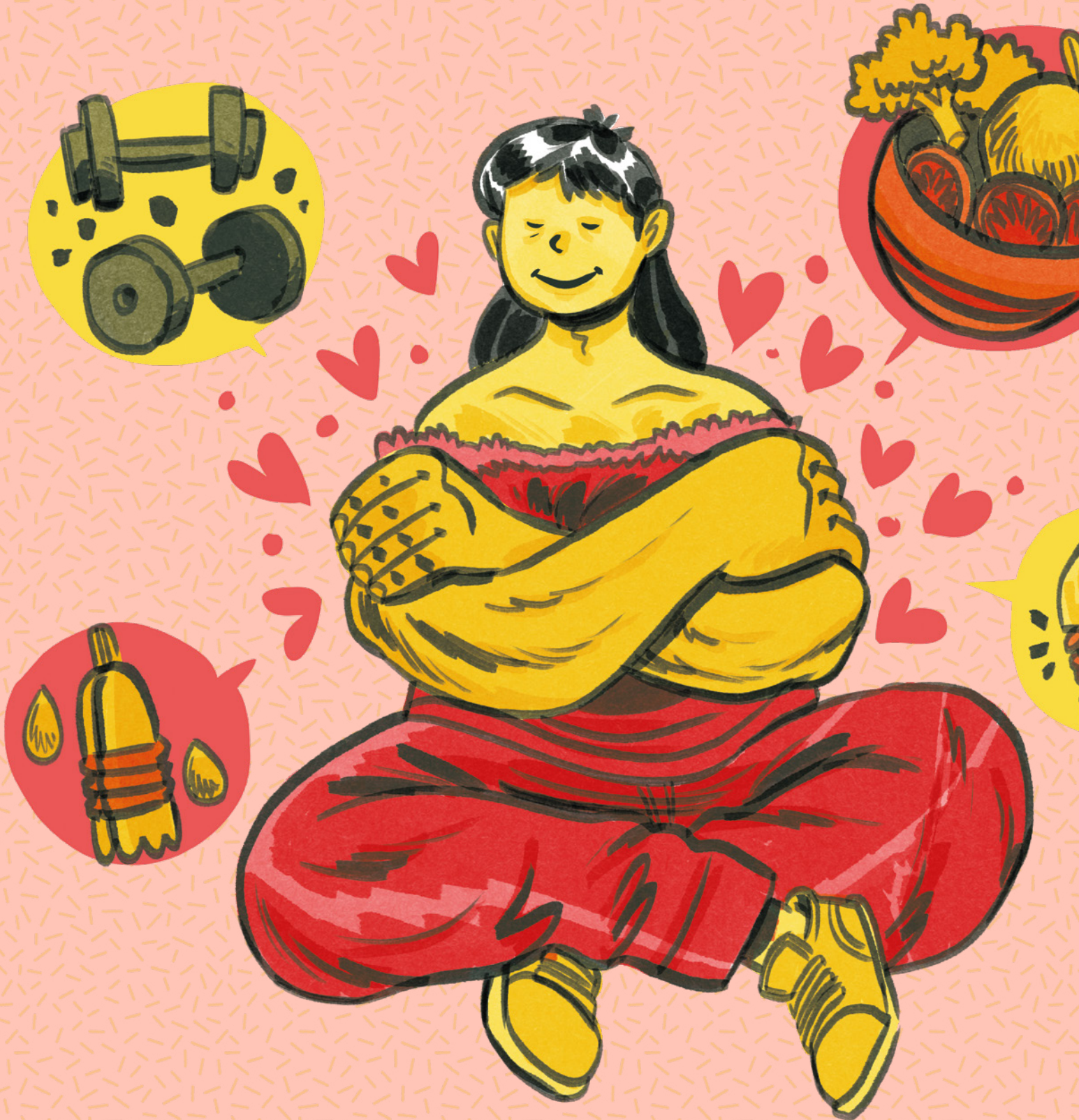


# Estudiantes comprometidos

CAP 2 | EDICIÓN 02 | MAR · 2023



# EL AUTODESCUBRIMIENTO Y LA ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE COVID-19

La cuarentena durante la pandemia cambió drásticamente la vida de **María Paula Ducuara**. En ese tiempo descubrió su mala relación con la comida, para la cual encontró ayuda en su tesis de grado.

POR FERNANDO MEJÍA

**N**o es un secreto que la vida de un gran número de seres humanos cambió completamente durante la pandemia de COVID-19. Hoy, muchos pueden decir que su historia se parte en un antes y un después de ella. Un nuevo punto de partida que para la historia, al menos la de occidente, seguramente no tendrá el mismo impacto que el nacimiento de Jesucristo, pero sí algo muy cercano a ese acontecimiento que marcó los linderos entre una antigua y nueva era para la humanidad.

Durante la cuarentena, **María Paula Ducuara** inició un difícil camino de autodescubrimiento. Dicho proceso, que para esta estudiante de Periodismo y Opinión Pública de la Universidad del Rosario fue toda una aventura, comenzó al reconocer, preocupada, que su re-

lación con la comida estaba afectando otros aspectos de su vida.

Ese descubrimiento la llevó a trabajar en ella misma, decisión que le ha permitido fortalecer su seguridad y su autoconfianza. Pero no solo eso: también fue una motivación que la llevó a desarrollar una tesis de grado meritoria sobre los desórdenes alimentarios.

## | La infancia, donde todo empieza

María Paula nació en Bogotá hace 23 años. Cuando era niña, comía mucho, según relata. Aunque en un principio realmente no le





**QUIZÁ ALGÚN DÍA MARÍA PAULA VUELVA A PRESTARLE SUS LETRAS Y SU TALENTO AL PERIODISMO.** POR AHORA, LA NIÑA QUE MARÍA PAULA FUE SONRÍE, PORQUE SU VERSIÓN ADULTA ES HOY SU MEJOR VERSIÓN. TODO GRACIAS A UNA TESIS Y A UNA PANDEMIA.



importaba su aspecto físico, con el tiempo, los niños comenzaron a llamarla “gordita”, porque los niños pueden ser crueles, a veces.

Ese trato de los pequeños se sumaba al hecho de que su familia le recalaba que ella era “la gordita”, mientras que su hermana, María Alejandra Ducuara, era “la flaquita”. Entonces, empezó a sentirse gorda, pese a que en realidad no tenía sobrepeso ni obesidad. Todo ello la condujo a cuestionarse sobre su cuerpo y detonó en ella muchas inseguridades. Sensible como es, María Paula solo encontraba consuelo en el llanto.

Con el tiempo, esas inseguridades parecieron disiparse. Desde sus 13 años de edad y durante los tres siguientes tuvo un novio. Esa relación le ayudó a ocultar sus inseguridades, pero no desaparecieron. Pese a estar en otra relación desde 2017, durante la pandemia notó que estaban muy vigentes.

El encierro le provocaba ansiedad y su forma de hacerle frente era comiendo en exceso; tanto, que aumentó 12 kilos y su propio cuerpo le parecía ajeno cuando se miraba al espejo. Sentía la cara desfigurada. No creía que la del reflejo fuera María Paula Ducuara.

En ese momento su autoestima se vio fuertemente impactada. Las inseguridades se quitaron el disfraz y reaparecieron. Como muchos lo hacen, buscó ayuda en las redes sociales, pero esa no es una buena alternativa en la mayoría de los casos. “Es como buscar síntomas en Google: siempre dirá que es cáncer”, dice, a propósito de un meme que circula en esos espacios.

Ella preparaba y consumía cuanta receta o ‘jugo milagroso’ le aconsejaban influenciadores *fitness* para limpiar el cuerpo

↑ **María Paula nació en Bogotá. Cuando era niña comía mucho,** según relata. Aunque en un principio realmente no le importaba su aspecto físico, con el tiempo, los niños comenzaron a llamarla “gordita”.

→ **María Paula vio que, pese a desempeñar**

una labor intensa que le exige mucho, su hermana disfruta y ama lo que hace. Por eso buscó que sus prácticas laborales fueran en algo similar.

o bajar 10 kilos en una semana. Claramente no funcionaban. Su peso no bajaba, mientras que su autoestima sí.

Pero, como ella misma expresa, "no hacer nada no es una solución". Un día, mientras se miraba al espejo y veía ese cuerpo extraño, que era el suyo, explotó en un llanto incontenible. Esa fue la alerta roja que despertó la necesidad de María Paula por cambiar su relación con la comida. Desde entonces buscó la ayuda de un profesional. Aunque jamás le diagnosticaron una enfermedad, sí le descubrieron síntomas que hacían sospechar algún desorden alimentario.

Así inició su aventura de autodescubrimiento: María Paula empezó a tener controles guiados por un profesional, que la llevaron a construir una mejor relación con la comida. No obstante, como ella misma lo indica, es flexible: trata de comer sanamente, pero de vez en cuando le da rienda suelta a su gusto por los dulces. Eso sí, su relación con el dulce no es buena, pero está trabajando por mejorarla, confiesa.

También ha avanzado en su relación con el ejercicio. Ella relata que, cuando era niña, no disfrutaba la práctica de actividades físicas; las hacía por obligación y María Paula no conecta con lo que es obligatorio o muy rígido. Ahora, después de la ayuda profesional que ha recibido, ama hacer ejercicio. Ir al gimnasio y levantar pesas es para ella una descarga, un espacio en el que puede pensar en ella misma y darse un tiempo para concentrarse en su amor propio. Hoy quiere, también a partir de su relación flexible con la comida, entrar al mundo *fitness*. Todo con calma, sin presión. Esa es su forma de demostrarse cariño.



**MARÍA PAULA DICE QUE SU TESIS LE AYUDÓ A INFORMARSE, CONOCIÓ CASOS DE PERSONAS QUE HAN TENIDO QUE LIBRAR DURAS BATALLAS PARA MEJORAR SU ALIMENTACIÓN. ADEMÁS, SUPO QUE UN PROBLEMA CON LA ALIMENTACIÓN PUEDE AFECTAR OTROS ASPECTOS DE LA VIDA DE LAS PERSONAS.**

**| La receta de una poderosa tesis de grado**

Desde niña, María Paula sintió atracción por el periodismo. Se imaginaba en el futuro como una presentadora de noticias de televisión. Siempre está en busca de la felicidad y de la tranquilidad para su vida. Por ello, cuando se graduó del colegio buscó una carrera que la hiciera feliz y la encontró en la Universidad del Rosario. Optó por esta institución de educación superior porque tiene un enfoque que a ella siempre le ha llamado la atención: el periodismo investigativo.

Aunque escribir es el fuerte de María Paula, ella cuenta que durante su carrera descubrió otras habilidades y pasiones. Se enamoró de la radio y confirmó que tiene talento periodístico. No obstante, la escritura la salvó, al menos mientras investigaba el tema de su tesis de grado.





Durante la pandemia, impulsada por su pésima relación con la comida, comenzó a investigar por su cuenta sobre desórdenes alimentarios. Partió de considerar que tanto sus comportamientos alimentarios como los de los influenciadores *fitness* de las redes sociales no podían ser normales. Esa fue la semilla de su tesis de grado. Al principio su investigación se centró en los desórdenes comunes, como la bulimia, la anorexia o los atracones; sin embargo, mientras investigaba descubrió que hay algunos que aún no están especificados de forma oficial o descritos en la literatura científica. En ellos centró la investigación de su trabajo de grado.

Ayutada por su directora de tesis, la profesora de la Universidad del Rosario Danghelly Zúñiga Reyes, pudo profundizar mucho más en su análisis. Así conoció que existen desórdenes alimentarios que se relacionan con trastornos obsesivos compulsivos. Incluso tomar agua en exceso puede considerarse un trastorno de este tipo, de acuerdo con lo que la estudiante halló en su investigación.

Pero hay otros, como la vigorexia y la ortorexia, en los que María Paula hizo mayor énfasis.

- La vigorexia se refiere a las personas que se obsesionan con una dieta hipercalórica para entrenar en el gimnasio y aumentar su masa corporal. También son personas que hacen un uso obsesivo de suplementos y esteroides.
- La ortorexia está conectada con las personas que hacen culto al veganismo y al crudiveganismo. Contrario a lo que se piensa, el exceso de comida saludable también puede llegar a ser perjudicial. Puede generar bacterias estomacales o hacer que las mujeres pierdan sus ciclos menstruales.

Con el desarrollo de esta tesis, María Paula, además, encontró una relación entre los desórdenes alimentarios y la sobreexposición a las

**“NO HACER NADA NO ES UNA SOLUCIÓN”. UN DÍA, MIENTRAS SE MIRABA AL ESPEJO Y VEÍA ESE CUERPO EXTRAÑO, QUE ERA EL SUYO, EXPLOTÓ EN UN LLANTO INCONTENIBLE. ESA FUE LA ALERTA ROJA QUE DESPERTÓ LA NECESIDAD DE MARÍA PAULA POR CAMBIAR SU RELACIÓN CON LA COMIDA. DESDE ENTONCES BUSCÓ LA AYUDA DE UN PROFESIONAL.**

redes sociales. Conforme con sus hallazgos, el contenido digital sobre vida saludable puede tener un doble filo: si bien es una ayuda para muchas personas, también puede hacerlas vulnerables a desarrollar un trastorno en su alimentación. Por esa razón, durante la pandemia ella buscaba darse descanso de las redes sociales, cerraba sus perfiles durante un tiempo, para encontrar paz mental.

Además, en su investigación descubrió que, igual que la inseguridad, los trastornos alimentarios jamás se van del todo. María Paula asegura que una persona puede entrar en tratamiento y superar una etapa en su desorden con la alimentación. Sin embargo, puede

seguir teniendo una mala relación. Por eso ella trabaja a diario para mejorar su relación con la comida y con ella misma, sabe que es un trabajo de todos los días.

En definitiva, tanto la pandemia como su tesis le fueron de gran ayuda. María Paula dice que su trabajo de grado le ayudó a informarse, conoció casos de personas que han tenido que librar duras batallas para mejorar su alimentación. Además, supo que un problema con la alimentación puede afectar otros aspectos de la vida de las personas.

Gracias a su valioso trabajo investigativo, María Paula supo qué hacer para no llegar al extremo de desarrollar un trastorno alimentario severo. Y nunca se lo diagnosticaron. Esa tesis fue su forma de curarse antes de enfermar, porque aprendió a tomar decisiones más maduras sobre su comida, como ella misma lo expresa.





← **María Paula con sus mejores amigos:** Santiago Estrada y David Guzmán, quienes la apoyaron mucho en su proceso.

## EXISTEN DESÓRDENES ALIMENTARIOS QUE SE RELACIONAN CON TRASTORNOS OBSESIVOS COMPULSIVOS.

INCLUSO TOMAR AGUA EN EXCESO PUEDE CONSIDERARSE UN TRASTORNO DE ESTE TIPO, DE ACUERDO CON LO QUE LA ESTUDIANTE HALLÓ EN SU INVESTIGACIÓN.

### Los sueños de niña también cambian


Su tesis alcanzó el grado meritorio y la profesora Danghelly le dijo que gracias a ella podría incluso ganar un premio Simón Bolívar. No obstante, en su proceso de encontrar prácticas laborales hizo un nuevo descubrimiento: un 'desencantó' por el periodismo que la llevó a enamorarse de la comunicación organizacional.

Ese 'nuevo amor' no se dio gracias a la pandemia o a su tesis. Su persona favorita en el mundo, su hermana Alejandra, fue la verdadera responsable. María Paula, con la emoción desbordada hasta el llanto, dice que admira a Alejandra "por su persistencia y sus logros", que la llevaron a que hoy sea analista de mercadeo para la multinacional Unilever Colombia.

María Paula vio que, pese a desempeñar una labor intensa que le exige mucho, su hermana disfruta y ama lo que hace. Por eso buscó que sus prácticas laborales fueran en algo similar. Fue así como ingresó al área de Comunicaciones Externas de la compañía de servicios financieros Skandia Colombia. Allí se enamoró de la comunicación organizacional, pues siente que en ese campo encuentra la paz que no hay en el periodismo. Se dio cuenta de que el periodismo, al que no deja de amar, le genera mucho estrés. Ella no quiere eso, quiere una vida tranquila.

El sueño de la niña que María Paula fue, cambió. Para ella, la comunicación organizacional le da la estabilidad mental, económica y laboral que no encuentra en el periodismo. Además, ella dice que "el mercadeo es muy bonito" y que ese ámbito de la comunicación le permite desarrollar su creatividad. Así, quizá, descubra algo nuevo sobre ella misma: que su sensibilidad esconde un alma artística.

Hoy María Paula sueña con hacer realidad sus ideales más allá de las fronteras de Colombia. A principios de 2022 hizo un intercambio laboral en Estados Unidos, mejoró su inglés, regresó al país y ahora trabaja en un *call center* bilingüe, mientras encuentra un empleo en esa nueva pasión: la comunicación organizacional. Pero planea regresar a Estados Unidos para continuar con sus sueños.

Quizá algún día vuelva a prestarle sus letras y su talento al periodismo. Por ahora, la niña que María Paula fue sonríe, porque su versión adulta es hoy su mejor versión. Todo gracias a una tesis y a una pandemia. 

En ese sentido, la pandemia también le ayudó a mejorar su autoconfianza y su relación consigo misma. Pese a ser una persona muy sensible, evade sus emociones, confiesa María Paula. Suele guardarse todo lo que está sintiendo hasta que explota en un mar de lágrimas. Eso fue lo que le pasó cuando acudió a su primera terapia. No paraba de llorar, según recuerda. Entonces, aprendió que debe permitirse sentir, comunicarse consigo misma y no esconder sus emociones.

Pero también encontró maneras de elevar su autoestima. Por ejemplo, cuando siente que la seguridad sobre su imagen tambalea, se arregla como solo ella sabe hacerlo y se convierte en la reina del terreno donde pisa. Sus 1,70 metros de estatura se hacen más llamativos y ella se convierte en 'la chica del vestido rojo'.