán, Maquieira, Álvarez y Sánchez, 2008; Castañeda, 2007; Raya, 2012), especialmente en el caso de las mujeres racializadas (Bidaseca, 2012). Esto las deja en desventaja en comparación con los hombres y es completamente incompatible con unas relaciones sociales igualitarias entre ambos géneros (Glick et al., 2000; Pastor, 1998). En cuanto a este asunto, Rubin (1984) coincide con la idea de que las ideologías de feminidad y masculinidad desarrollan y reproducen la jerarquía de géneros.

Como indican Ferrer Pérez, Bosch Fiol, Ramis Palmer, Torres Espinosa, y Navarro Guzmán (2006) las creencias acerca de los roles de género tradicionales que asumen que las mujeres deben estar subordinadas a los hombres y que limitan los derechos de las mujeres están relacionadas con conductas de culpabilización a víctimas de violencia de género y a legitimar actitudes y mitos que fomentan la violencia de género (Berkel et al, 2004; Mullender, 2000; Swift y Gould, 2020; Willis, Hallinan y Melby, 1996), lo cual facilita el uso de la violencia hacia las mujeres como una forma de dominación (Expósito y Moya, 2011).

Deseabilidad Social

El concepto de deseabilidad social fue definido por Crowne y Marlowe (1960) como la necesidad de las personas de obtener aprobación, para lo cual muestran comportamientos culturalmente aceptables y aprobados.

Ferrando y Chico (2000) indican que, inicialmente, la teoría de la deseabilidad social planteaba que las personas daban voluntariamente una imagen distorsionada de sí mismas respondiendo a las alternativas más favorables socialmente, mostrando una tendencia a disimular los aspectos reprochables o a dar la mejor impresión posible en términos culturales. Ávila Espada y Tomé Rodríguez (1989) conciben estas reacciones como respuestas socialmente deseables, y proponen que hay dos factores implicados en las mismas: el auto-engaño, que sería la negación de los aspectos socialmente no deseables, y dar buena impresión, que sería la representación de uno mismo o una misma con una imagen socialmente deseable. Estas tácticas de respuesta serían efectivas para mantener un adecuado nivel de autoestima y evitar la respuesta depresiva (Ávila Espada y Tomé Rodríguez, 1989).

Domínguez Espinosa, Aguilera Mijares, Acosta Canales, Navarro Contreras, y Ruiz Paniagua (2012) propusieron que la deseabilidad social, más que un sesgo en la tendencia de respuesta (Cronbach, 1964), era un rasgo de personalidad que refleja una necesidad de aprobación social y que está relacionado con el ajuste psicológico. En cuanto a las motivaciones que subyacen a la deseabilidad social, indican que existe la búsqueda de aprobación, donde la persona teme la desaprobación de las personas de su entorno, y la búsqueda de poder, donde la persona sobreestima sus cualidades y “aparenta ser” (Paulhus, 1984, 1998, 2002; Paulhus y John, 1998).

De esta forma, se entiende la deseabilidad social como un rasgo de personalidad relacionado con la conformidad a las demandas del entorno, la búsqueda de aprobación externa y el ajuste psicológico que predispone a las personas a

seguir las normas sociales con la motivación de tener relaciones sociales armoniosas (Domínguez Espinosa, Aguilera Mijares, Acosta Canales, Navarro Contreras, y Ruiz Paniagua, 2012; Marlowe y Crowne, 1961). En esta línea, se ha defendido la deseabilidad social como parte de la estructura psíquica que permite a las personas ser sensible a la relación con otras personas y a adaptarse a un medio social (Domínguez Espinosa et al., 2012).

Parte de las normas sociales tienen que ver con los conceptos de feminidad y masculinidad, con las ideas de qué es un hombre y qué es una mujer, qué características deben tener, cómo deben comportarse, qué apariencia física deben tener, etc. (Bonilla, 1998; Shaffer, 2002; Siegel y Calogero, 2019). Como ha sido expuesto anteriormente, las personas deben adaptarse y adoptar las características atribuidas a su género, ya que de lo contrario son marginalizados o rechazados socialmente (Beltrán et al., 2008; Tolman et al., 2015).

La necesidad de aprobación social ha sido relacionada con problemas psicológicos como la dependencia emocional (Buiklece Salardi, 2019), los trastornos de la conducta alimenticia (Behar, 2010; Behar, Manzo y Casanova, 2006; Rivarola, 2003), la falta de asertividad y la dificultad por parte de las personas para expresar lo que piensan, sienten, sus deseos y ambiciones, y para buscar autonomía e independencia y desarrollar una identidad personal completa (Behar, Manzo y Casanova, 2006; Chinchilla, 1994 en Behar, 2010). La falta de asertividad genera ansiedad y déficits en la competencia social en relación a la comunicación, ya que dificulta establecer límites con las personas, diferenciarse de ellas, expresar discrepancia, exponer argumentos diferenciados e independientes y comunicar sentimientos (Behar, Manzo y Casanova, 2006; Behar, 2010; Garner Bemis, 1982; Crisp, 1981; Slade, 1982 en Behar, 2010).

Contribuyen también a este déficit los rasgos de sumisión o timidez, sentimientos de inutilidad personal y la necesidad de aprobación por los otros (Behar, 2010), los cuales a su vez forman parte de la identidad de feminidad tradicional (Beltrán et al., 2008; Bonilla, 1998; Holland, Ramazanoglu, Sharpe y Thomson, 1998, 2004; Holland, Ramazanoglu, Sharpe y Thomson, 2000; Holland y Thomson, 2010; Holland, Ramazanoglu, Sharpe y Thomson, 1994; Tolman et al., 2015) y pueden resultar peligrosos para las mujeres ya que, como se menciona anteriormente, dificulta que puedan exponer tanto lo que quieren y necesitan como lo que no quieren de una forma adecuada y eficaz (Holland, 1998, 2004; Holland et al., 2000; Holland y Thomson, 2010; Holland et al., 1994).

Cosificación, Sexualización y Auto-cosificación en mujeres

La asimetría de género mencionada anteriormente (Beltrán et al., 2008) se hace visible en numerosos fenómenos, siendo uno de ellos el de la cosificación sexual. La cosificación sexual es entendida como el proceso mediante el cual una persona es reducida o tratada únicamente como un cuerpo o como partes de un cuerpo y valorada principalmente en la medida que puede ser usada, consumida o disfrutada por otras personas (Fredrick y Roberts, 1994; Sáez, Valor-Segura y Expósito, 2012).

Moya-Garófano, Rodríguez-Bailón y Moya (2017) exponen que la sociedad capitalista de consumo identifica el valor de las personas con lo útiles que éstas sean. Para las mujeres concretamente, se equipara el valor personal con cómo de útiles son como objeto sexual y con lo sexuales que sean consideradas (Gruenfeld, Inesi, Magee y Galinsky, 2008; Luengas y Velandia-Morales, 2012).

En su teoría de la cosificación (*Objectification Theory*), Fredrickson y Roberts (1997) exponen que en numerosos estudios se muestran evidencias de que las mujeres son más observadas que los hombres en contextos interpersonales (Hall, 1984), que los hombres dirigen más miradas no recíprocas hacia las mujeres que viceversa (Cary, 1978; Fromme y Beam, 1974; Henley, 1977) y que, cuando realizan dichas miradas, éstas van acompañadas de un comentario con contenido de evaluación sexual (Gardner, 1980), el cual es más despectivo hacia mujeres racializadas (Allen, 1984). En el caso de las mujeres racializadas, el proceso de cosificación que sufren, además de ir acompañado con contenidos sexuales, también va acompañado de estereotipos raciales (Cowan, 1995; Leidholdt, 1981; Root, 1995).

Una consecuencia de la cosificación de gran relevancia que Fredrickson y Roberts (1997) proponen es la internalización de una perspectiva de observador para mirarse a una misma (*internalizing an observer's perspective on physical self*). Las mujeres, en algún momento de su vida, han sido evaluadas y/o tratadas como objetos o seres que existen para ser observadas y evaluadas, lo cual puede llegar a determinar experiencias vitales. En esta misma línea, observamos cómo hay mayores desventajas sociales para mujeres consideradas “no atractivas” que para hombres considerados “no atractivos”, desventaja que aumenta en mujeres “no atractivas” racializadas (Fredrickson y Roberts, 1997).

De este modo, las mujeres tienden a repetir esta mirada externa como estrategia para no ser perjudicadas por el juicio que van a recibir de su entorno y para saber cómo van a ser tratadas por los y las demás, lo cual fomenta conductas como la continua supervisión del cuerpo (*body monitoring*) y la preocupación excesiva con el aspecto físico de una misma (Calogero, Tantleff-Dunn y Thompson, 2011; Fredrickson y Roberts, 1997).

El hecho de que se internalice esta mirada externa contribuye a que las mujeres y niñas se vean a sí mismas en alguna medida como objetos que existen para ser apreciados por los demás, en lugar de verse como una persona íntegra, lo cual tiene grandes implicaciones para su calidad de vida (APA, 2007, Calogero et al., 2011; Fredrickson y Roberts, 1997; Schaefer y Thompson, 2018; Siegel y Calogero, 2019). Implicaciones como que niñas y mujeres se auto-cosifiquen, se auto-sexualicen y valoren en mayor medida características que las hagan más atractivas para los y las demás, en lugar de aquellas que las hagan más capaces o plenas (Fredrickson y Roberts, 1997; Wolf, 1991). Como explica la APA (2007), el valor de una persona está determinado únicamente por su atractivo sexual, excluyendo otras características y equiparando el atractivo físico con ser *sexy*. De esta forma, la persona es cosificada sexualmente, considerada como un objeto para el uso sexual de personas externas, en lugar de ser vista como una persona con la capacidad de tomar decisiones y realizar actos de manera independiente.

Otros efectos causados o potenciados por la cosificación sexual para la salud mental de las mujeres son los sentimientos de vergüenza y ansiedad en relación a una misma o en contextos interpersonales. Se puede provocar también una interrupción de la motivación en situaciones cotidianas (techo de cristal en relación a la motivación) y menor consciencia de los estados corporales internos en las mujeres (Fredrickson y Roberts, 1997).

Finalmente, la cosificación se ha relacionado con problemas psicológicos como la depresión, trastornos de la conducta alimenticia y disfunciones sexuales (Baggett, Nagoshi y Nagoshi, 2020; Calogero et al., 2011; Fredrickson y Roberts, 1997; Schaefer y Thompson, 2018; Siegel y Calogero, 2019). Como plantean Glick et al. (2017), ciertas actitudes que a priori parecen favorables para las mujeres pueden no serlo ya que sirven para justificar y mantener la subordinación de las mismas.

Y es que, un auto-concepto positivo para muchas mujeres depende de la percepción de atractivo físico (Fredrickson y Roberts, 1997), lo cual fomenta la presión estética y el consumo de operaciones de cirugía plástica, las cuales pueden ser consideradas como otra forma de violencia contra las mujeres debido a los daños físicos y psicológicos que ciertas intervenciones estéticas ocasionan (Balseca Veloz, 2018). Otra consecuencia sería también la crisis de identidad, aumento de ansiedad y disminución de autoestima en la menopausia, pues se atribuye esta transición con la finalización de la sexualidad de las mujeres (Carvajal-Lohr, Flores-Ramos, Marin Montejo, y Morales Vidal, 2016; Couto Núñez y Nápoles Méndez, 2014).

Ante este contexto social en el que nos encontramos, la cosificación sexual de las mujeres puede ser considerada como una forma de discriminación sexista, así como una forma de opresión de género (Fredrickson y Roberts, 1997), pues puede promover dinámicas en las cuales las mujeres están subordinadas o en una posición de inferioridad con respecto a los hombres (Sáez et al., 2012), perpetuando la jerarquía de poder existente entre géneros (Fredrickson y Roberts, 1997; Siegel y Calogero, 2019).

Siegel y Calogero (2019) indican que ciertas normas de la feminidad, como la delgadez (*thinness*), la inversión en la apariencia (*investment in appearance*) (Brinkman, Khan, Edner y Rosen, 2014; Parent y Moradi, 2011) y las relaciones románticas (*romantic relationships*) (Parent y Moradi, 2011) están asociadas con una mayor monitorización del cuerpo y con sentimientos de vergüenza en mujeres universitarias. Estos estudios obtuvieron resultados que muestran que la conformidad con las normas de la feminidad en relación a la belleza y las relaciones románticas son buenos predictores para la auto-cosificación en mujeres universitarias (Siegel y Calogero, 2019).

El objetivo principal del trabajo es estudiar la relación entre la conformidad con las normas de la feminidad, la deseabilidad social y la auto-cosificación en mujeres. Siendo las hipótesis las siguientes:

H1) La conformidad con las normas de la feminidad está relacionada positivamente con la auto-cosificación en mujeres.

H2) La deseabilidad social está relacionada positivamente con la auto-cosificación en mujeres.

H3) La conformidad con las normas de la feminidad y la deseabilidad social están relacionadas positivamente en mujeres.

H4) La relación entre la conformidad con las normas de la feminidad y la auto-cosificación varía en función de la edad.

H5) La relación entre la deseabilidad social y la auto-cosificación varía en función de la edad.

H6) La relación entre la conformidad con las normas de la feminidad y la deseabilidad social varía en función de la edad.

H7) La conformidad con las normas de la feminidad es más baja en personas más jóvenes.

H8) La deseabilidad social es más baja en personas más jóvenes.

H9) La auto-cosificación es más baja en personas más jóvenes.

H10) La conformidad con las normas de la feminidad y la deseabilidad social predicen la auto-cosificación.

Método

Participantes

La muestra de este estudio está compuesta por un total de 290 mujeres entre 18 y 62 años (M= 35 años, D.T= 12.42). Los criterios de exclusión de los participantes fueron los siguientes: a) ser hombre, y b) tener menos dieciocho años.

Un 30.6% de las participantes ha cursado estudios de máster, doctorado o postgrado. Un 38.5% tiene un grado o licenciatura universitaria. Un 8.6% tiene un grado superior de formación profesional. Un 12% ha cursado bachillerato. Un 6.9% tiene un grado medio de formación profesional. Un 2.1% ha cursado estudios de secundaria y un 1.4% estudios de primaria. El 96.4% (n=279) de la muestra es española y el 3.6% restante está compuesto por mujeres procedentes de Cuba (n=1), Chile (n=2), México (n=1), Rumanía (n=2), Inglaterra (n=2), Holanda (n=1), Suecia (n=1) y Francia (n=1).

Se accedió a la muestra mediante redes sociales (*WhatsApp, Instagram y Facebook*), a través de las cuales se envió un mensaje en el que se incluía información acerca del estudio, se aclaraba que la participación era voluntaria, anónima y confidencial y se adjuntaba un link para acceder al cuestionario online en la plataforma *Google Forms* mediante el cual se recogió el consentimiento informado a través de una casilla que podían marcar o no marcar. Se eligió este procedimiento online para poder llegar a un mayor número de personas.

Instrumentos

Las variables que se quieren medir son la conformidad con las normas de feminidad, la deseabilidad social y la auto-cosificación. Para ello, se utilizarán los siguientes instrumentos:

Inventario de Conformidad con las Normas de Género Femeninas 45 (CFNI-45) de Parent y Moradi (2010) para medir la conformidad con las normas de la feminidad, la cual se define como la adherencia a las reglas y estándares sociales acerca de lo que es femenino, así como la demostración de tales normas a través de la conducta, sentimientos y pensamiento. Esta escala contiene 40 ítems tipo likert, siendo 1 “totalmente en desacuerdo” y 4 “totalmente de acuerdo”. El CFNI-45 está formado por nueve subescalas que evalúan la conformidad con nueve normas de género femeninas: relacional (*relational*), dulce y agradable (*sweet and nice*), invertir en apariencia (*invest in appearance*), hogar (*domestic*), relación romántica (*romantic relationship*), fidelidad sexual (*sexual fidelity*), modestia (*modesty*), delgadez (*thinness*) y cuidado de niños (*care for children*). El cuestionario de García-Cano et al. (2017) mostró una consistencia interna adecuada, con índices entre .65 y .90 tanto para la escala general como para las subescalas, por lo que se considera un buen instrumento para medir la conformidad con las normas de la feminidad en población de lengua española. Los valores de consistencia interna de la escala y las subescalas obtenidos en este estudio fueron los siguientes: conformidad con las normas de la feminidad ($\alpha = .76$), relacional ($\alpha = .18$), dulce y agradable ($\alpha = .33$), invertir en apariencia ($\alpha = .74$), hogar ($\alpha = .73$), relación romántica ($\alpha = .65$), fidelidad sexual ($\alpha = .71$), modestia ($\alpha = .48$), delgadez ($\alpha = .82$) y cuidado de niños ($\alpha = .90$).

Escala de Deseabilidad Social de Marlowe y Crowne: versión breve de Gutiérrez, Sanz, Espinosa, Gesteira y García-Vera (2016) de la adaptación de la M-C SDS de Ávila Espada y Tomé Rodríguez (1989) para medir la deseabilidad social, la cual es entendida como la necesidad de los sujetos de responder con comportamientos culturalmente aceptables y aprobados. Esta escala mide la forma en que una persona responde a las normas sociales que le marca su entorno y ha sido utilizada como medida del grado de necesidad de aceptación social (Castro, Maya y Orozco, 1986). Esta escala tiene dieciocho ítems que deben ser contestados con V (verdadero) o F (falso). Los índices de consistencia interna de la M-C SDS fueron adecuados ($\alpha = .72-.80$). Gutiérrez et al. (2016) analizaron en dos submuestras independientes de adultos voluntarios una versión breve de 18 ítems, la cual obtuvo índices de consistencia interna para sus ítems mejores que la versión de 33 ítems de la escala completa y que no implicaba una pérdida significativa de consistencia interna ($\alpha = .72$ y $.80$) ni de validez nomológica. En este estudio se realizó un análisis de la

consistencia interna de la escala ($\alpha = .63$).

Objectified Body Consciousness Scale (versión española de Moya-Garófano et al., 2017) para medir la auto-cosificación en mujeres. Los autores utilizan la definición de auto-cosificación formulada por Fredrickson y Roberts (1997) en su Teoría de la Cosificación. De esta forma, la cosificación es entendida como el proceso mediante el cual una persona es reducida o tratada únicamente como un cuerpo o como partes de un cuerpo y valorada principalmente en la medida que puede ser usada, consumida o disfrutada por otras personas. La auto-cosificación es el proceso por el cual una persona hace esto consigo misma. La escala tiene tres subescalas que la conforman: vigilancia corporal (*body surveillance*), vergüenza corporal (*body shame*) y creencias de control de la apariencia (*appearance control beliefs*). Esta escala contiene veinticuatro ítems tipo likert; siendo 1 “totalmente en desacuerdo”, 4 “ni de acuerdo ni en desacuerdo” y 7 “totalmente de acuerdo”. Además, tiene una opción NA que las participantes podrán seleccionar cuando el ítem no sea aplicable a su caso. El cuestionario de Moya-Garofano et al. (2017) mostró una consistencia interna adecuada, con índices entre .66 y .84 tanto para la escala general como para las subescalas, por lo que se considera un buen instrumento para medir la auto-cosificación en población de lengua española. Los valores de consistencia interna de la escala y las subescalas obtenidos en este estudio fueron los siguientes: auto-cosificación ($\alpha = .74$), vergüenza corporal ($\alpha = .69$), vigilancia corporal ($\alpha = .80$) y creencias de control de la apariencia ($\alpha = .70$).

Procedimiento

A lo largo de la investigación se tuvo en cuenta el reglamento General de Protección de Datos (Reglamento UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo y la LOPD2018 sobre la protección de datos de carácter personal y se respetó la confidencialidad respecto a todos los datos de carácter personal. Los cuestionarios se realizaron de manera totalmente anónima con el objetivo de que no se pudiese saber qué datos pertenecen a cada participante.

Para la recogida de datos, se elaboró un formulario en la plataforma *Google Forms* en el que se incluyó una descripción del estudio, el consentimiento informado, información relevante para las participantes, datos demográficos y los ítems de las escalas seleccionadas. Las escalas aparecían en el siguiente orden: *Objectified Body Consciousness Scale*, Inventario de Conformidad con las Normas de Género Femeninas 45 (CFNI-45) y Escala de Deseabilidad Social. Las participantes recibieron un link para acceder a un formulario de la plataforma *Google Forms* en el que se les explicó el motivo de la investigación, se les informó que la participación es anónima y confidencial, y que podían abandonar la investigación en cualquier momento si así lo desean. También se les indicó que la información proporcionada se utiliza solamente con fines para la investigación. Tras participar en la misma, podían ponerse en contacto para recibir los resultados del trabajo o el trabajo completo.

Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el programa IBM SPSS Statistics (versión 26). Se creó la base de datos con los datos recogidos y se recodificaron los ítems inversos siguiendo las pautas de los autores de los cuestionarios. A continuación, se crearon las subescalas y las variables auto-cosificación, conformidad con las normas de la feminidad y deseabilidad social. Se realizó un análisis de la consistencia interna de las escalas y subescalas. Después se realizó un análisis para estudiar la distribución de las variables medidas, mediante el cual se comprobó que no se podía asumir una distribución normal de las mismas. Por ello, se utilizaron pruebas no paramétricas.

Para estudiar la relación entre las variables, se utilizó la prueba *rho* de Spearman. En primer lugar, se hallaron las correlaciones entre las variables. Además, se hallaron las correlaciones entre las subescalas de auto-cosificación y las variables conformidad con las normas de la feminidad y deseabilidad social. También se hallaron las correlaciones entre las subescalas de conformidad con las normas de la feminidad con las variables auto-cosificación y deseabilidad social. Estas pruebas se realizaron para comprobar qué subescalas y variables compartían una mayor varianza y cuáles no mostraban varianza compartida. Se consideró que correlaciones menores de .20 eran pequeñas, entre .20 y .49 eran moderadas, y mayores o iguales de .50 eran grandes.

Se hallaron las correlaciones parciales para controlar el efecto de la variable edad en la correlación entre conformidad con las normas de la feminidad, deseabilidad social y auto-cosificación y se observaron cambios en las correlaciones y en los niveles de significación. Se dividió la muestra en tres grupos de edad de la siguiente forma: grupo 1 = 18-24 años (n = 83), grupo 2 = 25-39 (n = 98) años y grupo 3 = 40-64 años (n = 109). Se decidió hacer los grupos de esta forma teniendo en cuenta dos criterios: que los grupos fueran homogéneos en cuanto al número de participantes que abarcaban y que las participantes de cada grupo estuvieran en un momento del ciclo vital lo más similar posible. Se procedió entonces a realizar la prueba de Kruskal-Wallis para comprobar si se podían encontrar diferencias en las puntuaciones de las variables entre estos grupos, la cual mostró que había diferencias significativas entre los grupos. Posteriormente, se realizó la prueba U de Mann-Whitney para estudiar las diferencias entre los grupos dos a dos y así comprobar entre cuáles se encontraban diferencias exactamente y para qué variables. Se calculó también la *r* de Rosenthal con la siguiente fórmula: $r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$, siendo *N* el tamaño del grupo. Se consideró que valores de *r* por debajo de .20 mostraban un tamaño del efecto pequeño, valores entre .20 y .49 mostraban un tamaño del efecto moderado y valores mayores o iguales a .50 mostraban un tamaño del efecto grande.

Finalmente, se realizó un análisis de regresión. Sin embargo, debido a que no se puede asumir el supuesto de normalidad, los resultados de esta prueba deben ser interpretados con cautela.

Resultados

Análisis correlacional

Para obtener las correlaciones entre las variables medidas, se realizó la prueba *rho* de Spearman. Mediante esta prueba, se halló una correlación positiva y baja, aunque estadísticamente significativa entre las variables de conformidad con las normas de la feminidad y deseabilidad social ($R_s = .18$, $p = .003$, $R^2 = .03$), una correlación estadísticamente significativa positiva y moderada entre las variables conformidad con las normas de la feminidad y auto-cosificación ($R_s = .32$, $p = .000$, $R^2 = .11$) y una correlación estadísticamente significativa negativa y moderada entre las variables deseabilidad social y auto-cosificación ($R_s = -.24$, $p = .000$, $R^2 = .05$). A continuación, se muestran los gráficos de dispersión que muestran la tendencia de las puntuaciones de las variables (ver Figura 1, Figura 2 y Figura 3).

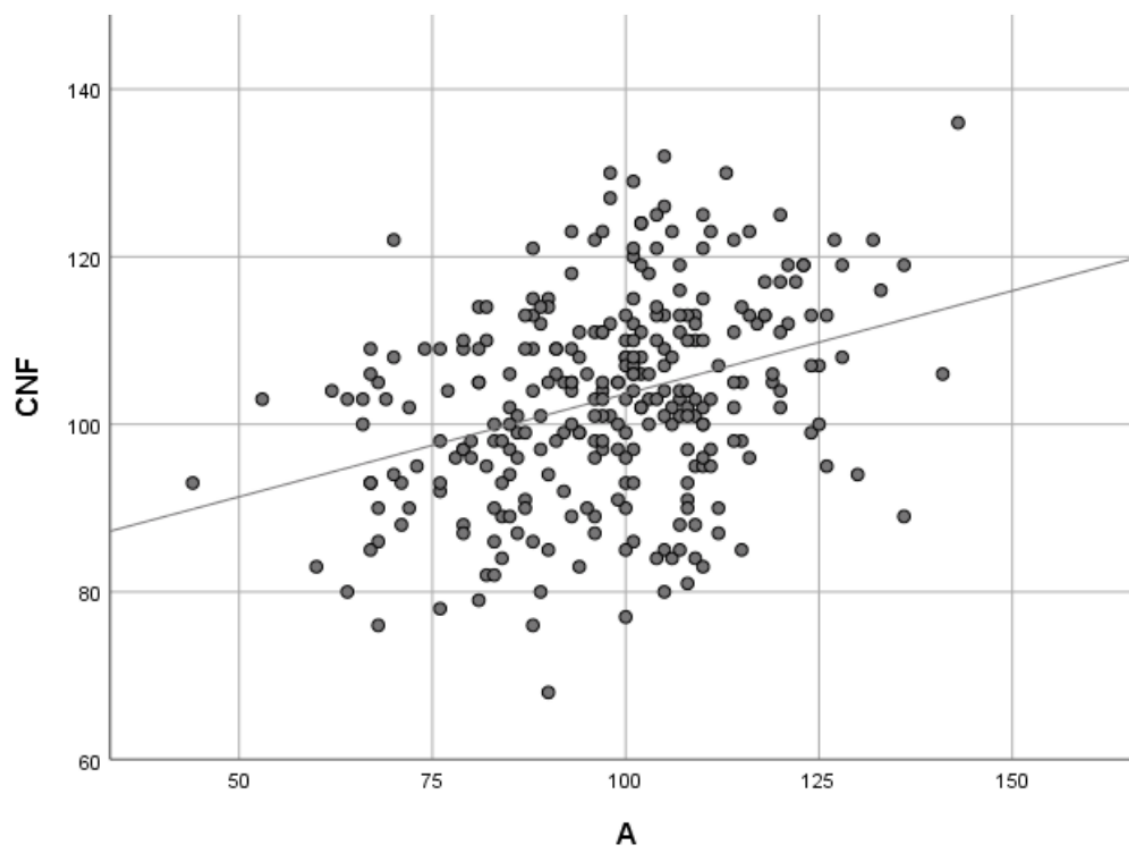


Figura 1. Diagrama de dispersión de las puntuaciones de las variables A (auto-cosificación) y CNF (conformidad con las normas de la feminidad).

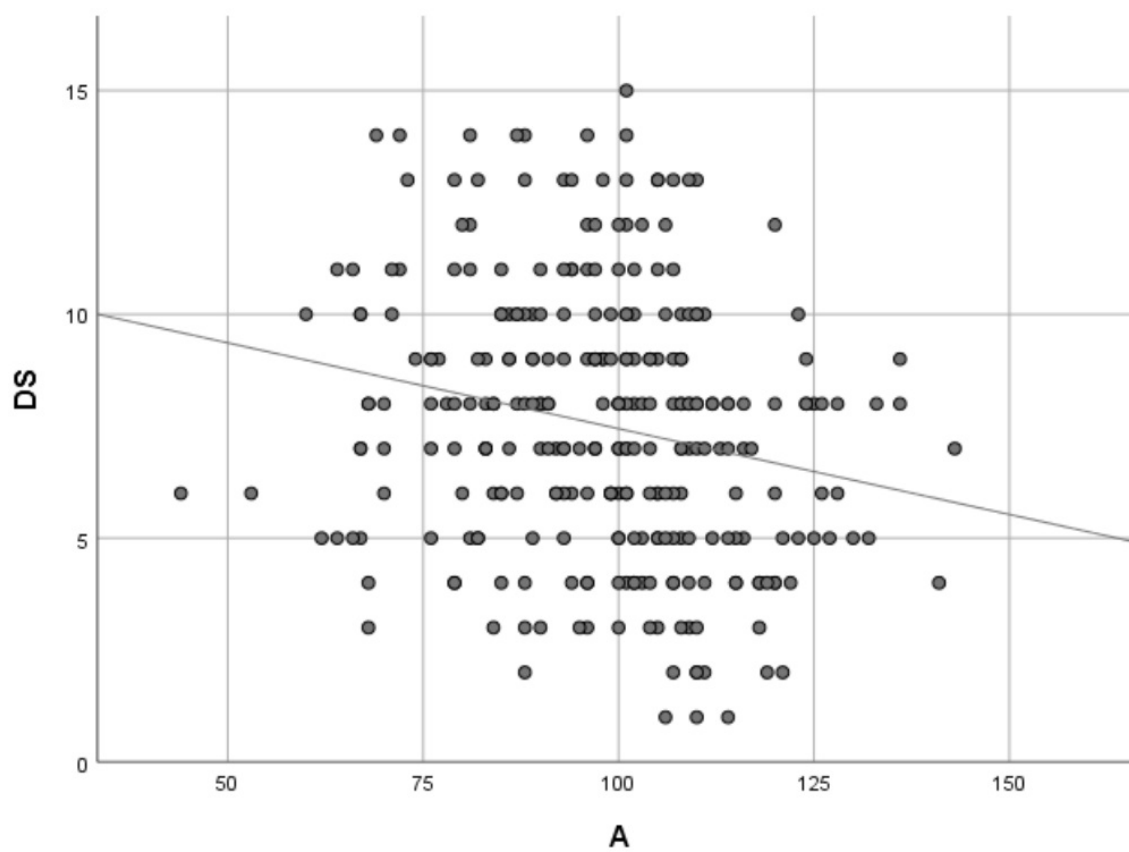


Figura 2. Gráfica de dispersión de las puntuaciones de variables A (auto-cosificación) y DS (deseabilidad social).

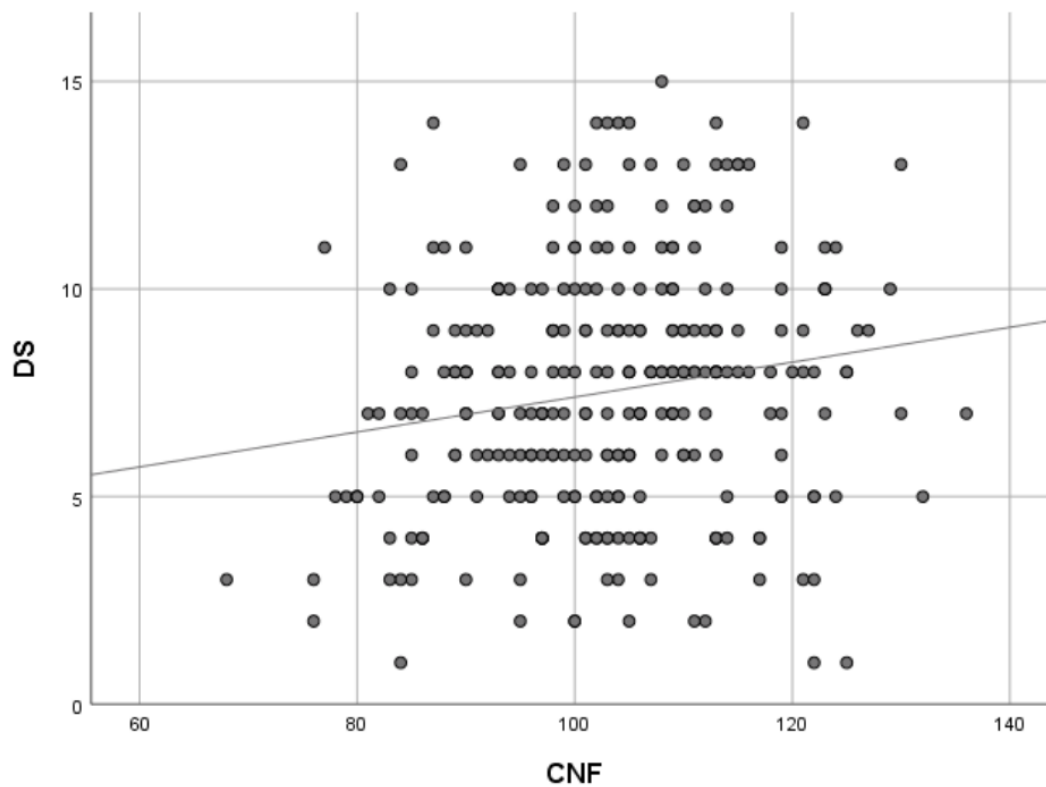


Figura 3. Gráfica de dispersión de las puntuaciones de variables CFN (conformidad con las normas de la feminidad) y DS (deseabilidad social).

Por otro lado, se hallaron las correlaciones entre las subescalas de la variable auto-cosificación: vigilancia corporal, vergüenza corporal y creencias sobre el control de la apariencia con las variables de conformidad con las normas de la feminidad y deseabilidad social (ver Tabla 1).

La conformidad con las normas de la feminidad mostró una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa con la vigilancia corporal, con una varianza compartida del 4%, y con la vergüenza corporal, con una varianza compartida del 13%. La deseabilidad social mostró una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa con la vigilancia corporal, con una varianza compartida del 4%, y negativa pequeña y estadísticamente significativa con la vergüenza corporal, con una varianza compartida del 2%. Por otro lado, no se hallaron correlaciones significativas entre las creencias sobre el control de la apariencia con la conformidad con las normas de la feminidad ni con la deseabilidad social.

Tabla 1

Correlaciones de las subescalas de auto-cosificación con conformidad con las normas de la feminidad y deseabilidad social

		VIC	VEC	CCA
CFN	Rs	.20**	.36**	0.06
	p	.001	.000	.349
	R ²	.04	.13	.00
DS	Rs	-.21**	-.12*	-.075
	p	.000	.037	.202
	R ²	.04	.02	.01

Nota. CNF = conformidad con las normas de la feminidad, DS = deseabilidad social, VIC = vigilancia corporal, VEC = vergüenza corporal, CCA = creencias de control de la apariencia. *p<.05, **p<.01.

Además, se hallaron las correlaciones entre las subescalas de la variable conformidad con las normas de la feminidad: relacional, dulce y agradable, invertir en apariencia, hogar, relación romántica, fidelidad sexual, modestia, delgadez y cuidado de niños con las variables deseabilidad social y auto-cosificación (ver Tabla 2).

Se halló una correlación positiva alta y estadísticamente significativa entre la auto-cosificación y la delgadez, con una varianza compartida del 32%. Se hallaron correlaciones positivas moderadas y estadísticamente significativas entre auto-cosificación e invertir en apariencia, las cuales compartían una varianza del 12%. También entre deseabilidad social y dulce y agradable, las cuales compartían una varianza del 5%, y deseabilidad social y fidelidad sexual, las cuales compartían una varianza del 8%. Se hallaron correlaciones positivas pequeñas y estadísticamente significativas entre las siguientes variables: auto-cosificación y hogar, las cuales compartían una varianza del 1%. Y una correlación negativa pequeña y estadísticamente significativa entre deseabilidad social y hogar, las cuales compartían una varianza del 1%. Las demás correlaciones halladas no fueron estadísticamente significativas.

Tabla 2

Correlaciones de las subescalas de conformidad con las normas de la feminidad con auto-cosificación y deseabilidad social

		R	DA	IA	H	RR	FS	M	D	CN
A	Rs	.10	.03	.35*	.12*	.10	-.12*	-.05	.57**	.01
	p	.083	.626	.000	.039	.097	.036	.428	.000	.877
	R²	.01	.00	.12	.01	.01	.01	.00	.32	.00

DS	Rs	.010	.22**	-.03	.12*	.05	.28**	.08	-.12*	.01
	p	.935	.000	.598	.042	.419	.000	.163	.042	.058
	R²	.01	.05	.00	.01	.00	.08	.01	.01	.00

Nota. A = auto-cosificación, DS = deseabilidad social, R = relacional, DA = dulce y agradable, IA = invertir en apariencia, H = hogar, RR = relación romántica, FS = fidelidad sexual, M = modestia, D = delgadez, CN = cuidado de niños. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Finalmente, se hallaron las correlaciones entre las subescalas de la variable autocosificación y las subescalas de la variable conformidad con las normas de la feminidad (ver Tabla 3).

Se obtuvo una correlación positiva alta y estadísticamente significativa entre la vergüenza corporal y la delgadez, cuya varianza compartida es del 42%. Las variables que guardaron una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa fueron las siguientes: vergüenza corporal con invertir en apariencia, las cuales compartían una varianza del 5%, y vigilancia corporal con invertir en apariencia y con delgadez, las cuales compartían una varianza del 15%. Por otro lado, las que guardaron una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa fueron vigilancia corporal con fidelidad sexual, las cuales compartían una varianza del 10%, y creencias de control de la apariencia con modestia, las cuales compartían una varianza del 5%. Finalmente, se encontraron correlaciones positivas pequeñas y estadísticamente significativas entre las siguientes variables: vigilancia corporal y relación romántica, las cuales compartían una varianza del 2%, vergüenza corporal y relación romántica, las cuales compartían una varianza del 1%, vergüenza corporal y modestia, las cuales compartían una varianza del 3%, y creencias de control de la apariencia e invertir en apariencia, las cuales compartían una varianza del 2%.

Tabla 3

Correlaciones de las subescalas de conformidad con las normas de la feminidad con las subescalas de auto-cosificación

		R	DA	IA	H	RR	FS	M	D	CN
VIC	Rs	.16*	.04	.31**	.08	.14*	-.20**	-.10	.39**	-.06
	p	.006	.476	.000	.179	.016	.001	.077	.000	.343
	R²	.03	.00	.10	.01	.02	.04	.01	.15	.00
VEC	Rs	.04	.00	.22**	.01	.12*	.03	.17**	.65**	.02
	p	.522	.973	.000	.870	.038	.590	.004	.000	.702
	R²	.00	.00	.05	.00	.01	.00	.03	.42	.00

CCA	Rs	.04	.04	.15**	.14	-.04	.03	-.22**	-.01	.05
	p	.498	.467	.009	.020	.491	.606	.000	.825	.392
	R²	.00	.00	.02	.02	.00	.00	.05	.00	.00

Nota. VIC = vigilancia corporal, VEC = vergüenza corporal, CCA = creencias de control de la apariencia, R = relacional, DA = dulce y agradable, IA = invertir en apariencia, H = hogar, RR = relación romántica, FS = fidelidad sexual, M = modestia, D = delgadez, CN = cuidado de niños. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Análisis de correlaciones parciales

Se obtuvieron las correlaciones parciales de las variables auto-cosificación, conformidad con las normas de la feminidad y la deseabilidad social controlando para la edad, mediante las cuales se observó que hubo un cambio en la varianza compartida cuando se incluye la edad como variable controladora entre las variables. Se encontró una disminución en la correlación entre la conformidad con las normas de la feminidad y la deseabilidad social ($R = .14$, $p = .016$, $R^2 = .02$), así como entre la auto-cosificación y la deseabilidad social ($R = -.18$, $p = .002$, $R^2 = .03$). Mientras que se encontró un aumento en la correlación entre la conformidad con las normas de la feminidad y auto-cosificación ($R = .39$, $p = .000$, $R^2 = .15$).

Análisis de diferencias por grupos de edad

Se dividió la muestra en tres grupos de edad (grupo 1 = 18-24 años, grupo 2 = 25-39 años y grupo 3 = 40-64 años) y se realizó la prueba de Kruskal-Wallis, mediante la cual se comprobó que existían diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en las variables auto-cosificación ($\chi^2(2) = 13.36$, $p = .000$), conformidad con las normas de la feminidad ($\chi^2(2) = 9.89$, $p = .007$) y deseabilidad social ($\chi^2(2) = 7.07$, $p = .029$).

A continuación, se realizó la prueba U de Mann-Whitney (ver Tabla 4). Para que el error acumulado no superase el 5%, se aplicó la corrección de Bonferroni. Por tanto, se seleccionaron como resultados estadísticamente significativos solamente aquellos en los que el nivel de significación fuera menor de .017. Tras esta prueba, se obtuvo que entre el grupo de 18-24 años y el de 25-39 años no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguna variable. Entre el grupo de 25-39 años y el de 40-64 años hubo diferencias significativas en las variables auto-cosificación ($U = 3961.00$, $p = .001$, $r = -.22$) y conformidad con las normas de la feminidad ($U = 4303.00$, $p = .016$, $r = -.15$), con un tamaño del efecto moderado y pequeño, respectivamente. Finalmente, entre el grupo de 18-24 años y el de 40-64 años hubo diferencias significativas en las variables auto-cosificación ($U = 3197.00$, $p = .001$, $r = -.25$), conformidad con las normas de la feminidad ($U = 3442.00$, $p = .005$, $r = -.21$) y deseabilidad social ($U = 3574.00$, $p = .012$, $r = -.18$), con un tamaño del efecto moderado y pequeño, respectivamente.

Tabla 4

Resultados de la prueba Mann-Whitney: Diferencias en las puntuaciones en las variables entre los grupos de edad.

	Grupo de 18-24 años	Grupo de 25-39 años	Grupo de 40-62 años
CNF	100.06, 100 (21) _a	101.81, 103 (14.25) _a	106.19, 105 (16) _b
DS	6.99, 7 (4) _a	7.34, 7 (4) _{a,b}	8.11, 8 (4) _b
A	101.02, 102 (21) _a	100.07, 101 (22.50) _a	93.39, 95 (21.50) _b

Nota. CNF = conformidad con las normas de la feminidad, DS = deseabilidad social, A = auto-cosificación. Información incluida: M, M_e (IQR)_x, siendo M = media, M_e = mediana, IQR = rango intercuartílico y X = subíndice. Los grupos que no comparten ningún subíndice indican diferencias significativas a un nivel $p < .017$.

Análisis de regresión múltiple

Finalmente, se realizó un análisis regresivo lineal. Sin embargo, los resultados han de ser interpretados con cautela, ya que no se puede asumir el supuesto de normalidad de las variables.

Para este análisis, se tomó como variable criterio la auto-cosificación y como variables predictoras la conformidad con las normas de la feminidad y la deseabilidad social. Como se observa en la Tabla 5 y en la Tabla 6, el análisis refleja que la variable conformidad con las normas de la feminidad ($\beta = .38$, $p = .000$) y la variable deseabilidad social ($\beta = -.28$, $p = .000$) explican la auto-cosificación en un 19%, siendo la conformidad con las normas de la feminidad la variable que más influye. Se obtuvo la siguiente ecuación de la recta de regresión: $A = 55,160 + 0,526 \times CNF - 1,534 \times DS$, siendo A = auto-cosificación, CNF = conformidad con las normas de la feminidad y DS = deseabilidad social.

Tabla 5

Modelo explicativo de la auto-cosificación

Modelo	R	R ²	gl1	gl2	F	p
1	.43	.19	2	287	33.24	.000

Nota. Variables predictoras: (Constante), conformidad con las normas de la feminidad, deseabilidad social.

Tabla 6

Coefficientes de regresión lineal (variable dependiente: auto-cosificación)

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	
	B	β	t	p
1 Constante	55.16		7.24	.000
CNF	.53	.38	7.11	.000
DS	-1.53	-.28	-5.14	.000

Nota. Variable dependiente: auto-cosificación. $p < .001$

Discusión

El objetivo principal del trabajo fue estudiar el fenómeno de la auto-cosificación en mujeres adultas, y más concretamente cómo era su relación con la discapacidad social y la conformidad con las normas de la feminidad. Como se comentó en el apartado de introducción, la cosificación es el proceso mediante el cual una persona es reducida o tratada únicamente como un cuerpo o como partes de un cuerpo y valorada principalmente en la medida que puede ser usada, consumida o disfrutada por otras personas. Por lo que la auto-cosificación es el proceso mediante el cual una persona reproduce este mecanismo consigo misma (Fredrick y Roberts, 1994; Sáez et al., 2012).

La auto-cosificación ha sido relacionada con numerosas consecuencias negativas para el bienestar de las mujeres. Entre ellas está la internalización de una perspectiva de observador para mirarse a una misma (*internalizing an observer's perspective on physical self*), la continua supervisión del cuerpo (*body monitoring*) y la preocupación excesiva con el aspecto físico de una misma (Calogero, Tantleff-Dunn y Thompson, 2011; Fredrickson y Roberts, 1997).

También se ha relacionado con sentimientos de vergüenza y ansiedad en relación a una misma y en contextos de interacción con otras personas (Fredrickson y Roberts, 1997), con problemas psicológicos como depresión, trastornos de la conducta alimenticia y disfunciones sexuales (Baggett, Nagoshi y Nagoshi, 2020; Calogero et al., 2011; Fredrickson y Roberts, 1997; Schaefer y Thompson, 2018; Siegel y Calogero, 2019) y con la concepción de una misma como objeto que existe para ser valorada en función de su utilidad sexual, en lugar de considerarse una persona de forma íntegra que tiene multitud de cualidades y valor intrínseco (APA, 2007, Calogero et al., 2011; Fredrickson y Roberts, 1997; Schaefer y Thompson, 2018; Siegel y Calogero, 2019).

Todo ello desde una perspectiva normativa heterosexual, cis (personas cuya identidad de género coincide con el género asignado al nacer) y blanca, lo cual tiene repercusiones especialmente negativas para las mujeres racializadas, no heterosexuales, trans (personas cuya identidad de género no coincide con el género asignado al nacer), de clase

económica baja y aquellas cuyo cuerpo y/o aspecto no entren en lo establecido dentro los cánones normativos (Bidaseca, 2012; Fredrickson y Roberts, 1997). Estamos hablando, entonces, de mujeres trans, racializadas, pertenecientes al colectivo LGBTIQ+, no delgadas, no jóvenes, con diversidad funcional, de clase económica baja, etc.

Tras la revisión bibliográfica, en este estudio se esperaba encontrar una relación positiva entre la auto-cosificación, la conformidad con las normas de la feminidad y la deseabilidad social. La deseabilidad social se concibe como un rasgo de personalidad relacionado con la adaptación a las normas y medio sociales con la motivación de mantener buenas relaciones sociales (Domínguez Espinosa et al., 2012; Marlowe y Crowne, 1961). Parte de las normas sociales tienen que ver con los conceptos de feminidad y masculinidad, con las ideas de qué es un hombre y qué es una mujer, qué características deben tener, cómo deben comportarse, qué apariencia física deben tener, etc. (Bonilla, 1998; Shaffer, 2002; Siegel y Calogero, 2019). A su vez, vemos que la auto-cosificación está muy relacionada con los conceptos de belleza y atractivo incluidos en las normas de la feminidad. Siegel y Calogero (2019) indican que la conformidad con las normas de la feminidad en relación a la belleza y las relaciones románticas son buenos predictores para la auto-cosificación en mujeres universitarias.

Por estos motivos, se hipotetizó que existe una relación positiva entre: auto-cosificación y conformidad con las normas de la feminidad, auto-cosificación y deseabilidad social, y conformidad con las normas de la feminidad y deseabilidad social. También se quería conocer qué subescalas guardaban mayor correlación entre ellas y con las variables principales. La auto-cosificación está compuesta de tres subescalas: vergüenza corporal, vigilancia corporal y creencias de control de la apariencia (Moya-Garófano et al., 2017). Por otro lado, la conformidad con las normas de la feminidad tiene nueve subescalas: relacional, dulce y agradable, invertir en apariencia, hogar, relación romántica, fidelidad sexual, modestia, delgadez y cuidado de niños (Parent y Moradi, 2010).

Se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa entre la auto-cosificación y la conformidad con las normas de la feminidad ($R_s = .32$) y entre la deseabilidad social y la conformidad con las normas de la feminidad ($R_s = .18$), confirmando las hipótesis iniciales. Del mismo modo, se halló una relación positiva entre la conformidad con las normas de la feminidad y las subescalas de la auto-cosificación, siendo estadísticamente significativa con dos de ellas: la vergüenza corporal ($R_s = .36$) y la vigilancia corporal ($R_s = .20$).

Sin embargo, la relación encontrada entre la auto-cosificación y la deseabilidad social fue negativa y estadísticamente significativa ($R_s = -.24$). Asimismo, la relación entre la deseabilidad social y las subescalas de la auto-cosificación fue negativa, siendo estadísticamente significativa con dos de ellas: la vergüenza corporal ($R_s = -.12$) y la vigilancia corporal ($R_s = -.21$). Estos datos resultaron sorprendentes y contrarios a una de las hipótesis planteadas inicialmente en el estudio.

Es posible que estos resultados se deban a que, actualmente en España, lo que se considera socialmente aceptable de una forma explícita es la igualdad de género, aunque sigan ocurriendo formas de discriminación y desigualdad hacia las mujeres de manera implícita. Posiblemente, aquellas mujeres que puntúan alto en la variable de deseabilidad social se están guiando más por los imperativos sociales de igualdad, por lo que podrían estar contestando del mismo modo al cuestionario de auto-cosificación y obteniendo valores más bajos en esta variable. Dados estos resultados, sería interesante continuar estudiando la relación entre deseabilidad social y auto-cosificación en investigaciones futuras planteando hipótesis en línea con estos resultados.

En cuanto a la relación entre las subescalas de la conformidad con las normas de la feminidad con las variables auto-cosificación y deseabilidad social, se encontraron resultados relevantes. Se hallaron relaciones altas y estadísticamente significativas entre la auto-cosificación con delgadez ($R_s = .57$) e inversión en apariencia ($R_s = .35$), y relaciones moderadas y estadísticamente significativas entre la deseabilidad social con dulce y agradable ($R_s = .22$) y fidelidad sexual ($R_s = .28$). Por otro lado, cuando se analizó la relación entre las subescalas de auto-cosificación y las subescalas de conformidad con las normas de la feminidad, se obtuvo una relación alta y estadísticamente significativa entre vergüenza corporal y delgadez ($R_s = .65$), vigilancia corporal y delgadez ($R_s = .39$) y vigilancia corporal e inversión en apariencia ($R_s = .31$).

Los resultados muestran que las creencias en torno a la delgadez y a la inversión en apariencia son de gran relevancia tanto para la auto-cosificación tanto como para las subescalas de vergüenza y vigilancia corporal. Actualmente, continúa habiendo a nivel social un imperativo fuerte de delgadez y de poseer una cierta normatividad corporal que va en línea con el mantenerse delgada, sin grasa, firme y joven, sin tener en consideración diferentes corporalidades o aspectos. Como se mencionada anteriormente, algunas de las consecuencias negativas para el bienestar de las mujeres por sufrir cosificación y sexualización es la internalización de una perspectiva de observador para mirarse a una misma, la continua supervisión del cuerpo y la preocupación excesiva con el aspecto físico de una misma (Calogero, Tantleff-Dunn y Thompson, 2011; Fredrickson y Roberts, 1997). Consecuencias posteriores de asociar nuestro valor a la imagen es la aparición de sintomatología depresiva, trastornos de la conducta alimenticia y disfunciones sexuales (Baggett, Nagoshi y Nagoshi, 2020; Calogero et al., 2011; Fredrickson y Roberts, 1997; Schaefer y Thompson, 2018; Siegel y Calogero, 2019).

El cuerpo de las mujeres ha sido y es evaluado como indicador de salud, potencial de reproducción y estatus social (Ferreira, Ornelas y Trindade, 2015; Pinto-Gouveia, Ferreira y Duarte, 2014). Las sociedades occidentales enfatizan la relación entre el atractivo femenino con la delgadez (Behar, 2010; Buote, Wilson, Strahan, Gazzola, y Papps, 2011; Litmanen, Fröjd., Marttunen, Isomaa, y Kaltiala-Heino, 2017; Pinto-Gouveia, Ferreira y Duarte, 2014), e incluso se asocia la delgadez con rasgos de personalidad positivos, un estatus social positivo, ser feliz y tener éxito (Behar, 2010). El cuerpo femenino se ha convertido en un medio para obtener atención y aceptación por parte del entorno, lo que

aumenta la importancia que las mujeres le dan a su forma física y favorece que se den comparaciones tanto en ámbitos sociales como personales (Ferreira, Ornelas y Trindade, 2015).

Las comparaciones entre mujeres basadas en la apariencia física pueden desencadenar sensaciones de inferioridad relacionadas con ser poco atractiva, y como consecuencia, poco válida, pues se equipara el atractivo con el valor personal (Fredrick y Roberts, 1994; Gruenfeld et al., 2008; Luengas y Velandia-Morales, 2012; Moya-Garófano et al., 2017; Sáez et al., 2012). Se activa también una emoción de vergüenza en relación al cuerpo y a una misma (Ferreira et al., 2015; Goss y Gilbert, 2002). Además, estas experiencias de vergüenza son internalizadas en forma de evaluaciones y emociones negativas hacia una misma, así como en forma de la percepción negativa de las características, comportamientos o atributos de una misma (Ferreira et al., 2015). Parece que la necesidad de presentar una imagen física o corporal perfecta es una estrategia para evitar emociones de vergüenza y para ser aceptada en el grupo o la sociedad (Peterson, 2003). Esta tendencia está estrechamente relacionada con la insatisfacción corporal y el deseo de ser delgada, así como con conductas alimentarias restrictivas, conductas de control del peso y sentimientos de ser inadecuada, inferior y no válida (Ferreira et al., 2015; Pinto-Gouveia et al., 2014).

Como se menciona anteriormente, los roles asociados al género se han ido permeabilizando y flexibilizando a lo largo de los años en España, de modo que las mujeres no muestran un ajuste tan alto a las normas de género como en otros países occidentales. Esto es posiblemente debido a que las mujeres españolas tengan mayor conciencia de los potenciales costes de las normas de la feminidad, por lo que hay una menor conformidad a ellas (García-Cano et al., 2017; Sánchez-López et al., 2009). Por ello, en este trabajo se hipotetizó que existiría una diferencia en la conformidad con las normas de la feminidad, deseabilidad social y auto-cosificación en función de la edad. Además, se pensó que la conformidad con las normas de la feminidad, deseabilidad social y autocosificación sería mayor en participantes de mayor edad y menor en participantes de menor edad.

Se encontraron diferencias significativas en la conformidad con las normas de la feminidad entre el grupo de 18-24 y el de 40-64 años, así como entre el grupo de 25-39 años y el de 40-64 años, siendo el grupo de 40-64 años el que mostraba una mayor conformidad con las normas de la feminidad. Se encontraron diferencias también en la deseabilidad social entre el grupo de 18-24 y el de 40-64 años, siendo el grupo de 40-64 años el que mostraba una mayor deseabilidad social. Estos resultados confirman las hipótesis que se plantearon de diferencias de grupos en las variables conformidad con las normas de la feminidad y deseabilidad social. Finalmente, se encontraron diferencias significativas en la auto-cosificación entre el grupo de 18-24 y el de 40-64 años, así como entre el grupo de 25-39 años y el de 40-64 años, siendo el grupo de 40-64 años el que mostraba una menor auto-cosificación. Este resultado refuta la hipótesis inicial del estudio en relación a las diferencias de grupos en la auto-cosificación, pues se esperaba encontrar mayores índices de auto-cosificación en el grupo de mayor edad.

Es cierto que, aunque los roles de género se estén transformando y se hayan flexibilizado, éstos continúan siendo más rígidos entre adolescentes y personas jóvenes. Esta es una edad vulnerable puesto que es una época en la que se busca ser aceptado en el grupo de iguales y desarrollar una identidad propia, lo cual puede implicar adaptarse y adoptar las características y actitudes que se atribuyen al género femenino como estrategia para no sufrir rechazo o marginalización de su entorno (Beltrán et al., 2008; Holland y Thomson, 2010; Tolman et al., 2015). Además, sigue habiendo una gran presión estética para encajar en un canon de belleza normativo y, a la hora de reproducir el ideal femenino, se daría también una mayor auto-cosificación y auto-sexualización por parte de las mujeres más jóvenes.

Finalmente, los análisis reflejan también que las variables conformidad con las normas de la feminidad y deseabilidad social explican la auto-cosificación en un 19%, por lo que estas variables tienen valor predictivo de la auto-cosificación, confirmando la hipótesis inicialmente planteada en el estudio. Sin embargo, estos resultados han de ser interpretados con cautela, ya que no se pudo asumir el supuesto de normalidad de las variables en el análisis de regresión.

A continuación, se considera necesario hablar de las limitaciones de este estudio. En primer lugar, las participantes fueron seleccionadas a través de un muestreo no probabilístico en lugar de un método de selección aleatoria, por lo que no contamos con una muestra representativa de la población general de mujeres. Los resultados obtenidos son relevantes pero limitados por las características de la muestra, por lo que no son universales ni representativos para la población general. Sería recomendable realizar un muestreo aleatorio para futuras investigaciones. Por otro lado, las participantes completaron el cuestionario de forma online, de modo que no se pudo controlar que las participantes lo rellenasen en las mismas condiciones ni se pudieron resolver posibles dudas.

Además de estas limitaciones, es importante mencionar que los autores y las autoras que han estudiado la cosificación y auto-cosificación tienen principalmente una perspectiva blanca, heterosexual, cis, occidental y académica. Esto puede limitar la información revisada, pues en pocas ocasiones se han estudiado las vivencias de personas no normativas: racializadas, no heterosexuales, trans, con diversidad funcional, cuerpos no normativos, etc. De forma general, se ha podido recoger información muy rica de cómo es el fenómeno de la auto-cosificación para mujeres blancas, cis, heterosexuales y con corporalidades normativas (delgada, joven, sin discapacidad funcional, etc.). Pero pocos autores y autoras han mostrado una perspectiva que englobe una perspectiva interseccional de las vivencias de las mujeres que pertenecen a otros grupos o minorías que sufren discriminación.

Desde una perspectiva interseccional se investiga cómo las relaciones de poder sociales influyen en la estructura social, las relaciones y en las experiencias personales del día a día. Se considera que la raza, clase económica, género, sexualidad, nación, etnia, edad y corporalidad interactúan entre ellas creando categorías de explicación nuevas. Es una manera de entender y explicar la complejidad de la experiencia humana (Cho, Crenshaw y McCall, 2013; Hill-Collins y Bilge, 2020).

De esta forma, las mujeres tendrán experiencias y vivencias distintas dependiendo de estas categorías mencionadas. No podemos asumir que el hecho de ser mujeres explique ciertas vivencias, sino que hay que tener en cuenta las distintas categorías. Mujeres blancas, cis, heterosexuales, sin diversidad funcional, de clase económica alta y sin diversidad corporal no tendrán la misma experiencia que mujeres racializadas, mujeres trans, mujeres con diversidad funcional, mujeres de clase económica baja, etc. (Hill-Collins y Bilge, 2020). Por lo que es esencial estudiar y describir cómo son las vivencias dentro de las diferentes categorías y en la intersección de las categorías, en esta interacción entre ellas (por ejemplo, mujeres trans racializadas, mujeres de etnia gitana con diversidad funcional, etc.).

Anteriormente en este trabajo se exponía que la cosificación sexual de las mujeres era una forma de opresión del género femenino (Fredrickson y Roberts, 1997; Sáez et al., 2012; Siegel y Calogero, 2019; Wolf, 1991). Sin embargo, también es una forma de opresión de raza, etnia, identidad sexual, clase, funcionalidad corporal y de cuerpos no normativos, puesto que el ideal de feminidad está definido desde una perspectiva de normatividad corporal heterosexual, cis y blanca. En futuras investigaciones, sería importante estudiar cómo es el fenómeno de la auto-cosificación desde un enfoque interseccional.

A pesar de las limitaciones descritas, los resultados del estudio dan información referente a la relación existente entre las variables auto-cosificación, conformidad con las normas de la feminidad y deseabilidad social que es importante para la práctica sanitaria. Como mencionábamos anteriormente, el cuerpo femenino se ha convertido en un medio para obtener atención y aceptación por parte del entorno (Ferreira, Ornelas y Trindade, 2015). Se identifica el valor personal con la imagen, con cómo de atractivas son las mujeres de acuerdo al ideal de feminidad (Gruenfeld, Inesi, Magee y Galinsky, 2008; Luengas y Velandia-Morales, 2012), lo que fomenta que las mujeres se auto-cosifiquen y auto-sexualicen (Fredrickson y Roberts, 1997; Wolf, 1991). Este estudio muestra que las creencias en torno a la delgadez y a la inversión en apariencia juegan un papel importante en la auto-cosificación y en la vergüenza y vigilancia corporal.

El hecho de asociar nuestro valor a la imagen, la necesidad de ser delgada y la inversión de recursos en la apariencia tienen efectos negativos en el bienestar psicológico como la internalización de una perspectiva de observador para mirarse a una misma, la continua supervisión del cuerpo y la preocupación excesiva con el aspecto físico de una misma (Calogero, Tantleff-Dunn y Thompson, 2011; Fredrickson y Roberts, 1997). Así como sentimientos de vergüenza y ansiedad en relación a una misma y en las relaciones con otras personas (Fredrickson y Roberts, 1997) internalizada en forma de evaluaciones y emociones negativas hacia una misma (Ferreira et al., 2015). Además de sintomatología depresiva, trastornos de la conducta alimenticia, disfunciones sexuales (Baggett, Nagoshi y Nagoshi, 2020; Calogero et al., 2011; Fredrickson y Roberts, 1997; Schaefer y Thompson, 2018; Siegel y Calogero, 2019).

Sería beneficioso tener en cuenta estos factores para llevar a cabo programas de prevención e intervención con mujeres, especialmente con adolescentes y personas jóvenes debido a que los roles e imperativos de género son más

rígidos y se encuentran muy ligados al auto-concepto, la identidad y el valor personal. En el ámbito sanitario podríamos promover una mayor salud y bienestar fomentando que las mujeres creen una actitud aceptante, comprensiva y compasiva hacia sí mismas, puesto que este tipo de competencias ayudan a tener un buen ajuste y regulación emocional, a gestionar de forma adaptativa las dificultades (Pinto-Gouveia, Ferreira y Duarte, 2014), a aliviar el malestar psicológico (Leary, Tate, Adams, Allen y Hancock, 2007) y tener mayor salud psicológica y bienestar con una misma (Neff, 2003; Pinto-Gouveia, Ferreira y Duarte, 2014). Del mismo modo, fomentar una actitud aceptante y compasiva con otras mujeres, evitando la competición y la comparación entre ellas, lo cual ayudaría a rebajar los sentimientos de vergüenza y las consecuencias derivadas de esta emoción como el querer esconderse, desaparecer o someterse a otras personas (Pinto-Gouveia, Ferreira y Duarte, 2014).

Por otro lado, también sería útil favorecer el desarrollo de un auto-concepto que no esté basado en tener una imagen corporal normativa, así como una imagen de la belleza femenina más naturalizada e inclusiva con mujeres racializadas, no heterosexuales, trans, con diversidad funcional, cuerpos no normativos, etc. Además, que no fomenten una identidad sumisa y frágil ni una hipersexualización y auto-cosificación de las niñas, adolescentes y mujeres, sino que esté basada en la conceptualización de una misma como una persona íntegra y valiosa. Teniendo en cuenta el objetivo de formar una identidad de feminidad sana que no perpetúen la jerarquía de poder existente entre géneros y que favorezca que las mujeres se sientan y sean más capaces y plenas.

Referencias

- Alzás-García, T., Galet-Macedo, C., y Felipe De Souza, J. (2016). Análisis de la deseabilidad social de los roles de género. *Asparkía. Investigació feminista*, 29, 75-89.
- American Psychological Association, Task Force on the Sexualization of Girls. (2007). *Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls*. Washington, DC: Author.
- Anastasiadou, D., Aparicio, M., Sepúlveda, A. R., y Sánchez-Belena, F. (2013). Conformity to feminine norms and inadequate eating behaviors in female dance students. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(1), 31-43. doi: 10.5944/rppc.vol.18.num.1.2013.12761.
- Ávila Espada, A., y Tomé Rodríguez, M. C. (1989). Evaluación de la deseabilidad social y correlatos defensivos emocionales. Adaptación castellana de la Escala de Crowne y Marlowe. En A. Echevarría y D. Páez (Eds.), *Emociones: perspectivas psicosociales* (pp. 505-514). Madrid: Fundamentos.
- Baggett, C., Nagoshi, C., y Nagoshi, J. (2020). Don't Objectify Me!: Sexual Self-Monitoring, Coping and Psychological Maladjustment. *IntechOpen*. DOI: 10.5772/intechopen.90997. Recuperado el 21/01/2020 en <https://www.intechopen.com/online-first/don-t-objectify-me-sexual-self-monitoring-coping-and-psychological-maladjustment>
- Balseca Veloz, A. P. (2018). La presión estética, una manifestación más de violencia contra las mujeres. *Revista Ciencias Sociales*, 40, 277-285.
- Barberá, E. (1998). Estereotipos de género: construcción de las imágenes de las mujeres y los varones. En Fernández, J. (1998) *Género y Sociedad* (pp.177-206). Madrid: Pirámide.
- Behar R., Manzo, R., y Casanova, D. (2006). Trastornos de la conducta alimentaria y asertividad. *Revista Médica de Chile*, 134, 312-319.
- Behar, R. (2010). Funcionamiento psicosocial en los trastornos de la conducta alimentaria: Ansiedad social, alexitimia y falta de asertividad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 1, 90-101.
- Beltrán, E., Maquieira, V., Álvarez, S., y Sánchez, C. (2008). *Feminismos: Debates Teóricos Contemporáneos*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 155-162.
- Berkel, L.A., Vandiver, B.J., y Bahner, A.D. (2004). Gender role attitudes, religion and spirituality as predictors of

- domestic violence attitudes in white college students. *Journal of College Student Development*, 45(2), 119-133.
- Bian, L., Leslie, S.J., y Cimpian, A. (2017). Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. *Science*, 355(6323), 389–391. doi:10.1126/science.aah6524.
- Bidaseca, K. (2012). Voces y luchas contemporáneas del feminismo negro. Corpolíticas de la violencia sexual racializada. *Afrodescendencia. Aproximaciones contemporáneas de América Latina y el Caribe*. Recuperado el 13/08/2019 de <http://www.cinu.mx/AFRODESCENDENCIA.pdf>
- Bivona, J. M., Critelli, J. W., y Clark, M. J. (2012). Women's Rape Fantasies: An Empirical Evaluation of the Major Explanations. *Archives of Sexual Behavior*, 41(5), 1107–1119. doi:10.1007/s10508-012-9934-6.
- Bonilla, A. (1998). Los roles de género. En Fernández, J. (1998) *Género y Sociedad* (pp.141-176). Madrid: Pirámide.
- Brinkman, B. G., Khan, A., Edner, B., y Rosen, L. A. (2014). Self-objectification, feminist activism, and conformity to feminine norms among female vegetarians, semi-vegetarians, and non-vegetarians. *Eating Behaviors*, 15, 171–174. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.11.006>.
- Buiklece Salardi, C. (2019). Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado el 01/02/2020 en <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4280>.
- Buote, V. M., Wilson, A. E., Strahan, E. J., Gazzola, S. B., y Papps, F. (2011). Setting the bar: Divergent sociocultural norms for women's and men's ideal appearance in real-world contexts. *Body Image*, 8, 322-334. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.06.002.
- Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S., y Thompson, J. K. (2011). Objectification theory: An introduction. En Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S., y Thompson, J. K. (Eds.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (p.p. 3–21). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12304-001>.
- Carvajal-Lohr, A., Flores-Ramos, M., Marin Montejo, S. I., y Morales Vidal, C. G. (2016). Los trastornos de ansiedad durante la transición a la menopausia. *Perinatología y Reproducción Humana*, 30(1), 39–45. doi: 10.1016/j.rprh.2016.03.003.
- Castañeda, M. (2007). *El Machismo Invisible Regresa*. México: Taurus.
- Castro, M. E., Maya, M. A., y Orozco, C. (1986). Normas y estructura factorial de dos escalas: la Escala de Responsabilidad Intelectual Académica y la Escala de Necesidad de Aprobación Social. *Salud Mental*, 9(3), 65-71.

- Cho, S., Crenshaw, K. W., y McCall, L. (2013). Toward a Field of Intersectionality Studies: Theory, Applications, and Praxis. *Journal of Women in Culture and Society*, 38(4), 785-810.
- Couto Núñez, D., y Nápoles Méndez, C. D. (2014). Aspectos sociopsicológicos del climaterio y la menopausia. *MEDISAN*, 18(10), 1409-1418.
- Crowne, D. P., y Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354. doi:10.1037/h0047358.
- Domínguez Espinosa, A. C., Aguilera Mijares, S., Acosta Canales, T. T., Navarro Contreras, G., y Ruiz Paniagua, Z. (2012). La Deseabilidad Social Revalorada: Más que una Distorsión, una Necesidad de Aprobación Social. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(3), 808 - 824.
- Dong, L. N., Chen, H., y Wang, Y. (2014). Anger expression and depression between masculine and feminine women. *Chinese Mental Health Journal*, 28, 234-238.
- Duarte Cruz, J. M., y García-Horta, J. B. (2016). Igualdad, Equidad de Género y Feminismo, una mirada histórica a la conquista de los derechos de las mujeres. *Revista CS*, 18, 107-158. doi: <http://dx.doi.org/10.18046/recs.i18.1960>.
- Eckert, P. (1994). Entering the Heterosexual Marketplace: Identities of Subordination as a Developmental Imperative. *Working Papers on Learning and Identity*, 2. Pa Institute for Research on Learning.
- Expósito, F., y Moya, M. (2011). Violencia de género. *Mente y cerebro*, 48, 20-25.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford Press.
- Ferrando, P.J., y Chico, E. (2000). Adaptación y análisis psicométrico de la escala de deseabilidad social de Marlowe y Crowne. *Psicothema*, 12(3), 383-389.
- Ferreira, C., Ornelas, L., y Trindade, I. A. (2015). Exploring drive for thinness as a perfectionistic strategy to escape from shame experience. *The Spanish Journal of Psychology*, 18. doi: 10.1017/sjp.2015.27.
- Ferreira, C., Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., y Lopes, C. (2013). The need to present a perfect body image and its impact on disordered eating. Manuscript submitted for publication.
- Ferrer Pérez, V. A., Bosch Fiol, E., Ramis Palmer, C., Torres Espinosa, G., y Navarro Guzmán, C. (2006). La violencia contra las mujeres en la pareja: creencias y actitudes en estudiantes universitarios/as. *Psicothema*, 18(3), 359-366.

- Fredrickson, B. L., y Roberts, T. A. (1997). Objectification Theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Freixas Farré, A. (2012). La adquisición del género: el lugar de la educación en el desarrollo de la identidad sexual. *Apuntes de Psicología*, 44, 17-34.
- Galaso-Ronco, S. (2019). Relación entre el Sexismo Benevolente, Autocosificación y Autoeficacia en Mujeres Jóvenes Españolas y Latinoamericanas. Universidad Pontificia de Comillas, Madrid.
- García-Cano, A., Martínez Martínez, C., Paterna Bleda, C., y Parent, M. C. (2017). Adaptación al español del Inventario de Conformidad con las Normas de Género Femeninas-45. *UARICHA. Revista de Psicología*, 14 (32), 1-10.
- Glick, P., y Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 491-512.
- Glick, P., Fiske, S. T., Mladinic, A., Saiz, J. L., Abrams, D., Masser, B., Adetoun, B., Osagie, J., Akande, A., Alao, A., Brunner, A., Willemsen, T. M., Chipeta, K., Dardenne, B., Dijksterhuis, A., Wigboldus, D., Eckes, T., Six-Materna, I., Expósito, F., Moya, M., Foddy, M., Kim, H. J., Lameiras, M., Sotelo, M. J., Mucchi-Faina, A., Romani, M., Sakalli, N., Yamamoto, M., Udegbe, B., Ui, M., Ferreira, M. C., López, W. L., y Annetje, B. (2000). Beyond prejudice as simple antipathy: Hostile and benevolent sexism across. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 763–775. doi:10.1037/0022-3514.79.5.763.
- Goss, K., y Gilbert, P. (2002). Eating disorders, shame and pride: A cognitive behavioral functional analysis. En P. Gilbert y J. Miles (Eds.), *Body Shame: Conceptualization, research and treatment* (pp. 218-249). New York: Brunner Routledge.
- Gruenfeld, D., Inesi, M. E., Magee, J., y Galinsky, A. (2008). Power and objectification of social targets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 111–127. doi:10.1037/0022-3514.95.1.111.
- Gutiérrez, S., Sanz, J., Espinosa, R., Gesteira, C., y García-Vera, M. P. (2016). La Escala de Deseabilidad Social de Marlowe-Crowne: baremos para la población general española y desarrollo de una versión breve. *Anales de Psicología*, 32(1), 206. doi:10.6018/analesps.32.1.185471.
- Hill-Collins, P., y Bilge, S. (2020). *Intersectionality*. Cambridge: Polity Press.
- Holland, J., y Thomson, R. (2010). Revisiting youthful sexuality: Continuities and changes doi:10.1080/14681991003767370.

- Holland, J., Ramazanoglu, C., Sharpe, S., y Thomson, R. (1994). Power and desire: The embodiment of female sexuality. *Feminist Review*, 46, 21-38. doi:10.2307/1395415.
- Holland, J., Ramazanoglu, C., Sharpe, S., y Thomson, R. (2000). Deconstructing virginity-young people's accounts of first sex. *Sexual and Relationship Therapy*, 15, 221-232. doi: 10.1080/14681990050109827.
- Holland, J., Ramazanoglu, C., Sharpe, S., y Thomson, R. (1998, 2004). *The Male in the Head: Young People, Heterosexuality and Power*. Londres: The Tufnell Press.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., Jr., & Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348-358. doi: 10.1016/j.biopsych.2006.03.040.
- Hunt, C. J., Piccoli, V., Gonsalkorale, K., y Carnaghi, A. (2015). Feminine role norms among Australian and Italian women: A cross-cultural comparison. *Sex Roles*, 73, 533-542. doi:10.1007/s11199-015-054.
- Hurt, M., Nelson, J., Turner, D., Haines, M., Ramsey, L., Erchull, M., y Liss, M. (2007). Feminism: What is it good for? Feminine norms and objectification as the link between feminist identity and clinically relevant outcomes. *Sex Roles*, 57, 355-363. doi:10.1007/s11199-007-9272-7.
- Lamb, S., Farmer, K. M., Kosterina, E., Lambe Sariñana, S., Plocha, A., y Randazzo, R. (2015). What's sexy? Adolescent girls discuss confidence, danger, and media influence. *Gender and Education*, 28(4), 527-545. doi:10.1080/09540253.2015.1107528.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts A., y Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887.
- Litmanen, J., Fröjd, S., Marttunen, M., Isomaa, R., y Kaltiala-Heino, R. (2017). Are eating disorders and their symptoms increasing in prevalence among adolescent population? *Nordic Journal of Psychiatry*, 71(1), 61-66.
- Luengas, H. T., y Velandia-Morales, A. (2012). Nivel de sexismo en consumidores y su valoración sexista de la publicidad. *Suma Psicológica*, 19, 75-88.
- Mahalik, J. R., Morray, E. B., Coonerty-Femiano, A., Ludlow, L. H., Slattery, S. M., y Smiler, A. (2005). Development of the Conformity to Feminine Norms Inventory. *Sex Roles*, 52, 417-435. doi:10.1007/s11199-005-3709-7.
- Moya-Garófano, A. (2016). Piropos hacia las mujeres y auto-cosificación: Las consecuencias perversas de conductas aparentemente halagadoras. *Ciencia Cognitiva*, 10(2), 30-32.

- Moya-Garófano, A., Megías, J. L., Rodríguez-Bailón, R., y Moya, M. (2017): Spanish version of the Objectified Body Consciousness Scale (OBCS): results from two samples of female university students / Versión española de la Objectified Body Consciousness Scale (OBCS): resultados correspondientes a dos muestras de estudiantes universitarias. *Revista de Psicología Social*, 32(2), 362-394.
- Mullender, A. (2000). La violencia doméstica. Una nueva visión de un viejo problema. Barcelona: Paidós.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. doi:10.1080/15298860309032.
- Parent, M. C., y Moradi, B. (2010). Confirmatory factor analysis of the Conformity to Feminine Norms Inventory and development of an abbreviated version: The CFNI-45. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 97-109. doi:10.1111/j.1471-6402.2009.01545.
- Parent, M. C., y Moradi, B. (2011). An abbreviated tool for assessing feminine norm conformity: Psychometric properties of the Conformity to Feminine Norms Inventory-45. *Psychological Assessment*, 23(4), 958-969. doi:10.1037/a0024082.
- Pastor, R. (1998). Asimetría genérica y representaciones del género. En Fernández, J. (1998) *Género y Sociedad* (pp.141-176). Madrid: Pirámide.
- Peterson, J. (2003). An argument for proactive attention to affective concerns of gifted adolescents. *The Journal of Secondary Gifted Education*, 14(2), 62-70.
- Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., y Duarte, C. (2014). Thinness in the pursuit for social safeness: An integrative model of social rank mentality to explain eating psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. doi: 10.1002/cpp.1820.
- Raya, R. (2012). ¿Cuánto mide la desigualdad de género en tu país? Índice de Inequidad de Género. Social Whath. Philippines: ITEM. Recuperado el 21/01/2020 de .
- Rivarola, M. F. (2003). La imagen corporal en adolescentes mujeres: su valor predictivo en trastornos alimentarios. *Fundamentos en humanidades*, 7, 149-161.
- Sáez, G., Valor-Segura, I., y Expósito, F. (2012). ¿Empoderamiento o subyugación de la mujer? Experiencias de cosificación sexual interpersonal [Is it empowerment or women' subjugation? Experiences of interpersonal sexual objectification]. *Psychosocial Intervention*, 21, 41-51.

- Sánchez-Díaz, L. (2019). Street harassment perception and its relations with self-objectification of women. *Interdisciplina* 7(17), 153-170. doi: <http://dx.doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2019.17.67534>
- Sánchez-López, M. P., Cuéllar-Flores, I., Dresch, V., y Aparicio-García, M. (2009). Conformity to feminine gender norms in the Spanish population. *Social Behavior and Personality*, 37, 1171-1186. doi:10.2224/sbp.2009.37.9.1171.
- Schaefer, L. M., y Thompson, J. K. (2018). *Self-objectification and disordered eating: A meta-analysis*. *International Journal of Eating Disorders*, 51(6), 483–502. doi:10.1002/eat.22854.
- Seem, S. R., y Clark, M. D. (2006). Healthy women, healthy men and healthy adults: An evaluation of gender role stereotypes in the twenty-first century. *Sex Roles*, 55, 247-258. doi:10.1007/s11199-006-9077-0.
- Shaffer, D. R. (2002). *Desarrollo Social y de la Personalidad*. Madrid: Paraninfo.
- Siegel, J. A., y Calogero, R. M. (2019). Conformity to feminine norms and self-objectification in self-identified feminist and non-feminist women. *Body Image*, 28, 115–118. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.01.005.
- Smolak, L., y Murnen, S. K. (2008). Drive for leanness: Assessment and relationship to gender, gender role and objectification. *Body Image*, 5, 251-260. doi: 10.1016/j.bodyim.2008.03.004.
- Steinfeldt, J. A., Zakrajsek, R., Carter, H., y Steinfeldt, M. C. (2011). Conformity to gender norms among female student-athletes: Implications for body image. *Psychology of Men & Masculinity*, 12(4), 401–416.
- Swift, J., y Gould, H. (2020). Not An Object: On Sexualization and Exploitation of Women and Girls. *UNICEF*. Recuperado el 01/02/2020 en <https://www.unicefusa.org/stories/not-object-sexualization-and-exploitation-women-and-girls/30366>.
- Tolman, D. L., Davis, B. R., y Bowman, C. P. (2015). "That's Just How It Is": A Gendered Analysis of Masculinity and Femininity Ideologies in Adolescent Girls' and Boys' Heterosexual Relationships. *Journal of Adolescent Research*, 31, 3-31.
- Wolf, N. (1991). *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women*. New York: Harper Collins.