

## METAFÓRAS SOBRE CUERPO Y ALIMENTACIÓN EN MUJERES CHILENAS

METAPHORS ABOUT BODY AND FOOD IN CHILEAN WOMEN

Carolina Godoy Berthet\*; Mauricio Alarcón Silva\*\*

\* Universidad Autónoma de Chile, Chile; \*\*Universidad de La Frontera, Chile;  
carolina.godoy@uautonoma.cl; m.alarcon11@ufromail.cl

## Historia editorial

Recibido: 21-10-2022  
Aceptado: 07-09-2023  
Publicado: 11-10-2023

## Palabras clave

Metáfora Conceptual;  
Cuerpo; Alimentación;  
Mujeres

## Resumen

Una metáfora conceptual constituye un proceso analógico del pensamiento que tiene su manifestación literal en expresiones lingüísticas que usamos en la vida cotidiana. El razonamiento metafórico devela las dinámicas sociales y los posicionamientos ideológicos bajo los cuáles se inscriben los procesos de subjetivación. Bajo este enfoque de la lingüística cognitiva analizamos las metáforas que mujeres chilenas atribuyen a la alimentación y a su cuerpo. Entrevistamos a 35 mujeres entre 25 a 60 años con pertenencia a diversos estratos socioeconómicos. Los resultados revelaron la existencia de un conjunto de metáforas normalizadoras que transmiten ideologías que buscan perpetuar valores patriarcales y de consumo que afectan de forma negativa la relación de las mujeres con su alimentación y propio cuerpo. De forma secundaria emergieron metáforas que plantean una resistencia al modelo y con ello un posible tránsito hacia la construcción de una subjetividad desligada del orden patriarcal de género.

## Abstract

A conceptual metaphor constitutes an analogical thought process that has its literal manifestation in linguistic expressions that we use in everyday life. The metaphorical reasoning reveals the social dynamics and ideological positions under which the processes of subjectivation are inscribed. Under this cognitive linguistics approach, we analyze the metaphors that Chilean women attribute to food and their bodies. We interviewed 35 women between the ages of 25 and 60 belonging to various socioeconomic strata. The results revealed the existence of a set of normalizing metaphors, that transmit ideologies that seek to perpetuate patriarchal and consumer values that negatively arise from the relationship of women with their food and their own bodies. Secondly, metaphors arose that pose a resistance to the model and with it a possible transition towards the construction of a subjectivity detached from the patriarchal gender order.

## Keywords

Conceptual Metaphor; Body;  
Food; Women

Godoy Berthet, Carolina & Alarcón Silva, Mauricio (2023). Metáforas sobre cuerpo y alimentación en mujeres chilenas. *Athenea Digital*, 23(3), e3398. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.3398>

## Introducción

La transformación del sistema de producción capitalista ha generado un tipo de discurso y de sociedad, en la que el consumo es uno de los principales mecanismos de integración social (Salvat, 1975), estas relaciones de poder son estratégicas, microfísicas y determinan la construcción de subjetividades mediante la instauración de necesidades artificiales impuestas desde el sistema de producción (Sossa, 2010).

Estas nuevas necesidades se alojan en prácticas discursivas ligadas a la estimulación de la belleza física y al ideal corpóreo de esbeltez (Bordo, 2004). La mujer está especialmente expuesta a esta presión social, por cuanto la cultura construye modelos

ideales vinculados con las relaciones sociales de desigualdad y poder entre los sexos. Hablamos de valoraciones diferenciadas que recaen sobre el cuerpo de las mujeres y que se han construido históricamente en función de una mirada masculina y patriarcal (Lamas, 2002; Rubin, 1975; Segato, 2003).

Para Sylvia Tubert (2010) estas valoraciones normativas de delgadez suelen entrar en conflicto con los deseos, posibilidades y aspiraciones de las mujeres con su propio cuerpo, lo que pondrá de manifiesto la reproducción de las desigualdades de género. Para Elsa Muñiz las prácticas de belleza “son centrales para la reproducción de relaciones de dominación y subordinación, al perpetuar las limitaciones y los efectos disciplinarios de la feminidad” (2014, p. 430). La belleza opera como “conjunto de representaciones, discursos y prácticas cuya importancia radica en su capacidad performativa en la materialización de los cuerpos sexuados y en la definición de los géneros” (Muñiz, 2014, p. 422).

Desde esta perspectiva la publicidad juega un importante papel en la difusión y cosificación del cuerpo femenino. Constituye un acto performativo que construye una corporalidad femenina, roles sociales específicos y con ello una categoría de mujer (Muñiz, 2014). Hablamos de un tipo de discurso, persuasivo e ideológico, que es particularmente reforzador de estereotipos de género (Cabrera, 2012; Godoy et al., 2019).

María López (2019) indagó discursivamente en la utilización del concepto de la guerra en relación con el embellecimiento en una serie de anuncios publicitarios *online*, concluyendo que se utilizan metáforas bélicas para conceptualizar la belleza desde la perspectiva de género, concibiendo el cuerpo de la mujer de una forma hostil, el que es atacado por enemigos internos y externos, y que por lo tanto debe estar en constante necesidad de conquista o defensa para conseguir que sea bello.

A nivel empírico, los estudios constatan niveles altos de insatisfacción de mujeres con su imagen corporal por la presencia de estereotipos hegemónicos de belleza y delgadez (Cáceres, 2008; Cuevas; 2009; Enguix y González, 2018; Jung et al., 2001), diferentes nociones de cuerpo y estilos alimentarios según clases sociales (Godoy et al., 2018; Robinovich et al., 2018; Valenzuela y Meléndez, 2019), además de afectación psicológica y existencia de desórdenes alimentarios (Arroyo y Andersen, 2016; Bedoya y Marín, 2010) peor aún, se evidencia violencia de género y reproducción de la desigualdad social, especialmente con mujeres que no encajan con los parámetros de la normalidad patriarcal (Energici et al., 2017; Fikkan y Rothblum, 2012; Muñiz, 2014; Tubert, 2010).

Lo anterior reafirma el valor estético del cuerpo donde se ha establecido un consumo de los discursos corporales; los cuerpos deben ser bellos, saludables, delgados y

jóvenes. La definición de belleza se ha impregnado por los efectos de la publicidad, pues esta pasa a representar un capital simbólico que puede adquirirse. De esta manera, podemos evidenciar un tipo de sociedad regida por la racionalidad del mercado que promociona la belleza y comportamientos adelgazantes, pero que al mismo tiempo revela una situación paradójica.

En Chile, diversas encuestas y estudios revelan altos índices de obesidad y sobrepeso en la población que nos sitúan en los primeros lugares a nivel mundial (Encuesta Nacional de Salud [ENS], 2017; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2017; Ministerio de Salud [Minsal], 2017; Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2021, 2021), inseguridad de niñas, adolescentes y mujeres con su imagen corporal (Encuesta Adimark, 2016), y pautas de alimentación poco saludables (MINSAL, 2020).

A partir de las cifras de obesidad anteriormente expuestas nos preguntamos respecto de la forma bajo la cual este fenómeno está afectando a mujeres. Una vía de hacerlo es aproximándonos a la conformación de aquellas estructuras sociocognitivas que sustentan ideológicamente la construcción de ciertos estereotipos, imágenes corporales, formas de violencia vinculadas al cuerpo y a la alimentación.

En ese sentido, a nivel teórico y metodológico optamos por la noción de discurso, vinculada a las prácticas sociales mediante estructuras cognitivas que dan sentido a un conocimiento sociocultural compartido, las que en definitiva posibilitan la reproducción de estrategias de dominación e imposición ideológica. Como lo plantea Teun van Dijk: “las estructuras del discurso y las estructuras sociales son de naturaleza distinta y sólo pueden estar relacionadas a través de representaciones mentales de los usuarios del lenguaje como individuos y como miembros sociales” (2016, p. 169).

Nos planteamos de forma general ¿Cuáles son las principales estrategias discursivas de mujeres para referirse al cuerpo y alimentación? En lo específico, y desde un enfoque sociocognitivo surgen las siguientes preguntas:

¿Estarán las mujeres librando una batalla contra su propio cuerpo y alimentación?  
¿Qué sucede con el discurso hegemónico de la belleza y delgadez? ¿De qué manera el uso de metáforas se relaciona con prácticas de resistencia o sumisión al orden alimentario y corporal?

A partir de dichas interrogantes planteamos un estudio cualitativo cuyo objetivo general es analizar las metáforas que mujeres chilenas le atribuyen a su cuerpo y alimentación.

## Las metáforas conceptuales: cognición social, corporalidad y esquemas ideológicos

Las metáforas conceptuales (MC) emergen a partir de un conjunto de prácticas socio-culturales activadoras de cogniciones que son expresadas lingüísticamente. Son categorías conceptuales mediante las cuales los seres humanos organizamos y damos sentido a nuestras experiencias.

Zoltán Kövecses (2010), George Lakoff y Mark Johnson (1986) las definen como un conjunto sistemático de correspondencias entre dos dominios conceptuales que surge de la proyección de elementos, propiedades y relaciones de un dominio más vinculado a la experiencia corporal y social, llamado dominio fuente, a un dominio más abstracto, llamado dominio meta.

La aparición de dichos dominios conceptuales está mediada por las características del entorno en que vivimos y del cuerpo con el que lo percibimos, de ahí la necesidad de introducir el concepto de *embodiment*, para señalar que muchas metáforas conceptuales están “corporeizadas” (Lakoff, 2014).

Con lo anterior, se concluye que “la mente está intrínsecamente encarnada, que el pensamiento es en su mayor parte inconsciente y que los conceptos abstractos son en gran parte metafóricos” (Lakoff y Johnson, 1999, pp. 3-5). Dicho de otro modo, nuestro cuerpo y nuestras experiencias corporales están detrás de una gran parte de las metáforas que utilizamos (Ansah, 2014). Por lo tanto, el cuerpo es el lugar donde la experiencia adquiere significación y sentido (Peral, 2017).

Una forma de categorizar el mundo que percibimos es la tipología propuesta por Lakoff y Johnson (1986). Ellos presentan tres tipos de metáforas: las metáforas orientacionales, que organizan un sistema global en relación con otro sistema. La mayoría de ellas tiene que ver con la constitución espacial, por ejemplo: arriba-abajo, alto-chico, profundo-superficial, central-periférico. No son arbitrarias y tienen una base en nuestra experiencia física cultural. Un segundo tipo de metáforas son las estructurales, las que explican una experiencia en función de otra, contrastando expresiones. Las metáforas ontológicas caracterizan una situación comparándola con una entidad o sustancia, por ejemplo, la mente humana como un recipiente. El conjunto de estas clasificaciones nos permite estimar marcos cognitivos y valoraciones sobre las formas en que las mujeres se relacionan con la alimentación y con sus cuerpos, visualizando las estructuras culturales dominantes.

Ahora bien, entender un concepto en términos de otro, implica reconocer un conjunto de correspondencias sistemática entre la fuente (a) y el destino (b), donde las di-

mensiones conceptuales de b son constitutivas del dominio a. Estos análisis de correspondencias conceptuales se denominan mapeos, donde “las metáforas se interpretan comparando sus dominios para analizar esa expresión en relación con otras expresiones metafóricas... con el fin de observar la función de las metáforas conceptuales en la cadena argumentativa. Este último paso muestra la disposición de las correspondencias entre los dominios expuestos” (Rojo e Íñiguez, 2022, p. 138).

Los elementos esenciales de un mapeo incluyen: entidades; relaciones y acciones desde un dominio origen a un dominio meta, estableciendo cómo estos elementos se corresponden entre sí, considerando expresiones metafóricas que ejemplifican cada correspondencia (Kövecses, 2010; Taub, 2001).

Las correspondencias generadas tienen el potencial de resaltar u ocultar ciertos aspectos de la conceptualización de los fenómenos, y nos revelan posicionamientos ideológicos bajo los cuáles se inscriben los procesos de subjetivación (López, 2019). La metáfora conceptual está ligada internamente a una historia político-social, por eso, hay autores que sostienen en sus investigaciones que las metáforas son ideológicas; encuadradas como parte significativa de la realidad (Chilton y Lakoff, 1995; Franulic, 2011). José Díaz Rojo (1994) y Lucas Bietti (2008) demostraron en sus estudios que las metáforas poseen una carga ideológica que influye decisivamente en nuestra forma de pensar y actuar. Díaz Rojo señala que “las imágenes metafóricas, auténticos filtros de la realidad, se convierten en verdaderas armas ideológicas que contribuyen a manipular las mentes” (1994, p. 56).

Entre las ideologías que transmiten las metáforas conceptuales están incluidas las ideologías de género (Koller, 2004; López Maestre, 2019; López Rodríguez, 2009) que contribuyen a reforzar nuestra visión del mundo, las concepciones de la feminidad y masculinidad, que se consideran adecuadas y apropiadas en función de los sexos, estableciendo una comparación implícita con aquellas que no lo son. Para López Rodríguez (2009) ciertas metáforas actúan como una señal que revela el status de alguien, aumentando la brecha entre él y el otro. Dada la naturaleza de la ideología dominante, el yo está representado por el hombre, dejando a las mujeres en la categoría otros. De esta forma la posición de subalternidad social de las mujeres encuentra su dominio en el lenguaje, a través de usos figurativos de animales como por ejemplo vaca, perra, zorra o foca (López Rodríguez, 2009).

Además “las identificaciones metafóricas de los grupos marginales con los animales pueden contribuir a expresar y perpetuar las evaluaciones colectivas sobre su papel en la sociedad, reforzando los estereotipos y, en última instancia, encasillando a las personas en el conjunto binario normativo de ‘el yo’ y ‘el otro’” (López Rodríguez,

2009 p. 80). En este sentido, podemos afirmar que las metáforas forman parte de una estructura de poder, donde ciertos grupos elaboran sus fronteras discursivas y expulsan a los otros (Altman, 1990).

## Metodología

---

Mediante una metodología cualitativa, y bajo el enfoque de la lingüística cognitiva (Lakoff y Johnson, 1986; Kövecses, 2010), buscamos indagar en las diferentes metáforas que un grupo de mujeres le asignan a su cuerpo y alimentación, con la finalidad de reconocer ideologías que subyacen a sus esquemas cognitivos y marcos de acción.

## Participantes

Trabajamos con base a una muestra intencional de 35 mujeres, bajo criterios de inclusión que no tuvieron como objetivo establecer diferenciaciones discursivas, sino disponer de una amplitud de significados y relatos sobre el fenómeno de estudio. Al respecto, se incluyeron mujeres con o sin hijos, con pertenencia a tres estratos socioeconómicos (bajo, medio y alto, con residencia en el espacio urbano) y con edades entre 25 a 60 años. El límite de 60 años se estableció no por un sesgo androcéntrico, que supone que el cuerpo de las mujeres “viejas” debe ser invisibilizado, sino que, por el contrario, concordamos con Nicole Mazzucchelli y Mónica Navarro en que “la experiencia de las mujeres hoy mayores requiere de un abordaje interseccional que dé cuenta de esta complejidad identitaria puesta en diálogo con la temporalidad social y subjetiva” (2021, p. 115), exigencias que escapan a la finalidad de esta investigación.

## Instrumento de producción de información

A las participantes les aplicamos una entrevista semiestructurada individual (Corbetta, 2007). Esta técnica nos permitió extraer un conjunto de metáforas a partir de preguntas que estuvieron orientadas a identificar los tipos de metáforas asociadas a su alimentación y cuerpo.

## Procedimiento

El procedimiento para la selección de mujeres participantes se hizo inicialmente vía invitación formal a los distintos contactos de los investigadores. Se les solicitó a las participantes que recomendaran nuevas posibles entrevistadas, siguiendo la lógica de muestreo por avalancha (Salamanca y Martín-Crespo, 2007). Previo al inicio de la en-

trevista se les informó respecto de las características de la investigación, las precauciones y aspectos éticos del proceso de recogida y análisis de la información. El comité ético científico de la Universidad de la Frontera otorgó la aprobación del estudio mediante la resolución N.º 8829. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de una hora y media, fueron registradas en formato digital y posteriormente transcritas para su análisis.

## Análisis de la información

Con base a las perspectivas teóricas de Lakoff y Johnson (1986) y Kövecses (2010) diseñamos un protocolo para reconocer y organizar las metáforas presentes en el discurso de las mujeres. Se propuso una secuencia de etapas, desde la más general que involucró un reconocimiento general a partir de su clasificación de acuerdo al tipo de metáforas (orientacionales, estructurales y ontológicas), una etapa intermedia para identificar las valoraciones positivas y negativas implícitas en las metáforas, las que finalmente se reflejaron en el diseño de un mapeo de correspondencias, identificando dominio conceptual de fuente y de destino, con la finalidad de reconocer metáforas madres y con ello alcanzar un nivel superior de abstracción y análisis. La presentación del análisis de las metáforas se acompaña de citas textuales de las entrevistas realizadas, como una forma de ilustrar y contextualizar la situación comunicativa.

## Resultados

---

En este apartado presentaremos los resultados en dos etapas, en la primera parte mostraremos de forma separada la clasificación general de metáforas asociada a cuerpo y alimentación según el tipo: ontológicas, estructurales y orientacionales. En la segunda parte expondremos el mapeo de correspondencia de acuerdo con las valoraciones implícitas y explícitas que las mujeres asignaron a su cuerpo y alimentación.

### Clasificación general de metáforas sobre alimentación

La tabla 1 agrupa el conjunto de metáforas sobre alimentación, principalmente identificamos metáforas de tipo estructurales en donde las mujeres reemplazan el concepto de alimentación por otros términos que hablan de sufrimiento, placer, adicción y regaloneo [*forma de demostrar cariño*].

Tipo	B (Destino)	A (Fuente)
Ontológicas	Comida como	Veneno
		Chatarra
		Bencina
Estructurales	Comer es	Sufrimiento
		Placer
		Adictivo
		Regalonear
Orientacionales	Mi Alimentación es	Equilibrio

**Tabla 1.** Tipo de metáforas sobre alimentación

En la tabla 2 observamos que las metáforas vinculadas al cuerpo se clasificaron principalmente en ontológicas, comparando al cuerpo con otras entidades (animales y cosas); y estructurales, reemplazando el término por otros conceptos que en su mayoría denotan valoraciones negativas.

Tipo	B (Destino)	A (Fuente)
Ontológicas	Mi cuerpo como	Ameba
		Morsa
		Motor
		Vaca
		Vehículo
Estructurales	Mi cuerpo es	Mi limitación
		Mi templo
		Mi desafío
		Sagrado
		Conflicto
		Armadura
Orientacionales	Mi cuerpo	Lento
		Pesado
		Liviano

**Tabla 2.** Tipos de metáforas asociadas al cuerpo

En general, podemos concluir que las metáforas orientacionales reflejan la organización global que define la coherencia entre ellas, lo bueno es arriba, así, el control es arriba y salud es arriba (por ejemplo, decir cuerpo liviano y equilibrio). En el polo contrario, identificamos expresiones asociadas a valoraciones negativas, por ejemplo, cuerpo pesado, lento y el comer en exceso.



Lo ontológico está referido a nuestra experiencia con objetos físicos. En este caso, el cuerpo se asocia con una amplia gama de metáforas (cerdo, ameba, morsa, vaca) que nos indica no solo el deseo de las mujeres por enfatizar aspectos negativos de su forma corporal, sino que, además, una representación deshumanizada que tienen respecto de su propio cuerpo, develando con ellos las ideologías de género y la posición de desigualdad con la que se clasifican las mujeres.

Las metáforas estructurales reflejan dimensiones de la cultura actual asociadas al consumo de alimentos y cánones de belleza, que se traducen en la lucha que se debe llevar contra el peso y cuerpo, y que nos remite a emociones negativas y afectación psicológica que sufren muchas mujeres a partir de su estilo alimentario.

Luego de haber realizado este reconocimiento general e identificado las valoraciones implícitas en el conjunto de metáforas, procedemos a mostrar la segunda parte del análisis, que corresponde al mapeo de metáforas sobre cuerpo y alimentación.

### Mapeo de metáforas sobre cuerpo y alimentación

A partir de las expresiones lingüísticas en el discurso de mujeres pudimos identificar correspondencias, con la finalidad de reconocer el dominio fuente general que dota de sentido al conjunto de metáforas sobre cuerpo y alimentación.

En la tabla 3 se presenta el mapeo que agrupa las valoraciones positivas asociadas a la alimentación, que se vinculan a dominios fuentes y elementos constitutivos que finalmente se traducen en la metáfora madre la **alimentación como pila**.

Dominio meta (B)	Dominios fuentes (A)	Descripción	Elementos constitutivos	Metáfora madre
La alimentación	Placer	La alimentación otorga sensación de goce	Utilidad	La alimentación es una pila (Se debe recargar y utilizar mesuradamente con ciertos fines)
	Bencina	La alimentación es un combustible para el funcionamiento del cuerpo	Movimiento	
	Equilibrio	La comida debe ser adecuada y proporcionada para el funcionamiento del cuerpo	Motor	
	Regaloneo [forma de dar cariño]	La alimentación sirve para brindar cariño	Utilidad	

**Tabla 3.** Mapeo de valoraciones positivas sobre la alimentación

En la tabla 4 observamos las valoraciones negativas vinculadas a la alimentación en su estructura de correspondencias, la cual deriva en la metáfora madre de la **alimentación es basura**.

Dominio meta (B)	Dominios fuentes (A)	Descripción	Elementos constitutivos	Metáfora madre
La alimentación	Chanqueo	Disfrute de la alimentación desmedido	Peligro	La alimentación es Basura (se comen desperdicios nocivos para la salud)
	Chatarra	Comer material de deshecho	Residuos	
	Adicción	Consumo peligroso de comida (como droga)	Peligro	
	Culpa	El comer provoca re-mordimientos	Peligro	
	Veneno	Alimentación es tóxica	Residuos	
	Excesos	Alimentación que sobrepasa los límites	Peligro	
	Tonterías	Comer cosas poco inteligentes	Residuos	
Cachureo	Comer cosas inútiles	Residuos		

**Tabla 4.** Mapeo de valoraciones negativas sobre la alimentación

A partir de ambos mapeos sobre la alimentación podemos evidenciar una forma de razonar, pensar y actuar que confronta la “pila”, entendido como lo necesario, el motor para funcionar, con la “basura”, asociado con residuos contaminantes peligrosos para el cuerpo. Evidenciamos una forma hostil, ambivalente y compleja que tienen las mujeres de relacionarse con la alimentación. A continuación, algunas citas textuales:

Soy muy desordenada con la alimentación, soy carnívora, un poco chatarra, mi base es carne, masas y papas y pan. (Entrevistada 33, entrevista personal, abril de 2021)

Yo reconozco que, como tonteras, chatarra, a veces en exceso. (Entrevistada 34, entrevista personal, abril de 2021)

Me gusta mucho comer cosas ricas, pero luego de comer siento mucho cargo de conciencia. (Entrevistada 3, entrevista personal, marzo de 2021)

La verdad es que tenemos matices, pero siempre está dentro de lo saludable, matices, en el verano disfrutamos del placer de los asados con los amigos, pero en la semana tenemos bien equilibrado el tema de la dieta, el día de las legumbres, el día de las verduras, y pocos días carnes, dejamos el azúcar refinado, consumimos más miel, carne súper poco, hemos dejado las golosinas, las bebidas carbonatadas. (Entrevistada 29, entrevista personal, abril de 2021)

Equilibrada y consiente, he aprendido con la ayuda de otras mujeres que la alimentación debe ser equilibrada, suplir la carne por otras cosas, legumbres, frutos secos. (Entrevistada 34, entrevista personal, abril de 2021)

De acuerdo con la tabla 5, podemos observar las valoraciones positivas en torno al cuerpo, las cuales las agrupamos bajo un sistema de correspondencias que concluyen en la metáfora madre: **el cuerpo como lugar**.

Por su parte las valoraciones negativas que aparecen en la tabla 6 acerca del cuerpo las organizamos en un sistema de correspondencias que se traducen en la metáfora madre: **el cuerpo como enemigo**.

Dominio meta (B)	Dominios fuentes (A)	Descripción	Elementos constitutivos	Metáfora madre
El cuerpo	Hogar	El cuerpo es la casa de una persona	Territorio	El cuerpo como lugar: un espacio vivo y autónomo con identidad y poder de transformación.
	Reflejo de uno	El cuerpo es el espejo de la persona	Imagen	
	Instrumento	El cuerpo es un medio para realizar acciones	Mediador	
	Mi desafío	El cuerpo implica trabajar con base a metas	Proyecto	
	Es comunicación	El cuerpo habla	Mediador	
	Es territorio	El cuerpo es un espacio geográfico soberano	Territorio	
	Motor	El cuerpo implica acciones	Máquina	
Templo	El cuerpo es un espacio sagrado	Territorio		

**Tabla 5.** Mapeo de valoraciones positivas sobre el cuerpo

Dominio Meta (B)	Dominios destino (A)	Descripción	Elementos constitutivos	Metáfora madre
El cuerpo	Limitante	El cuerpo es una barrera	Obstáculo	El cuerpo como enemigo: Se debe luchar para combatir su carácter amorfo y superar las barreras que aparecen.
	Pesado	El cuerpo es algo difícil de llevar	Obstáculo	
	Morsa	El cuerpo es como un animal grande, grasoso y con dificultad para moverse	Amorfo	
	Ameba	El cuerpo es algo sin forma y gelatinoso	Amorfo	
	Vaca	El cuerpo es grande y sin forma	Amorfo	
	Armadura	El cuerpo es una coraza para defenderse	Guerra	
	Conflicto	El cuerpo es un campo de batalla	Guerra	
	Lucha	El cuerpo refleja una lucha	Guerra	

**Tabla 6.** Mapeo de valoraciones negativas sobre el cuerpo

En resumen, las expresiones lingüístico-metáforicas muestran dos formas de razonar y de pensar el cuerpo, la primera como lugar y la segunda con base en la confrontación y a la guerra. La metáfora madre que plantea al cuerpo como lugar nos habla de un pensamiento y acciones asociadas con un territorio soberano, de un cuerpo con capacidad de actuar en el mundo. Son mujeres que muestran en su discurso una mayor satisfacción con sus cuerpos, a continuación, citas textuales:

Yo ahora no digo cuerpo, digo cuerpa ¿que otro concepto? ¿para la cuerpa? es mi armonía, mi libertad, mi cuerpa es mío y yo mando sobre ella, si quiero le doy alimento, si quiero no... lo que mi cuerpa hace conmigo si lo trato mal, mi cuerpa me va a tratar mal, el cuerpo es como la libertad, es lo que uno quiere que sea... mi cuerpa mi territorio. (Entrevistada 36, entrevista personal, abril de 2021)

Para mí, mi cuerpo lo es todo, desde allí para fuera y tengo que cuidarme y quererme para poder cuidar, para poder cuidar y querer a otros... mi cuerpo es un instrumento de estudios y aprendizaje en este mundo... mi cuerpo también es mi templo que tengo que cuidar. (Entrevistada 34, entrevista personal, abril de 2021)

Lo anterior se contrapone con la segunda categoría madre del **cuerpo como enemigo**, que nos plantea un esquema cognitivo hostil que nos hará pensar y vivir en una permanente lucha. Como resultado de ese enfrentamiento de la mujer con su propio cuerpo natural se puede producir inseguridad, insatisfacción, frustración, infelicidad e incluso ansiedad y vergüenza. A continuación, algunas citas textuales de la entrevista que refuerzan estas ideas:

Dejé de pesarme porque me da depresión, porque como soy muy apegada a lo físico, pero también me he dado cuenta que mi cuerpo le está costando tener un forma curvilínea a pesar que me alimento de forma saludable, me cuesta mucho mejorar eso y eso yo lo veo en espejo. Me considero yo, a nivel corporal, muy insatisfecha toda una vida, porque tal vez soy muy exigente conmigo misma... me auto flagelo por mi cuerpo...ese ha sido mi problema con mi cuerpo: la presión social. Como preparadora física debo dar el ejemplo, estar toda flaca y perfecta... siempre la relación con mi cuerpo [es] un conflicto. (Entrevistada 34, entrevista personal, marzo de 2021)

Me preocupa lo que diga la gente, me afecta que digan que estoy gorda, es un conflicto mi cuerpo. Mi cuerpo no dice quién soy yo, me debes conocer para saber quién soy, tengo una cáscara de mujer fitness, de mujer fuerte, de guerrera, de armadura. Un machote grande de espalada, entonces esa es mi armadura. (Entrevistada 2, entrevista personal, abril de 2021)

Yo creo que lo mío es trauma, la gordura es un tema para mí, si yo veo una mina flaca me bajoneo, ¿cómo puede aguantarse el comer? y [me] gustaría ser así pero no puedo. (Entrevistada 4, entrevista personal, abril de 2021)

## Conclusión

---

El análisis metafórico nos permitió reconocer un conjunto de términos negativos que usan las mujeres participantes de este estudio para referirse a su cuerpo y la alimentación. Dichas metáforas, convencionalizadas en su lenguaje, se refieren al “cuerpo como enemigo” y a la “alimentación como basura”. Ambas se constituyen en una manera normalizada de un grupo de mujeres de pensar y entender un dominio conceptual que devela los dispositivos de control, mediante el cual se gestiona el cuerpo femenino creando una esencia de lo que significa ser mujer, reivindicando una identidad de las mujeres, como Celia Amorós (1987) ha llamado el espacio de las idénticas o del eterno femenino.

Esto reafirma el poder de circulación y de homogeneización que tienen las ideologías propias de la sociedad de consumo que ya son parte del discurso de mujeres, y que generan no solo una forma de pensar y hablar, sino que un conjunto de acciones en torno al estilo alimentario que son perjudiciales para la salud física y psicológica.

Pensar el cuerpo como enemigo equivale a razonarlo con base a la confrontación y la guerra frente al cual se requiere defensa. Esta metáfora, concluye López Maestre (2019), circula a nivel ideológico en discursos mediáticos para referirse al embellecimiento desde la perspectiva de género, concibiendo el cuerpo de la mujer de una forma hostil, que debe estar en constante necesidad de conquista o defensa para conseguir que sea bello y joven.

Lo anterior también es ratificado por estudios que señalan que la uniformización de los cuerpos y la idealización de la delgadez son promotores de una insatisfacción corporal generalizada y que es inseparable de la construcción de la subjetividad (Cuevas, 2009). Estos modelos normativos de delgadez e ideal suelen entrar en conflicto con los deseos incesantes de las desigualdades de género (Tubert, 2010).

En esta misma línea, la metáfora “la alimentación como basura” es coherente culturalmente con la invención alimentaria propia de sociedades de consumo, donde la comida denominada chatarra y rápida constituye todo un mercado altamente rentable y publicitado. La expresión lingüística de “basura” implica la baja calidad de la alimentación de las mujeres entrevistadas, equivalente a nivel metafórico a consumir residuos contaminantes peligrosos para el cuerpo y la salud. Cuando la alimentación cog-

nitivamente se vuelve un enemigo puede llegar a ser considerada una droga y, como tal, se asume que es algo sobre lo cual no se tiene control y que daña la vida y, por lo tanto, genera una sensación de culpa y otras emociones negativas.

Por el contrario, la metáfora que compara la alimentación con una pila nace desde las valoraciones positivas asociadas a la alimentación, como energía que nos permite vivir y realizar acciones cotidianas. Se asocia en los relatos con la noción de lo saludable, como una toma de conciencia y de autocontrol en las mujeres respecto de los beneficios de una alimentación equilibrada.

Profundizando en este análisis hay que reconocer que detrás de estas metáforas están operando diversos discursos sobre estilos alimentarios y cuidados corporales que están asociados a niveles socioeconómicos (Godoy et al., 2018; Robinovich et al., 2018). Esto implica que existen valoraciones positivas hacia los estereotipos de belleza y, a su vez, mayores posibilidades económicas para acceder a una dieta saludable en clases socioeconómicas altas que en grupos sociales con menores ingresos. Así también, el discurso sobre la salud constituye un ámbito que modela fuertemente la cultura alimentaria y que, según estudios, es más evidente en el estrato socioeconómico alto, que presenta una mayor sujeción a la ética médico-deportiva (Godoy et. Al, 2018; Valenzuela y Meléndez, 2019).

A pesar de las diferencias socioeconómicas que subyacen a las metáforas, podemos señalar que el discurso de este grupo de mujeres está atravesado por las lógicas de la sociedad de consumo, como forma de consentimiento pleno (De Miguel, 2017; Puleo, 1995), donde la inferioridad ha sido recubierta bajo la forma de capital corporal. Las posibilidades de comprar belleza, delgadez y juventud nos permiten enmascarar la situación de desigualdad a través del mercado del consumo femenino, además, se convierten en un fundamento cierto de las prácticas de poder, así como el medio a través del cual la diferencia sexual deviene desigualdad de género. Para Asunción Pie Balaguer (2020) todas estas violencias nos evidencian cómo la vida se pone al servicio del capital y cómo el ideal de autosuficiencia sustenta la explotación y la desigualdad, al tiempo que oculta la vulnerabilidad.

Igualmente, a partir de este análisis podemos concluir sobre la incipiente emergencia de un discurso feminista que, si bien está limitado metafóricamente, cuestiona la presión social y estereotipos de belleza, revelándonos expresiones lingüísticas y experiencias corporales que hablan de estabilidad, satisfacción y de empoderamiento como mujer. Tal como lo señala Pie Balaguer, la alimentación es el cuidarse a una misma y, por lo tanto, el cuidado tiene relación con la propia vulnerabilidad y con la manera cómo, al mismo tiempo, las mujeres pueden ser disidentes ante la carencia socio-

cultural y económica. En este sentido, la autora nos convoca a repensar la corporalidad y la vulnerabilidad como posibilidades de cambio para la transformación social. Son, precisamente, estas condiciones de explotación y desigualdad las que fabrican una ética reaccionaria de los cuidados que se materializa en la respuesta que se da desde los cuidados a la vulnerabilidad problemática, la cual queda favorecida y reproducida (Pié Balaguer, 2020).

Este tránsito discursivo de reconocimiento de la vulnerabilidad lo planteamos simbólicamente como el paso de una subjetividad femenina a una subjetividad feminista que se refleja en dos grandes metáforas madres. La primera de ellas, que plantea el cuerpo como lugar, nos permite visualizar un cambio en la forma de concebir al cuerpo. Para algunas mujeres, el cuerpo o cuerpos no es solo un espacio de sujeción, sino que también un territorio y lugar para resistir, para empoderarse y modificar elementos culturales de sometimiento y control social. Esta metáfora tiene su correlato con la metáfora la alimentación como una pila, la cual reconoce la importancia de la alimentación en tanto energía, que nos permite vivir y realizar acciones diariamente. Generalmente, se asocia con una toma de conciencia y de autocontrol respecto de los beneficios de una alimentación adecuada y equilibrada.

Para Pié Balaguer significa transitar del concepto de vulnerabilidad como vergüenza y deshonra, que instrumentaliza el cuidado y convierte la vida en mercancía, hacia una pedagogía de los cuidados y de la resistencia. “Recolonizar el cuerpo es volver a contarlo desde otro lugar. Aprender a afectarnos en común para construir comunidad y encontrar otro modo y otros espacios posibles para los cuidados colectivos” (2020, p. 43).

Desde esta posición, se ha de hacer hincapié en la importancia de reconocer las tensiones presentes en el discurso de mujeres, donde observamos cuestionamientos a los sistemas culturales y a las formas tradicionales de construir identidades. Si bien estos cuestionamientos corresponden a mutaciones cualitativas, más que estructurales, comienza a emerger un discurso de mujeres desligadas de la herencia patriarcal. Finalmente, se ha de reconocer que la forma en la que operan las metáforas dominantes es también romper con patrones y, con ello, visibilizar la construcción de nuevas subjetividades que nos permitirían crear y convencionalizar el uso de nuevas metáforas, que nos hablen, por ejemplo, acerca de la valorización, amor y cuidado de la mujer hacia su propio cuerpo y el de las otras.

## Referencias

---

- Amorós, Celia (1987). Espacio de los iguales, espacio de las idénticas. Nota sobre poder y principio de individuación. *Arbor*, 128, 113-127.
- Ansah, Gladys (2014). Culture in embodied cognition: Metaphorical/metonymic conceptualizations of FEAR in Akan and English. *Metaphor and Symbol*, 29(1), 44-58.
- Altman, Meryl (1990). Como no hacer las cosas con las metáforas que vivimos. *College English*, 52. 495-506.
- Arroyo, Analisa; Segrin, Cris & Andersen, Kritin (2007). Intergenerational transmission of disordered eating: Direct and indirect maternal communication among grandmothers, mothers, and daughters. *Body Image*, 20, 107-115. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.01.001>
- Bedoya, Mauricio & Marín Cortés, Andrés (2010). Cuerpo vivido e identidad narrativa en mujeres diagnosticadas con trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39(3), 544-555. [https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(14\)60224-9](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(14)60224-9)
- Bietti, Lucas (2008). Memoria, violencia y causalidad en la teoría de los dos demonios. *El Norte-Finnish Journal of Latin American Studies*, 3, 1-31.
- Bordo, Susan (2004). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Univ of California Press.
- Cabrera, Yolanda (2012). El cuerpo femenino en la publicidad. Modelos publicitarios: entre la belleza real, la esbeltez o la anorexia. *Icono14*, 8(3), 223-243. <https://doi.org/10.7195/ri14.v8i3.236>
- Cáceres, María Dolores (2008). El cuerpo deseado y el cuerpo vivido. La apropiación de los discursos mediáticos y la identidad de género. *CIC. Cuadernos de Información y Comunicación*, 13, 195-212.
- Corbetta, Piergiorgio (2007). *Metodología y Técnicas de investigación Social*. Mc Graw Hill.
- Cuevas Barberousse, Tania (2009). Cuerpo, feminidad y consumo: El caso de jóvenes universitarias. *Revista de Ciencias Sociales*, 2(123), 79-92.
- Chilton, Paul & Lakoff, George. (1995). Foreign policy by metaphor. In Christina Schaffner & Anita Wenden (Eds.). *Language and Peace* (pp. 37-60). Ashgate.
- De Miguel, Ana (2017). *Neoliberalismo sexual, el mito de la libre elección*. Cátedra.
- Díaz Rojo, José Antonio (1994). Las metáforas sobre la situación política española en la primavera de 1994 a través de los medios de comunicación. *Español Actual*, 62, 55-66.
- Encuesta Adimark (2016). *La autoestima en jóvenes chilenas*. Autor.
- Encuesta Nacional de Salud [ENS] (2017). *Informe de resultados*. Ministerio de salud Chile.
- Energici, María; Acosta, Elaine, Huaiquimilla, Macarena & Bórquez, Florencia (2017). Feminización de la gordura: estudio cualitativo en Santiago de Chile. *Revista*



- de psicología (Santiago)*, 25(2), 1-17. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.44771>
- Enguix Grau, Begonya & González Ramos, Ana (2018). Cuerpos, mujeres y narrativas: Imaginando corporalidades y géneros. *Athenea digital*, 18(2), e1956. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1956>
- Fikkan, Janna & Rothblum, Esther (2012). Is fat a feminist issue? Exploring the gendered nature of weight bias. *Sex Roles*, 66(9-10), 575-592. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0022-5>
- Franulic, Andrea (2011). Metáforas conceptuales en los discursos del feminismo académico y el feminismo autónomo de chilenos. *Logos: Revista de Lingüística, Filosofía y Literatura*, 21(2), 40-65.
- Godoy, Carolina; Denegri, Marianela & Schnettler, Berta (2018). Significados asociados a la noción de cuerpo y las prácticas alimentarias: Un estudio cualitativo con madres chilenas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(2), 145-159. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.2.482>
- Godoy, Carolina; Denegri, Marianela; Schnettler, Berta & Alarcón, Mauricio (2019). La mujer en la publicidad televisiva de alimentos en Chile: una aproximación feminista desde el análisis argumental del discurso. *Comunicación y medios*, 28(40), 68-81. <https://doi.org/10.5354/0719-1529.2019.53950>
- Johnson, Mark (1987/1991). *El cuerpo en la mente*. Debate.
- Jung, Jaehee; Lennon, Sharron & Rudd, Nancy (2001). Self-schema or self-discrepancy? Which best explains body image? *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(4), 171-184. <https://doi.org/10.1177/0887302X0101900403>
- Koller, Verónika (2004). *Metaphor and gender in business media discourse: A critical cognitive study*. Springer.
- Kövecses, Zoltán (2010). *Metáfora: una introducción práctica*. Prensa de la Universidad de Oxford.
- Lakoff, George (2014). Mapping the brain's metaphor circuitry: metaphorical thought in everyday reason. *Frontiers in human Neuroscience*, 8, Article 958. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00958>
- Lakoff, George & Johnson, Mark (1986). *Metáforas de la vida cotidiana*. Catedra.
- Lakoff, George & Johnson, Mark (1999). Review of Philosophy in the Flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought. *Computational Linguistics*, 25(4), 631-634.
- Lamas, Marta (2002) *Cuerpo: diferencia sexual y género*. Taurus.
- López Maestre, María (2019). Estudio de las metáforas bélicas para conceptualizar el embellecimiento desde la perspectiva de género: las guerras por la belleza. *Culture, Language and Representation*, 21, 71-91. <https://doi.org/10.6035/CLR.2019.21.5>
- López Rodríguez, Irene (2009). Of women, bitches, chickens and vixens: Animal metaphors for women in English and Spanish. *Cultura, lenguaje y representación: revista de estudios culturales de la Universitat Jaume I*, 7, 77-100.

- Mazzucchelli, Nicole & Navarro, Mónica (2021). La experiencia de las mujeres: pensando vejez desde un punto de vista privilegiado. *Fronteras*, 17, 113-125.
- Ministerio de Salud [Minsal] (2017). *Obesidad un problema país: evaluación de la ley sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad*. Autor.
- Ministerio de Salud [Minsal] (2020). *Encuesta Nacional de Consumo Alimentario*. Autor.
- Muñiz, Elsa (2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. *Sociedade e Estado*, 29(2), 415-432.  
<https://doi.org/10.1590/S0102-69922014000200006>
- Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD] (2021). *Overweight or obese population (indicator)*. Autor.  
<https://doi.org/10.1787/86583552>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]; Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola [FIDA]; Organización Mundial de la Salud [OMS] & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2017). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria. Fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria*. Autor.
- Peral Rabasa, Francisco (2017). Cuerpo, cognición y experiencia: embodiment, un cambio de paradigmas. *Dimensión Antropológica*, 24(69), 15-47.
- Pié Balaguer, Asunción (2020). *La insurrección de la vulnerabilidad: para una pedagogía de los cuidados y la resistencia*. <http://www.publicacions.ub.edu/ficha.aspx?cod=10459>
- Puleo, Alicia (1995). *Patriarcado*. Verbo divino.
- Robinovich, Jossiana; Ossa, Ximena; Baeza, Bernardita; Krumeich, Anya & Van der Borne, Bart (2018). Embodiment of social roles and thinness as a form of capital: A qualitative approach towards understanding female obesity disparities in Chile. *Social Science & Medicine*, 201, 80-86.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.02.006>
- Rojó Pardo, María & Íñiguez, Lupicinio (2022). Las metáforas en la deconstrucción del trastorno mental. Análisis del discurso metafórico de Radio Nikosia. *Empiria: Revista de metodología de ciencias sociales*, 56, 129-151.
- Rubin, Gayle (1975). El tráfico de mujeres: notas sobre la economía política del sexo. En Marysa Navarro & Catharine Stimpson (Comps.), *¿Qué son los estudios de mujeres?* (pp-167-178). Fondo de Cultura Económica
- Salamanca, Ana & Martín-Crespo, Cristina (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure investigación*, 27(7), 1-4.
- Salvat, Manuel (1975). *La sociedad de consumo*. Salvat.
- Segato, Rita (2003). *Las estructuras elementales de la violencia*. Universidad Nacional de Quilmes.
- Sossa, Alexis (2011). Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo. *Polis. Revista Latinoamericana*, 10(28), 559-581.
- Taub, Sarah (2001). *Language from the body*. Cambridge University Press.

- Tubert, Sylvia (2010). Los ideales culturales de la feminidad y sus efectos sobre el cuerpo de las mujeres. *Quaderns de Psicologia*, 12(2), 161-174. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.760>
- Van Dijk, Teum (2016). Estudios Críticos del Discurso: Un enfoque sociocognitivo. *Discurso & Sociedad*, 10(1), 171-196.
- Valenzuela Gutiérrez, Marissa & Meléndez, Juana (2019). Normalización del cuerpo femenino. Modelos y prácticas corporales de mujeres jóvenes del noroeste de México. *Región y sociedad*, 31, e1067. <https://doi.org/10.22198/rys2019/31/1067>



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de:

**Atribución:** Usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)