



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE LA FIGURA MATERNA PARA EL CUIDADO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

Ana Teresa Rojas-Ramírez, Erick Isaí Reséndiz-Gómez y José Manuel García Cortés

Universidad Nacional Autónoma de México

Resumen

De manera cultural la mujer ha tenido que desempeñarse en el hogar atribuyéndosele el rol de cuidadora de los hijos, siendo la encargada en gran medida de la alimentación de los niños. La presente investigación se interesó por el estudio de la obesidad infantil, considerando el papel que posee la figura materna y sus estereotipos sobre esta problemática. El alcance de la investigación fue de tipo correlacional, con un diseño no experimental-transversal y un enfoque cuantitativo. Se aplicó una batería de instrumentos que abarca las variables: depresión, alimentación emocional, creencias irracionales, figura materna, obesidad infantil y familia. Se aplicó a madres con un rango de edad de entre 25 y 49 años, con al menos un hijo estudiando los primeros años de educación básica de la región de Nezahualcóyotl y Otumba.

Los resultados muestran correlaciones significativas entre las variables de saciedad, indiferencia creencias irracionales, alimentación como base del bienestar y emociones. Con estos resultados, se diseñó un programa de intervención, el cual fue aplicado a través de la página “Llenos de amor” en Facebook.

Palabras clave: cannabis, Modelo Transteórico del Cambio, Patología Dual, psicoeducación, Trastorno adictivo, Trastorno Límite de la personalidad, Trastorno mental.

Palabras clave: Maternidad, Familia, Obesidad, Alimentación Saludable, Creencias sobre alimentación

Abstract

Culturally, women have had to work at home, attributing the role of caregiver to their children, being largely responsible for feeding the children. The present investigation was interested in the study of childhood obesity, considering the role of the maternal figure and its stereotypes on this problem.

The scope of the research was correlational, with a non-experimental-cross-sectional design and a quantitative approach. A battery of instruments was applied that covers the variables: depression, emotional feeding, irrational beliefs, maternal figure, childhood obesity and family. It was applied to mothers with an age range between 25 and 49 years, with at least one child studying the first years of basic education in the Nezahualcóyotl and Otumba region.

The results show significant correlations between the variables of satiety, indifference, irrational beliefs, diet as the basis of well-being and emotions. With these results, an intervention program was designed, which would be applied through the “Llenos de Amor” page on Facebook.

Keywords: Maternity, Family, Obesity, Healthy Eating, Beliefs About Eating

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad son definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) como el resultado de una acumulación excesiva de grasa, este excedente puede ocasionar diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor o algunos cánceres; el Índice de Masa Corporal (IMC) funciona como un indicador que determina el sobrepeso u obesidad en las personas, el IMC se obtiene al dividir el peso en kilos por el cuadrado de su talla en metros, el resultado se debe comparar con una tabla de medidas preestablecidas para hallar el nivel en que se encuentra el individuo, estas medidas varían por edades, por lo que se debe determinar el rango de edad al que pertenece la persona.

Respecto a la obesidad infantil, en 2016, según las estimaciones internacionales, unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos, reportando una prevalencia combinada

del 33,2% (Pérez-Herrera y Cruz-López, 2019). Asimismo, la obesidad infantil es el resultado de la interacción de cambios en los hábitos alimentarios, descenso de la actividad física y factores sociales y ambientales que promueven su expresión (OMS, 2020). A este respecto, Muñoz-Cano, Córdova-Hernández, y Boldo-León (2012) mencionaron que la influencia macrosocial y en especial la individuo-familiar, como lo es la estructura familiar, las percepciones y actitudes alimentarias y de consumo originadas culturalmente, son unas de las más importantes para la promoción de la obesidad. Además, los niños de padres obesos tienen 5 veces mayor riesgo de padecer obesidad en la edad adulta; y aunque existe un factor genético asociado a la obesidad, se ha sugerido que los patrones de comportamientos de los padres hacia los hijos ejercen una influencia mayor que la genética (Wardle, Guthrie, Sander-son, Birch y Plomin, 2001).

Dentro de las familias, Olson, Russel y Sprenkle a finales de la década de los 80's describen el funcionamiento familiar, como la interacción de los vínculos afectivos que se da entre los miembros de la familia (entendido como cohesión) y que posibilita modificar la estructura familiar con el propósito de superar los desafíos o problemas, mejor conocida como adaptabilidad. Este modelo toma en consideración los cambios que deben realizarse dentro de la estructura familiar con el propósito de conseguir la cohesión y adaptabilidad ideal, lo que repercute en todos los miembros familiares, inclusive los niños (Ferrer, Miscán, Pino y Pérez, 2014).

El ámbito familiar contribuye al modo de alimentarse en los niños, estableciendo las preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, que irán formando desde y durante la infancia, la instauración de la mayoría de los hábitos alimenticios es para toda la vida (Amor, Agueda y Cabrera, 2014). Sin embargo, la familia no es el único punto de origen de estos hábitos, sino de muchos otros elementos que cada uno de sus integrantes irá adoptando a lo largo de su vida, entre ellos, las creencias.

La Real Academia Española (RAE, 2019) define el concepto *creencia*, como la confianza en la veracidad de un hecho, noticia o algún otro elemento. Las creencias funcionan como un método de supervivencia, con el que un individuo recopila información a su alrededor, transforma esta información y la combina con experiencias previas y crea una nueva cognición, orientada a responder alguna duda o problema que se posea respecto a algo y que, no necesariamente, es cierta; a raíz de esto pueden surgir creencias correctas que respondan de manera apropiada a las incógnitas o creencias irracionales (Alcock, 1995, como se cita en Morales, Moya, Gaviria y Cuadrado, 2007).

Las creencias irracionales se refieren a ideas carentes de lógica, que no cuentan con un sustento empírico; igualmente, estas creencias erróneas se relacionan con demandas irrealistas que un individuo puede tener acerca de su ser, acerca de los otros, del mundo o de la vida, todo esto desemboca en diversos problemas con los sentimientos, pensamientos y/o conducta (David, Lynn & Ellis, 2010).

Desde el modelo Cognitive-Experiential Self Theory (Modelo CEST), se plantea que las creencias sirven como un modo de respuesta que interpreta, codifica y organiza las vivencias de forma automática y dan sentido a la realidad, las creencias se manejan en dos sistema de información paralelos; el sistema racional es un sistema evolucionado, se sustenta en la lógica, razón y evidencia, la nueva información puede sustituir o expandir las creencias que se tienen, por lo que son fácilmente reemplazables; el sistema experiencial se encuentra ligados a las emociones y vivencias, el conocimiento aquí se crea a partir de las experiencias y de lo que otros dicen, resulta difícil cambiar una creencias surgida aquí y funciona como una manera de responder rápido ante los sucesos (Morales et al., 2007).

Dentro de los ámbitos que las creencias irracionales pueden abarcar se encuentra el de la alimentación. Las creencias irracionales sobre la alimentación se encuentran fuertemente relacionadas con las estrategias publicitarias de muchos restaurantes de comida rápida, cuyo consumo puede llevar a complicaciones en la salud; a esto mismo, también se suma el avance tecnológico que se ha vivido, propiciando el surgimiento de diferentes alimentos listos para su consumo rápido, pero los cuales no cuentan con los valores nutricionales apropiado para la dieta de una persona (Domínguez, Cubillas, Abril, y Román, 2018).

Por supuesto, el bombardeo publicitario masivo en la época actual es un factor más que propicia el desarrollo de creencias irracionales sobre la alimentación; aunado a la familia, como se ha mencionado previamente, que representa uno de los principales ambientes, donde los integrantes adquieren valores, ideales y creencias que, en muchos casos, estas creencias pueden ser irracionales al tratarse de mitos que se repiten de generación en generación (Fernández, 2015). Este modo de generar creencias se puede explicar por medio del Sistema Experiencial del Modelo CEST, donde se da prioridad a las vivencias y experiencia (Morales et al., 2007).

En consecuencia, la alimentación se ve afectada, ya que es un proceso donde intervienen factores bioquímicos, psicológicos y sociales; esta evoluciona con el tiempo y se determina por modelos dietarios personales, definidos por la participación en distintos sectores, incluidos el gobierno, los sectores públicos y privados, ya que modulan los precios de los alimentos y por lo tanto su disponibilidad, las preferencias de consumo de alimentos, las creencias individuales, tradiciones y culturales que el ambiente determina (OMS, 2020). De este modo, la alimentación representa una conducta social, cultural, emocional y personal; supone un modelo de comunicación y de relación relevante en el desarrollo de hábitos, por lo que el no llevarla a cabo de manera saludable, desencadena trastornos en la conducta y enfermedades (Arana, 2019).

Asimismo, el componente afectivo de la alimentación se da mediante una relación recíproca, donde los estados emocionales y de ánimo influyen en la conducta alimentaria y viceversa; de esta manera, los comedores emocionales incrementan el consumo de alimentos en respuesta a

emociones agradables y desagradables, mientras que los comedores no emocionales, no modifican su conducta o la restringen (Peña y Reidl, 2015). En este sentido se comprende que, los trastornos alimenticios afectan a las personas que se sienten ajenas al control sobre sus propias emociones, entre estos están comúnmente los desórdenes de ansiedad y la depresión (Mandich y Carbonell, 2008), orillando a las personas a modificar sus hábitos alimenticios, reflejados en el apetito, y por consiguiente, en el peso; desencadenadas por la depresión y los síntomas que ésta produce, aunado a los efectos secundarios que presentan los fármacos antidepresivos (el más común, el apetito excesivo). Por consiguiente, las conductas relacionadas con los trastornos de alimentación son, en parte, explicadas por la mayor presencia de síntomas de ansiedad y de depresión, tanto en jóvenes con sobrepeso-obesidad leve-moderada como en jóvenes con obesidad severa. Ambos grupos muestran dificultades para establecer relaciones interpersonales satisfactorias y, lo que es más importante, tienden a confundir sus estados emocionales con la sensación de hambre y saciedad, y como consecuencia, a paliar la ansiedad comiendo (Calderón, Fornis y Varea, 2010).

Los infantes interactúan de manera constante con aquellos que le rodean, por lo que retoman información que aprende de los adultos y la hace suya, desarrollando comportamientos, virtudes o cualidades respecto a un algo en específico; la madre juega un rol importante dentro de las familias, pues se le asocia con una serie de significados sociales respecto al cuidado, nutrición, sensibilidad, protección y educación de los hijos, por lo que resulta ser una figura primordial en las primeras etapas de vida de los niños, algo que se ha visto reforzado de manera social y cultural (Morales et al., 2007).

Retomando la expresión de Molina (2006, como se cita en Barrantes y Cubero, 2014): “la maternidad es un término que se encuentra en permanente evolución y en el cual inciden tanto factores culturales como sociales, los cuales han relacionado con las definiciones de mujer, procreación y crianza” (p.30).

Como ha permanecido el hecho de que la figura materna esté ligado con ser mujer, esto también influye dentro de sus patrones de conducta, primordialmente porque las niñas se crían con un estereotipo, proveniente de diversos factores que conforman su entorno, en la publicidad, la familia, la escuela, el ámbito laboral, se les enseña sobre lo que es “ser mujer y madre”, esto a través de un sistema integral de patrones de conducta aprendidos que son característicos de los miembros de una sociedad (Lewis, 1985, como se cita en Barrantes y Cubero 2014). De este modo, el estereotipo de la figura materna se describe como la madre cuidadora y protectora, amorosa, encargada del bienestar de la familia, del hombre y principalmente de los hijos; brindando a la mujer reconocimiento social. Por consiguiente, es el estereotipo de madre el que ha originado una problemática, al adjudicar responsabilidades que no dependen solo de su desempeño, pero que intentará cumplir, debido al peso que culturalmente representaría deslindarse de dicho rol.

Continuando con el desarrollo de la idea anterior, ligar a las madres como las responsables de la familia, propicia ignorar al resto de los integrantes, junto con sus obligaciones; dando lugar a una *correlación ilusoria*. Una *correlación ilusoria* plantea que, en ocasiones las personas atribuyen un vínculo entre dos hechos o variables, a pesar de que sean inexistentes los fundamentos que respalden dicha asociación. Los estereotipos, explicados desde esta teoría, se manifiestan cuando, a pesar de que un grupo no comparte rasgos en común, si presentan cierta conducta y es percibida por otros, esto se atribuye erróneamente a todo el grupo, creando una relación inexistente entre dos variables (Morales et al., 2007).

Es precisamente, a raíz de una correlación ilusoria entre el bienestar de los niños y la figura materna, que se ha desligado a la figura paterna y a otros miembros del grupo familiar de su valor, influencia y responsabilidad en el desarrollo del infante. Actualmente, las madres reparten su tiempo en tareas laborales, del hogar y autocuidado; a pesar de ello, la maternidad continúa jugando un papel protagonista en su vida (Valverde y Cubero, 2014).

Como ya se indicó, una mujer debe ser sobre todo una buena madre, ya que la sociedad carga de enormes expectativas este constructo, lo que conlleva a procurar el bienestar de los suyos a toda costa, siendo una de esas maneras la alimentación, porque se ha inculcado que la comida es como una muestra de amor, *el ser alimentado*

por mamá (Vargas, Cruzat, Díaz, Moore y Ulloa, 2015).

Esto lleva a que las madres se hagan ideas erróneas sobre la adecuada alimentación de sus hijos, gracias a la información que adquieren de su entorno, de otras madres “que saben” cómo deberían alimentar a los niños; estas creencias obviamente están permeadas por la cultura y el ambiente en el que se encuentre.

Alzate (2012) propone la teoría del vínculo padre/madre-hijo/a y familia, y a través de esta explica que la obesidad se origina a partir del vínculo materno por la sobrealimentación de los bebés cuando estos no lo piden, lo que ocasiona que el bebé no tenga aprendizaje de saciedad ni de hambre. Señala que la obesidad infantil se vincula con la falta de percepción materna del sobrepeso de los niños y su desinterés por el aspecto de los hijos. Por lo tanto, la incapacidad de poner límites a los hábitos alimentarios de los niños podría relacionarse con el uso de la comida para premiar o castigar. Cómo se puede apreciar hay una conexión entre ciertos estilos de organización familiar y personas que padecen algún trastorno de alimentación.

Los estudios de Herla, Fildes & Llewellyn (2018) y Bravin et al. (2019) explican que la obesidad no es solo cuestión del individuo, sino que hay factores sociales que también son partícipes de esta enfermedad como la familia y los grupos sociales, más específicamente Pazzagli, Germani, Buratta, Luytenm & Mazzeschi (2019) demuestran que la figura materna tiene mayor influencia en los patrones de conducta alimenticia que la figura paterna, esto quiere decir que si la madre tiende a comer de forma poco saludable, es muy probable que sus hijos aprendan y repliquen tales comportamientos. De manera similar, Caamaño, Palacios, Parás y Rosado (2018) encontraron que las mujeres mexicanas le otorgan un gran valor a la comida, pues se considera culturalmente que comer mucho es símbolo de bienestar, así como también para saciarse, llegando a creer que se debe de ingerir alimentos hasta estar completamente satisfecho, ignorando el valor nutricional de la comida.

De acuerdo con el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE, 2017) la obesidad infantil, es un enorme problema de salud pública donde México ocupa el primer lugar a nivel mundial, no solo se trata de un problema porque afecta la calidad de vida sino también porque involucra importantes gastos económicos. La obesidad infantil, una pandemia de tipo no infecciosa, ha conducido a un incremento paralelo en la prevalencia de formas pediátricas de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 (DT2) y la presión arterial elevada, las cuales hace pocos años eran típicamente enfermedades de los adultos. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Informática (INEGI, 2018) actualmente en México, los niños y niñas de las ciudades entre los 5 y 11 años ya presentan sobrepeso (18.4%) o un problema de obesidad (19.5%).

El aumento en la obesidad infantil y la prevalencia que se observa durante la escuela primaria tiende a continuar en la edad adulta; así mismo, aumenta la probabilidad de padecer a edades más tempranas, enfermedades graves (*Enfermedad coronaria, Diabetes tipo 2, Cáncer [de endometrio, de mama y de colon], Hipertensión, Dislipidemia, Accidente cerebrovascular, Enfermedades del hígado y de la vesícula, Apnea del sueño y problemas respiratorios*), razón por la cual es muy importante una atención preventiva en esta etapa de la vida (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2020).

A pesar de que existe un factor genético asociado a la obesidad, Garavito et al. (2020) señalan diversos estudios donde los patrones y comportamientos de los padres hacia los hijos ejercen una influencia mayor que la genética.

Por lo tanto, al ser uno de los problemas sociales de mayor impacto en nuestro país se tiene que estudiar a profundidad desde todos los ejes posibles con el fin de generar propuestas de abordaje eficaces. En este caso, se optó por un enfoque social, ya que representa un punto de versatilidad determinante para la comprensión de la obesidad, además de que puede abonar al ya tradicional enfoque de salud-enfermedad. Bajo esta línea social, la concepción de las emociones como un posible método de transmisión y prevención de la obesidad, podría arrojar luz sobre la importancia del compromiso entre madres, padres e instituciones para trabajar en conjunto en pro de las y los niños.

Con esto, la investigación en una primera fase se centro en explorar la posible relación existente entre factores socioemocionales como lo son las creencias irracionales, el funcionamiento familiar, la alimentación emocional, la depresión y los estereotipos de la figura materna, respecto la dieta y obesidad infantil. En su segunda fase, el objetivo fue implementar un programa de intervención dirigido a factores socioemocionales de la figura materna para el cuidado y prevención de la obesidad infantil.

Método

Participantes

La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico-accidental, los participantes fueron 17 mujeres, con un rango de edad de 25 a 49 años, con al menos un hijo estudiante de escuela primaria en las regiones de Nezahualcoyotl y Otumba del Estado de México. 14 de las participantes presentaron algún problema de exceso en su masa corporal (rango sobrepeso a obesidad tipo 3). Respecto al estado civil 11 mujeres eran casadas, 7 contaban con estudios de preparatoria y 7 se dedicaban a las labores domésticas.

Instrumentos

Las participantes llenaron una ficha de identificación y respondieron a la encuesta sobre creencias maternas de alimentación y estado nutricional del preescolar (Escamilla, 1995).

Para la evaluación de las variables, se aplicó la siguiente batería de instrumentos:

Escala de creencias irracionales sobre la alimentación de Jauregui y Bolaños (2010). Posee un total de 57 reactivos, divididos en 2 subescalas: 1) creencias racionales, 16 reactivos y 2) creencias irracionales, 41 reactivos. Esta prueba evalúa las distorsiones cognitivas y actitudes inapropiadas sobre la comida

Escala de Alimentación Emocional de [Rojas y García-Méndez \(2017\)](#). Se compone de 36 reactivos distribuidos en 5 factores (emoción, familia, indiferencia, cultura y efecto del alimento), con una confiabilidad de 0.938. Evalúa la alimentación emocional, que se define como el comer por apetencia, pero sin hambre fisiológica en respuesta a acontecimientos tanto positivos como negativos, con la finalidad de evitar, regular, enfrentar o mejorar la experiencia emocional

Escala de Funcionamiento Familiar de García-Méndez, Méndez-Sánchez, Rivera-Aragón & Peñaloza-Gómez (2017). Esta escala mide el conjunto de relaciones que se dan entre los integrantes de la familia. Posee un total de 22 reactivos distribuidos en cuatro factores: Ambiente familiar positivo, Hostilidad, Mando y Cohesión.

Inventario de depresión de Beck (BDI-1) adaptado por Jurado, Villegas, Méndez, Rodríguez, Loperena y Varela (1998). El inventario cuenta con 21 afirmaciones y posee una confiabilidad de 0.87. Evalúa la severidad de los síntomas de la depresión en 3 factores: Actitudes negativas hacia sí mismo, deterioro del rendimiento y alteración somática

Escalas para medir el valor que las mujeres dan a la saciedad y a la alimentación de [Caamaño et al. \(2018\)](#). La escala posee 15 reactivos con una confiabilidad de 0.66. Mide el valor que las mujeres dan a la saciedad y a la alimentación. Posee 3 subescalas: 1) La alimentación como base del bienestar, 29 El valor de la saciedad y 3) La alimentación como base del bienestar del hijo.

Dentro del programa de intervención se utilizó:

La encuesta sobre creencias maternas de alimentación y estado nutricional de Escamilla (1995) la cual fue utilizada como prueba test-retest.

Dos cuestionarios elaborados por el grupo de investigación, el primero aborda la temática “Mitos y realidades de la obesidad infantil” y el segundo se aborda las “Creencias sobre la alimentación”. Ambos cuestionarios serían proporcionados a través de la plataforma digital “Google Formularios”.

Dos vídeos realizados para la investigación, ambos abordan los tópicos de los cuestionarios y sirven como un complemento a los mismos. Fueron presentados en la red social Facebook y se encuentran en la página “Llenos de Amor”.

La publicación de 13 posts de contenido variado, abordando temáticas como mitos sobre la comida, recetas para alimentos saludables y recomendaciones sobre una buena alimentación. Se encuentran activos en la página de Facebook “Llenos de Amor”.

Tres transmisiones en vivo a través de Facebook.

Procedimiento

Fase 1:

Se realizó un estudio de alcance correlacional con un diseño no experimental transversal.

Previo a la aplicación de la batería de instrumentos, se entregó a los participantes, la carta de consentimiento informado, donde se garantizó anonimato y confidencialidad, así como aceptar participar de manera voluntaria en la investigación y donde se les informaba de los procesos que se llevarían a cabo.

La situación de contingencia y distanciamiento social como recomendación sanitaria ante una nueva enfermedad altamente contagiosa (COVID-19), impidió a las madres de los niños y niñas, así como al grupo de investigación, atender al llamado para participar de manera presencial. De este modo, se elaboró una batería en línea con los instrumentos señalados en el apartado anterior.

En la primera fase se estableció contacto con el director de dos escuelas primarias del Estado de México, una ubicada Nezahualcóyotl, con quien se acordó una fecha para visitar la institución, así como la forma en que se procedería. Una vez aceptada la invitación a participar, se solicitó permiso para acudir a las aulas de clases y establecer el primer contacto por escrito a todos los alumnos con el objetivo de obtener la información necesaria para establecer contacto con las mamás. En el caso de la escuela primaria de la región de Otumba, el contacto inicial se dio con un profesor de la institución, subsecuentemente, se procedió con las mismas directrices que en la primera escuela.

Por medio de WhatsApp o correo electrónico se contactó a las madres que decidieron participar, se les envió un link con el que accedieron a la batería de instrumentos en línea, así como una serie de recomendaciones para contestar adecuadamente. Los datos fueron exportados al programa SPSS 25 para su análisis estadístico por medio de la prueba producto-momento de Pearson.

Fase 2:

Con los resultados obtenidos en la fase anterior se procedió a diseñar el programa de intervención. De manera inicial, los talleres en espacios físicos debieron ser suspendidos y reconstituidos por una serie de sesiones online a través de transmisiones, encuestas e información brindada a través de la página de Facebook “Llenos de Amor”.

El acceso a la muestra inicial de las escuelas primarias se vio obstaculizado por las medidas sanitarias establecidas en la Jornada Nacional de Sana Distancia respecto al COVID-19. Se optó por realizar una convocatoria por medio de la red social Facebook, la invitación fue dirigida a madres con hijos en edad escolar 6 a 11 años.

El programa se dividió en 7 actividades principales. La primera actividad fue una transmisión en vivo, donde se abordó la problemática de la obesidad, la obesidad infantil en el país y su importancia. Esta actividad se encontró programada para el lunes 4 de mayo del 2020. Ese mismo día se realizarían la segunda y tercera actividad; las cuales consistieron en un vídeo informativo sobre mitos y realidades en la obesidad infantil y la publicación de un cuestionario de evaluación sobre los contenidos de la transmisión y el video.

El miércoles 6 de mayo del 2020, se llevó a cabo la cuarta actividad del programa, la cual fue una segunda transmisión en vivo, donde se explicó qué son las creencias irracionales, la alimentación emocional y la figura materna desde la concepción mexicana. El sába-

do 9 de mayo se programó la quinta y sexta actividad que consistieron un vídeo informativo sobre alimentación y opciones nutritivas, así como un cuestionario para la evaluación respecto a los contenidos de la transmisión y el video realizado.

La séptima y última actividad del programa se realizó el domingo 10 de mayo, la cual consistiría en la tercera transmisión en vivo donde se profundizó en explorar la importancia de la figura materna, los estereotipos y las correlaciones ilusorias acerca de la función, que se cree debe desempeñar la madre en el hogar mexicano, así como el impacto que esto posee en la alimentación de los hijos. Como complemento al programa de intervención, en la página “Llenos de amor” se realizaron publicaciones sobre temáticas relacionadas a la alimentación, obesidad y manejo emocional.

Una vez concluidas las actividades, se tomó en cuenta la actividad generada en la página de Facebook “Llenos de Amor” para la evaluación del programa, por lo que se registró el número de reacciones a las publicaciones, reproducción de los vídeos, cantidad de publicaciones compartidas e interacciones en las transmisiones.

Resultados

Los resultados de la fase 1 muestran en primer lugar correlaciones significativas entre la Alimentación Emocional y las Creencias Racionales e Irracionales (Tabla 1) dentro de los factores Emoción y Creencias Irracionales ($r = .504, p < .05$); e Indiferencia con Creencias Irracionales ($r = .512, p < .05$). Por otro lado, también se encontraron correlaciones significativas entre Alimentación emocional y el Valor que las mujeres dan a la saciedad y a la alimentación (Tabla 2) en los factores Indiferencia con Alimentación como Base del Bienestar ($r = .584, p < .05$), Valor de Saciedad ($r = .766, p < .01$) y Alimentación como Base del Bienestar del Hijo ($r = .594, p < .05$).

Posteriormente se realizaron correlaciones producto-momento de Pearson para las variables de Funcionamiento familiar e Índice de Masa Corporal de la madre con Alimentación Emocional. El análisis no arrojó correlaciones significativas por lo que se entiende que dentro de la muestra el tipo de ambiente familiar y el IMC de las madres no tiene relación alguna en la tendencia a ser o no un comedor emocional.

Tabla 1

Correlación producto-momento de Pearson entre Alimentación Emocional y Creencias Racionales

Creencias Racionales	Alimentación Emocional				
	Emoción	Familia	Indiferencia	Cultura	EA
CR	-.172	.287	.248	.402	.225
CI	.504*	-.082	.512*	.081	.163
ABB	.309	-.167	.584*	.034	.009
VS	.291	-.120	.766**	.069	-.041
ABBH	.452	-.009	.594*	.056	.159
Media	42.12	23.12	14.35	9.53	11.53
DE	14.357	4.608	4.595	4.543	3.466

Nota: CR=Creencias Racionales, CI=Creencias Irracionales, ABB=Alimento como Base del Bienestar, VS=Valor de Saciedad, ABBH=Alimento como Base del Bienestar del Hijo.

* $p < .05$
** $p < .01$

Evaluación del programa

El programa de Intervención fue administrado mediante la página en Facebook Llenos de Amor. Se realizó a partir del 13 de febrero de 2020, con fines promocionales, alcanzar el mayor número de seguidores posibles y que para al momento de aplicar el programa de intervención, se tuviese mayor alcance. Los resultados se midieron con la frecuencia de reacciones a las publicaciones de la página, el número de visitas, reproducciones a los videos publicados y participación en las conferencias online.

La actividad de la página se mantuvo constante de lunes a viernes; con un total de 48 seguidores, 20 alcances y 3 interacciones en promedio al día. Una vez logrado esta estabilidad, se convocó a la población (madres de hijos en edad escolar) a participar en el programa de intervención el día 29 de abril de 2020.

El programa de intervención tuvo como actividad número uno, la primera sesión de live stream donde se diálogo sobre la relevancia de hablar y resolver el problema de la obesidad en México, el IMC, el ambiente obesogénico y las consecuencias de la obesidad. La transmisión tendría una duración de 27 minutos y 17 segundos, por problemas con la transmisión, se tuvo que dividir en dos partes: la primera parte de la transmisión duraría 13 minutos y 33 segundos, la segunda parte duraría 14 minutos y 44 segundos. En el momento de la transmisión no contó con visualización, sin embargo, a lo largo del programa, se registraron 52 reproducciones.

Como segunda actividad se publicó un video informativo sobre mitos y realidades en la obesidad infantil, el video duró 4 minutos y 2 segundos y obtendría un total de 20 interacciones y 5 reacciones. Junto al video se realizó un cuestionario sobre mitos y realidades en la obesidad infantil, el cual respondieron solo 2 personas y sería la tercera actividad del programa.

La cuarta actividad del programa sería la segunda sesión de live stream, donde se habló sobre la relación entre la obesidad y las relaciones interpersonales, las creencias irracionales respecto a la alimentación, la influencia de los medios de comunicación y la cultura; al igual que la primera sesión, no obtuvo visualizaciones al estar en vivo, pero más adelante obtuvo 27 reproducciones. Tendría una duración de 22 minutos con 24 segundos.

Como parte del programa, la quinta actividad consistió en un video informativo sobre alimentación y opciones nutritivas, para informar a la población sobre el concepto de sana alimentación; fueron 23 personas las que reprodujeron el video, el cual tenía una duración de 15 minutos y 6 segundos. Como sexta actividad, se publicó un cuestionario sobre creencias de los alimentos, que contestaron 4 personas.

Para el cierre del programa, se realizó la séptima actividad del programa, el cual era la tercera sesión de livestream, donde se habló sobre la relevancia del rol de las madres como principal cuidador de los hijos, su papel en la alimentación y los estereotipos que de ella se desprenden; la consulta del video fue realizado por 12 personas. La tercera transmisión tendría una duración de 12 minutos y 41 segundos.

Las figuras 1 y 2 que se muestran abajo, representan con mayor claridad el seguimiento que tuvo el programa de intervención, según el alcance y las interacciones que obtuvo cada publicación a lo largo del programa de intervención.

Durante la realización de las actividades del programa, y a modo de complementó, se realizaron 13 posts informativos en la página. La dinámica de las publicaciones era variada, ya que se abordó por medio de imágenes, memes, tips, recetas e información, tópicos relacionados a la sana alimentación, hábitos de una vida saludable, mitos sobre la comida y consejos para una vida saludable. A diferencia de las actividades del programa, las publicaciones no tenían una fecha establecida, pero se realizaron entre el miércoles 29 de abril y el domingo 10 de mayo. Con las publicaciones se obtuvo un promedio de 25 alcances y 4 interacciones al día.

Discusión

El objetivo general de la investigación fue el de desarrollar un programa de intervención dirigido a las madres, el cual, tenía el propósito de influir en el cuidado y prevención que las mamás tienen



Figura 1. Alcance de las publicaciones del programa de intervención (29 de abril de 2020 al 10 de mayo de 2020) en la página de Facebook Llenos de Amor, según el número de personas que revisaron el contenido.



Figura 2. Interacción de las publicaciones del programa de intervención (29 de abril de 2020 al 10 de mayo de 2020) en la página de Facebook Llenos de Amor, como la suma de gusta, comentarios, compartidos y clics en cada post.

con sus hijos respecto a su alimentación y la obesidad. Para ello, la primera parte de la investigación consistió en una aplicación de diversos instrumentos de evaluación cuantitativa.

Los resultados indican que el componente emocional tiene una gran importancia en las madres, pues responden ante ellas por medio de la alimentación. Como indican Peña y Reidl (2015), los comedores emocionales se ven influenciados por las emociones en sus conductas alimentarias, ingiriendo mayor cantidad de alimentos si experimentan una emoción agradable o desagradable. El comer emocional representa un peligro, pues su descontrol podría incrementar la ingesta calórica en las personas lo que a su vez llevaría a un aumento de grasa corporal.

Las creencias irracionales también tuvieron un resultado importante, al tener una correlación significativa con la indiferencia. Como lo indica el modelo CEST, una manera de desarrollar creencias es por medio del sistema experiencial, el cual da prioridad a las experiencias, con ello se genera información que sirve para la persona, sin embargo, las creencias generadas aquí, difícilmente se pueden cambiar, por lo que toda información que rechaza o contradice la creencia, es ignorada (Morales et al., 2007). Los resultados encontrados corroboran esto, pues la correlación indica que las creencias irracionales se encuentran presentes, pero que es algo a lo que no se presta atención. Esto se debe a que las creencias, a pesar de carecer de lógica o sustento, si sirven para responder ante las demandas del exterior, se toman como válidas (David et al., 2010).

Por otra parte, la correlación presente entre la alimentación como base del bienestar y la indiferencia, parece reforzada con el significado que Caamaño et al. (2018) encontraron respecto al bienestar para la mujer mexicana, donde comer mucho es un símbolo de que las cosas están bien. Los resultados concuerdan con esto, pues al buscarse el bienestar, se ignora completamente los alimentos que se consumen, dando importancia únicamente a comer de manera desmedida.

La correlación que se da entre el valor a la saciedad y la indiferencia también presenta un valor importante. La saciedad es entendida como aquella manifestación existente en la que se da una gran importancia al hecho de sentirse completamente llenos al ingerir alguna comida, ignorando su valor nutricional, algo que se ha hecho bastante común en la sociedad mexicana (Caamaño et al., 2018), junto a esto, la

indiferencia en la alimentación se produce cuando se ignora o no se le da importancia a lo que se ingiere (Rojas y García-Méndez, 2017). Considerando esto, los resultados aportan bastante a la temática, pues demuestran que existe una correlación alta entre ambos apartados, esto resulta de particular importancia, pues si no se le da la importancia suficiente a la comida, puede producirse una ingesta excesiva de alimentos poco saludables.

Por último, la correlación entre las creencias irracionales con los factores de alimentación como base del bienestar, valor a la sociedad y alimentación como base del bienestar del hijo, arrojaron correlaciones importantes, sobre todo con la última. Dentro de la investigación de Caamaño et al. (2018) se refuerza este resultado, pues se habla de que el bienestar atribuido a la alimentación y el valor que se le otorga a la sociedad, no poseen un sustento lógico, lo que las convierte en creencias irracionales, tal y como marca David et al. (2010) al definir las creencias irracionales. Estos apartados resultan los más importantes, pues la cultura mexicana otorga un gran valor a los alimentos, dándoles connotaciones emocionales y significados que realmente no poseen, lo que ha generado la idea de que comer más es mejor.

Respecto a los resultados encontrados en el programa de intervención, la actividad generada en la página en la primera sesión livestream fue la más alta, con 52 reproducciones contra las 27 reproducciones del segundo livestream, y las 12 reproducciones de la tercera sesión. Tras la primera sesión, la actividad se reduciría, pero se mantendría constante el resto del tiempo del programa.

Las actividades que tuvieron una mayor cantidad de interacción fueron aquellas en que el contenido se ofrecía de forma audiovisual, es decir, las transmisiones y los vídeos. Esto implica que aquello a lo que se le presta más interés es a esta clase de contenido, esto porque el contenido presentado es más fácil de digerir.

Conclusiones

Durante el desarrollo de la investigación se suscitó un invento inesperado, la aparición del COVID-19 y el inicio del período de cuarentena unos días antes de iniciar la aplicación de la batería de instrumentos, implicaron el tener que replantear el modo en que se llevaba la investigación, así como el tener que reconsiderar el programa de intervención para hacerlo de manera digital. Junto a esto, la poca participación que se conseguiría, tanto en la aplicación como en el programa se convertirían en una problemática.

A pesar de ello, los resultados obtenidos en la aplicación resultan llamativos, en ellos se refleja la realidad de la cultura mexicana respecto a la alimentación. El poco valor que se le da a lo que se consume, la enorme importancia de las emociones, de la sociedad y del bienestar, así como la indiferencia que se presenta en las personas, nos presenta un panorama poco favorable, pues las condiciones anteriormente mencionadas se presentan en las madres de familia, de quienes se ha dicho, poseen una gran importancia en la alimentación de los hijos.

La obesidad infantil es algo que se ha incrementado con los años, y la presente investigación ha ahondado en una parte importante de los factores causantes de ésta. Dentro de la sociedad mexicana, los valores se encuentran bastante arraigados, y son algo que se transmite a través de la familia y de la interacción con otros, uno de estos valores es el de que la madre debe ser la responsable del hijo. Si se rehúsa o se intenta contrariar esto, la sociedad misma se encargará de rechazar a la persona, a sí mismo, el valor que se da a lo aprendido en la familia resulta igualmente importante, incluyendo la alimentación. Ya sean recetas o costumbres, se aprenden muchas cosas en casa, incluyendo las conductas alimentarias, las cuales, si llegan a ser poco saludables, perjudicarán a todos. Esto se ha replicado por varias generaciones y a través de los años, teniendo grandes repercusiones en la actualidad, generando que México se convirtiera en el primer lugar de obesidad infantil y el segundo de obesidad en adultos.

Al considerar todo lo anterior, el programa de intervención se enfocó principalmente en cambiar la indiferencia presente en los participantes, para motivarlos a indagar más de la temática, ya fuera por otros medios, o por la misma página. Con la primera sesión se planteó las problemáticas que la obesidad ocasiona, de manera física como psicológica, para concientizarla como problemática moderna. Con la segunda sesión se indagó en las creencias irracionales y cómo identificarlas, y la última sesión se centró en hablar del rol que la mujer mexicana posee.

A pesar de ello, la dificultad de adaptar el programa de intervención a un medio digital, así como tener que lidiar con las repercusiones de la cuarentena, ocasionó que su difusión se viera obstaculizada, y no se consiguiera la participación esperada.

Como parte de la investigación, se ha conseguido determinar variables importantes a estudiar, las cuales se pueden convertir en un canal de investigación por sí solas, pero que resulta importante analizar en conjunto, por la correlación presente en los resultados. Así mismo, se ha conseguido determinar aquellos elementos más importantes que un programa de intervención digital debe tomar en cuenta, siendo estos el centrarse en ofrecer contenido audiovisual llamativo para las personas.

El encontrar una alta correlación entre el valor a la sociedad y la indiferencia abre una ruta de investigación futura que se debe abordar, por lo que implica para la sociedad mexicana, sobre todo para las mujeres. Así mismo, se ha determinado el valor que la figura materna posee dentro del hogar. Dentro de las recomendaciones que se hacen, se insta a trabajar con una muestra más grande, para obtener mayores resultados, así como a dar seguimiento al programa de intervención por un periodo prolongado. Por las dificultades que la actual situación trajo consigo, también se aconseja el desarrollar programas de intervención que puedan ser aplicables, tanto de manera presencial como digital, para preveer y adaptarse a futuras contingencias.

Referencias

- Alzate, T. (2012). *Estilos educativos parentales y obesidad infantil* (Tesis de doctorado). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Amor, L., Aguaded, M. J., y Cabrera, M. (2014). La alimentación familiar. Influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la conducta alimentaria*, (19), 2051-2069. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6250752>
- Arana, A. (2019). *La alimentación emocional en adolescentes mexicanos* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México. Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2019/septiembre/0795363/Index.html>
- Barrantes, K. y Cubero, M. F. (2014). La maternidad como un constructo social determinante en el rol de la feminidad. *Revista electrónica de estudiantes Escuela de psicología, Universidad de Costa Rica*. 9(1): 29-42. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4942668>
- Bravin, J., Gutiérrez, A., McCurley, J., Roesch, S., Isasi, C., Delamater, A., ... Gallo, L. (2019). Extra-familial social factors and obesity in the Hispanic Community Children's Health Study/Study of Latino Youth. *Journal of Behavioral Medicine*, 42 (5), 947-959. doi: <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00022-7>
- Caamaño, M., Palacios, J., Parás, P. y Rosado, J. (2018). Desarrollo y validación de escalas para medir el valor que las mujeres dan a la sociedad y a la alimentación: un factor crítico para el tratamiento de la obesidad. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 68(2), 141-151. Recuperado de <http://www.alanrevista.org/ediciones/2018/2/art-5>
- Calderón, C., Forns, M., y Varea, V. (2010). Implicación de la ansiedad y la depresión en los trastornos de alimentación de jóvenes con obesidad. *Nutrición hospitalaria*, 25(4), 641-647. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25n4/original13.pdf>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (20 de febrero de 2020). *Los efectos del sobrepeso y la obesidad en la salud*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html>
- David, D., Lynn, S. y Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs*. Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Domínguez, S. E., Cubillas, M. J., Abril, E. M. y Román, R. (2018). Creencias irracionales sobre los alimentos y las diferencias de género en estudiantes de una universidad pública. *GénEr♂s*, 25 (23), 199-220. Recuperado de <http://revistasacademicas.ucoj.mx/index.php/generos/article/view/1621>
- Escamilla, R. (1995). *Creencias maternas sobre alimentación y su influencia en el estado nutricional del preescolar* (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/7454/1/1020112206.PDF>

- Fernández, E. (2015). Mitos y creencias erróneas relacionadas con la alimentación en personas mayores de 65 años: Diseño de un programa de promoción de la salud (tesis de grado). Universidad Zaragoza, Aragón: España. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/47512?ln=es>
- Ferrer, P., Miscán, A., Pino, M. y Pérez, V. (2014). Funcionamiento familiar según el modelo Circumplejo de Olson en familias con un niño que presenta retardo mental. *Revista Enfermería Herediana*, 6(2), 51-58. doi: <https://doi.org/10.20453/renh.v6i2.1793>
- Garavito, P., Mosquera-Heredia, M., Fang, L., Payares, F., Ruiz, M., Arias, I., ... & Silvera-Redondo, C. (2020). Polimorfismos de genes del sistema leptina-melanocortina asociados con obesidad en población adulta de Barranquilla. *Biomédica*, 40(2). Doi: <https://doi.org/10.7705/biomedica.4827>
- García-Méndez, M., Méndez-Sánchez, M., Rivera-Aragón, S., & Peñaloz-Gómez, R. (2017). Escala de funcionamiento familiar. Propiedades psicométricas modificadas en una muestra mexicana. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 10(1), 19-28. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10103>
- Herla, M., Fildes, A. y Llewellyn, C. (2018). Emotional eating is learned not inherited in children, regardless of obesity risk. *Pediatric Obesity*, 13), 628–631 <https://doi.org/10.1111/ijpo.12428>
- Jauregui, I. y Bolaños, P. (2010). Spanish version of the irrational food beliefs scale. *Nutrición hospitalaria*, 25 (5), 852-859. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25n5/original20.pdf>
- Jurado, S., Villegas, M., Méndez, L., Rodríguez, F., Loperena, V., & Varela, R. (1998). La estandarización del Inventario de Depresión de Beck para los residentes de la ciudad de México. *Salud Mental*, 21(3), 26-31. Recuperado de http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/706
- Mandich, C. V. y Carbonell, I. M. (2008). Expresión emocional, afecto negativo, alexitimia, depresión y ansiedad en mujeres jóvenes con trastornos de alimentación: Una revisión teórica. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 17(1), 5-17. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921796001>
- Morales, J., Moya, M., Gaviria, E. y Cuadrado, I. (2007). *Psicología Social*. Madrid, España: McGraw Hill
- Muñoz-Cano, J. M., Córdova-Hernández, J. A., y Boldo-León, X. M. (2012). Ambiente obesogénico y biomarcadores anómalos en escolares de Tabasco, México. *Salud en Tabasco*, 18(3), 87-95. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/487/48725011003.pdf>
- OMS (2020). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pazzagli, C., Germani, A., Buratta, L., Luytenm, P. y Mazzeschi, C. (2019). Childhood obesity and parental reflective functioning: Is there a relation? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19, 209-217 <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.06.002>
- Peña, F. y Reidl, L. M. (2015). Las emociones y la conducta alimentaria. *Acta de investigación psicológica*, 5(3), 2182-2194. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358943649006.pdf>
- Real Academia Española (2019). *Creencia*. Recuperado de <https://dle.rae.es/creencia>
- Rojas, A.T. y García-Méndez, M. (2017). Construcción de una escala de alimentación emocional. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 3(45), 85-95. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6483755>
- Valverde, K. y Cubero, M. F. (2014). La maternidad como un constructo social determinante en el rol de la feminidad. *Wimbu*, 9(1), 29-42. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4942668>
- Vargas, G., Cruzat, C., Díaz, F., Moore, C. y Ulloa, V. (2015). Factores del vínculo temprano madre-hijo asociados a la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 1994-1999. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n5/14originalobesidad01.pdf>
- Wardle, J., Guthrie, C., Sanderson, S., Birch, L., y Plomin, R. (2001). Food and activity preferences in children of lean and obese parents. *International journal of obesity*, 25(7), 971-977. Doi: <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801661>

