Universidad Politécnica Internacional

Escuela de Psicología

Caracterización, autopercepción corporal y consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal en hombres cisgénero homosexuales en el Gran Área Metropolitana de Costa Rica durante los meses de mayo a agosto del 2026.

Para optar por el grado de:

Licenciatura en Psicología

Nombre del estudiante:

Luis Carlos Gamboa Chaves

Nombre del tutor:

Ms.C. Rígel Acuña Moreno

Heredia, Costa Rica

2026

Contenidos

Contenidos 2

Tablas 5

Figuras 5

Dedicatoria y Agradecimientos 6

Dedicatoria 6

Agradecimientos 6

Resumen 7

Capítulo I. Problema 8

Planteamiento del Problema 8

Objetivos 10

Objetivo General 10

Objetivos Específicos 10

Justificación 10

Antecedentes 12

Internacionales 12

Nacionales 14

Proyecciones 16

Alcances y Limitaciones 17

Alcances 17

Limitaciones 18

Capítulo II. Marco Teórico 18

Análisis Funcional de la Conducta 19

Topografía Conductual 19

Funcionalidad 21

Clases Funcionales 22

Contingencias de Refuerzo y Castigo 23

Modelo de Estrés de las Minorías en Hombres Cisgénero Homosexuales 24

Estresores Distales 25

Estresores Proximales 26

Dinámicas de la Comunidad Gay: Presión Estética y Entornos Digitales 27

Segmentación y Erotismo 27

Entornos Digitales 28

Castigo Intragrupal y Estigma Estético 28

Subculturas y Categorización (El Rol de las “Tribus”) 29

Consecuencias Conductuales y Mecanismos Compensatorios 30

Alteraciones Alimentarias 30

Dismorfia Muscular y Uso de Sustancias 31

Hipervigilancia y Camuflaje Corporal 31

Evitación Sexual 32

Otros Tipos de Insatisfacción Corporal 32

Estatura 33

Anatomía del Pene 33

Alopecia 34

Rostro 35

Capítulo III. Marco Metodológico 36

Método de la Investigación 36
Enfoque de la Investigación 37
Tipo de Investigación 38
Población y Muestra 39
Fuentes Primarias 40
Fuentes Secundarias 41
Variables 41
Instrumentos de Recolección de Datos 43
Instrumento 1: Cuestionario de Caracterización y Autopercepción Corporal 43
Instrumento 2: Guía de Entrevista Semiestructurada 44
Proceso para la Recolección y Análisis de Datos 44
Capítulo IV. Análisis de Resultados 46
Información Sociodemográfica 46
Caracterización de la Insatisfacción Corporal 48
Autopercepción Corporal 56
Consecuencias Conductuales de la Insatisfacción Corporal 61
Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones 71
Conclusiones 71
Recomendaciones 74
Capítulo VI. Propuesta 76
Referencias 87
Apéndices 94
Apéndice 1. Instrumento para la recolección de datos cuantitativos 94

Apéndice 2. Instrumento para la recolección de datos cualitativos..... 99

Tablas

Tabla 1 20

Tabla 2 22

Tabla 3 41

Tabla 4 46

Tabla 5 49

Tabla 6 51

Tabla 7 51

Tabla 8 53

Tabla 9 58

Tabla 10 62

Tabla 11 64

Tabla 12 66

Figuras

Figura 1 47

Figura 2 56

Figura 3 61

Dedicatoria y Agradecimientos

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a todos esos niños, jóvenes y adultos que nadan contracorriente todos los días intentando encajar. A esos hombres *queer* que se sienten rechazados por el mundo, y peor aún, por su propia comunidad. A pesar de los avances, el mundo sigue siendo hostil con nuestra comunidad.

Este trabajo, así como mi futura labor como psicólogo, es y será por ustedes, por nosotros. Por sentirnos vistos, acompañados, comprendidos. Se las dedico a ustedes para que recuerden siempre que no están solos.

Agradecimientos

A mi mamá y a mi papá, por darme mucho más de lo que pude haber pedido. Soy el más afortunado de ser su hijo.

A quienes me ayudaron a darme cuenta de que por fin había algo de lo que podía hablar con pasión y que hoy es mi propósito de vida. Este trabajo es prueba de ello y, aunque marca el final de una etapa, es apenas el inicio.

A mis amigos, por regresarme a la realidad cuando más dudo. Por acompañarme y sostenerme en todo este proceso. Por la escucha, por la paciencia, por el amor. Por creer en mí, más que yo mismo.

A los chicos que participaron de esta investigación, por confiarme sus testimonios que para muchos representan heridas abiertas de las que no es fácil hablar. Infinitas gracias por su ayuda.

A mi tutora, por ser guía en todo este proceso, por la paciencia ante mi insistencia durante todos estos meses.

Gracias.

Resumen

La presente investigación analiza la caracterización, la autopercepción corporal y las consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal en hombres cisgénero homosexuales de la Gran Área Metropolitana (GAM) de Costa Rica, un fenómeno hasta ahora inexplorado empíricamente en el país. El estudio parte de la premisa de que la insatisfacción corporal en esta población responde a un doble estigma, primero el estrés de las minorías sexuales proveniente del entorno heteronormativo y, segundo, una presión estética adicional que se origina dentro de la propia comunidad homosexual. El estudio se fundamenta en el Análisis Funcional de la Conducta (AFC) y en el Modelo de Estrés de las Minorías (MEM).

El objetivo general es analizar la caracterización, la autopercepción corporal y las consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal en esta población. De este se desprenden cuatro objetivos específicos: identificar la caracterización del fenómeno, conocer la autopercepción corporal de las personas participantes, determinar las consecuencias conductuales asociadas y elaborar una propuesta de guía psicoeducativa basada en la evidencia recolectada.

La investigación se desarrolla bajo un enfoque mixto con diseño de triangulación concurrente, de tipo no experimental, transversal y de alcance exploratorio-descriptivo. La muestra, seleccionada por conveniencia, está conformada por 15 hombres cisgénero homosexuales, mayores de edad, residentes de la GAM de Costa Rica. La recolección de datos se realiza mediante dos instrumentos, un cuestionario autoadministrado de caracterización y autopercepción corporal, y una guía de entrevista semiestructurada, previa firma de un consentimiento informado que garantiza el anonimato y la confidencialidad de las personas participantes.

Los resultados evidencian que la insatisfacción corporal es universal en la muestra, la totalidad de las personas participantes se sienten insatisfechos con al menos un aspecto de su cuerpo, principalmente en torno al porcentaje de grasa corporal, y ninguno de ellos evalúa su físico en términos neutrales o positivos. El fenómeno se incorpora predominantemente en la adultez temprana, lo que coincide con el ingreso a los espacios de socialización homosexual y no con el descubrimiento de la orientación sexual, con las redes sociales como principal detonante de la vigilancia corporal.

Se concluye que estas conductas responden a un doble moldeamiento, el castigo heteronormativo a la expresión de género durante la niñez y la adolescencia, y el castigo intragrupal a la morfología corporal en la adultez, sostenido por una jerarquía estética con privilegios concretos. Casi la totalidad de las personas participantes ha intentado modificar su cuerpo y las conductas identificadas comparten predominantemente una función de evitación del juicio estético. Estos hallazgos constituyen el primer precedente empírico costarricense sobre el tema y convergen en una guía psicoeducativa basada en evidencia local, dirigida a la población estudiada.

Capítulo I. Problema

Planteamiento del Problema

El desarrollo psicológico de los hombres homosexuales se suele dar en entornos heteronormativos donde se experimentan altos niveles de estrés desde etapas tempranas. Meyer (2021) propone el concepto de estrés de las minorías, definido como el exceso de estrés de algunos colectivos estigmatizados como el caso de las minorías sexuales en comparación con sus pares heterosexuales, consecuencia del estigma y el prejuicio hacia su identidad. Esta exposición crónica al estigma y rechazo anticipado desde la niñez, donde se sufre de acoso y presión por ocultar la identidad, impacta profundamente en el autoconcepto y la autoestima de estas personas. A su vez,

esto causa un sentido de defecto o inferioridad conocido como homonegatividad internalizada, conocido más comúnmente como homofobia internalizada (Gómez et al., 2022).

La homofobia internalizada logra entonces alcanzar la adultez, y los bajos niveles de autoestima que se arrastran desde la infancia y la adolescencia predisponen al individuo a buscar estrategias compensatorias externas para asegurarse la validación social y atenuar la ansiedad hacia el rechazo. Una de estas estrategias es la modificación de la apariencia física.

Dentro de la misma comunidad de hombres homosexuales, hay estándares estéticos que exigen cuerpos musculosos y la delgadez extrema en algunos casos (Oshana et al., 2020). Estos ideales tienden a funcionar como un escudo, ya sea para proyectar masculinidad hegemónica y alejarse de estereotipos de feminidad asociados a fragilidad, o para ser objeto de deseo y encontrar validación externa (Badenes et al., 2018).

La combinación de la exposición temprana al estrés de las minorías con la presión colectiva de perfeccionismo físico, provocan insatisfacción corporal en gran parte de estos hombres. Quizá el mayor riesgo de que la insatisfacción se vuelva crónica es el desarrollo de sintomatología dismórfica ya como un trastorno, pues este se manifiesta clínicamente mediante pensamientos intrusivos sobre el cuerpo, rituales compulsivos de comprobación, aislamiento y evitación de encuentros íntimos (Dahlenburg et al., 2020).

A pesar de que hay documentación a nivel internacional sobre cómo el trauma temprano y el estrés de las minorías provocan alteraciones de la imagen corporal, en Costa Rica hay una carencia de estudios empíricos que determinen el perfil y la sintomatología de este fenómeno en hombres cisgénero homosexuales.

A partir de ese vacío de información se plantea el problema de la siguiente manera:

¿Cuál es la caracterización, la autopercepción corporal y las consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal en hombres cisgénero homosexuales en la GAM en Costa Rica?

Objetivos

Objetivo General

Analizar la caracterización, la autopercepción corporal y las consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal en hombres cisgénero homosexuales en la GAM, Costa Rica durante los meses de mayo a agosto de 2026.

Objetivos Específicos

1. Identificar la caracterización de la insatisfacción corporal en hombres cisgénero homosexuales en la GAM, Costa Rica durante los meses de mayo a agosto de 2026.
2. Conocer la autopercepción corporal en hombres cisgénero homosexuales en la GAM, Costa Rica durante los meses de mayo a agosto de 2026.
3. Determinar las consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal en hombres cisgénero homosexuales en la GAM, Costa Rica durante los meses de mayo a agosto de 2026.
4. Realizar una propuesta de Guía Psicoeducativa acerca de la insatisfacción corporal en hombres cisgénero homosexuales.

Justificación

Las problemáticas psicológicas y sociales de los hombres homosexuales cisgénero son muy específicas y divergen de la población heterosexual. La insatisfacción corporal es un tema que se ha estudiado ampliamente en mujeres cisgénero, mas no de la misma forma en la población de

interés de este estudio. Históricamente las problemáticas de las minorías se han visto ignoradas. Sin embargo, la cifra de personas que se identifican como miembros del colectivo LGBTIQA+ no es para nada despreciable y su creciente visibilización ha traído consigo que las necesidades y problemáticas sean cada vez más notorias, aunque la investigación avance a un paso más lento.

De la información disponible sobre esta temática, la mayoría corresponde, específicamente, a estudios realizados fuera de Costa Rica, por lo cual existe un vacío de información importante en el escenario nacional. Es necesario conocer la forma en que estas problemáticas se manifiestan en este contexto puntualmente, pues de eso depende el abordaje efectivo y se evitan los sesgos por generalización de datos extranjeros. Sumado a eso, la recolección de datos permitirá contrastar la evidencia encontrada en otros países con la propia del contexto costarricense.

Desde una perspectiva clínica, la insatisfacción corporal acarrea un conjunto de consecuencias conductuales graves como: el aislamiento social, conductas de evitación, ideación suicida, uso no supervisado de sustancias, entre otros. Por lo tanto, los efectos de este fenómeno en esta población son significativos y no deben subestimarse. Este trabajo identifica y documenta un fenómeno de salud mental que en muchos casos pasa desapercibido o incluso es ignorado por parte de profesionales de salud mental. La insatisfacción corporal, la sintomatología dismórfica, y hasta los desórdenes de la conducta alimentaria en hombres homosexuales son un problema real que no siempre se atiende de manera adecuada. Esto pasa porque la función que tienen estas conductas problemáticas y la forma en que se manifiestan en este grupo minoritario son distintas a las del resto de la población, pero se interpreta bajo la misma lógica clínica tradicional.

La metodología del estudio, además, permite una visión integral del fenómeno. No solo analiza las características estadísticas, sino también se explora la autopercepción corporal y las consecuencias conductuales del mismo, de modo que esta triangulación garantiza una perspectiva

científica robusta sobre el tema. El diseño mixto de la investigación le da mayor validez al trabajo, pues se puede contrastar los datos estadísticos con las narrativas individuales.

Por lo tanto, este proyecto beneficia directamente a esta población al visibilizar sus necesidades, así como al proponer herramientas prácticas. Su valor empírico brinda a las personas profesionales en psicología un marco de referencia contextualizado y actual, preparándolos para llevar a cabo procesos terapéuticos bien fundamentados, por ende, también hay un beneficio directo para los usuarios cuyo motivo de consulta tenga que ver con la insatisfacción corporal.

Los resultados obtenidos convergen en una guía psicoeducativa, promoviendo una mayor concientización para las personas profesionales en psicología, la población de hombres cisgénero homosexuales, así como para la población en general, de forma que la sociedad sea cada vez más inclusiva. A su vez, la información recopilada dentro de este proyecto podría utilizarse para divulgación, de manera que haya cada vez más visibilidad de esta problemática y que incluso se incentiven nuevas investigaciones donde se expanda el conocimiento.

Antecedentes

El estudio empírico de la insatisfacción corporal se centró históricamente en las mujeres cisgénero, hasta que se comenzó a evidenciar la significativa vulnerabilidad que presentaban las minorías sexuales en este ámbito. A continuación, se destacan algunos trabajos realizados a nivel internacional y nacional relacionados con el tema de interés, cabe resaltar que a nivel internacional existe mucha información acerca de este tema, pero no se encontraron investigaciones costarricenses al respecto, lo cual da mayor validez a esta pesquisa.

Internacionales

Gleason (2017), en su tesis de maestría para Minnesota State University (Estados Unidos) titulada "*The effects of pornography on gay, bisexual and queer men's body image: an*

experimental study", desarrolló una investigación empírica experimental con hombres de minorías sexuales. Los hallazgos confirmaron que las personas participantes con un historial de ansiedad social presentaban una profunda dismorfia basal al compararse con los estándares anatómicos hipersexualizados de la comunidad. La tesis concluye que la exposición a medios digitales actúa como un estímulo que dispara conductas de monitoreo corporal obsesivo y afecta negativamente la satisfacción de la imagen corporal.

Rivero (2020), en su tesis doctoral para The Chicago School of Professional Psychology (Estados Unidos) denominada "*The role of internalized homophobia and family support in predicting body dissatisfaction and eating disorder symptomatology in gay men*", utilizó una metodología cuantitativa transversal. Los resultados probaron empíricamente que la homofobia internalizada, como núcleo del estrés de minorías, predice de manera directa niveles significativos de insatisfacción corporal. La tesis documenta que la búsqueda de la perfección física se ejecuta conductualmente como compensación para mitigar el estrés derivado del estigma social y la falta de apoyo percibido.

Burns (2022), en su tesis doctoral para Fielding Graduate University (Estados Unidos), titulada "*Body image and relational satisfaction within a sample of gay, married man*", llevó a cabo un estudio de metodología mixta para analizar a hombres homosexuales en relaciones de pareja. Los hallazgos principales determinaron que la teoría de la objetificación (antes del matrimonio) y la teoría de la comparación social (durante el matrimonio) explican en gran parte el nivel de satisfacción con la imagen corporal. El estudio corrobora que dentro de la comunidad de hombres homosexuales, la insatisfacción corporal impacta la autoestima, pero también la satisfacción afectiva, consolidando la presión estética como un factor central en las dinámicas interpersonales de esta minoría.

Harvey (2024), realizó su tesis de doctorado en la Birmingham City University (Reino Unido), denominada "*A mixed methods exploration of eating behaviours, body image and mindfulness-based constructs among gay and bisexual men*", realizó una investigación con metodología mixta cuyos resultados comprobaron que emociones como la vergüenza y la culpa funcionan como variables mediadoras que explican el desarrollo de conductas hipervigilantes sobre la anatomía. La tesis reveló que la exigencia de la propia comunidad gay por alcanzar estándares de musculatura y delgadez exacerba la prevalencia de la insatisfacción corporal.

Pomichter (2025), en su tesis doctoral para la University of Vermont (Estados Unidos), titulada "*The association between body image dissatisfaction and mental health in men*", empleó una metodología cuantitativa cuyos resultados indicaron que, en hombres homosexuales, el déficit en la satisfacción corporal es el mayor predictor de cuadros de ansiedad y depresión. La investigación evidencia una vulnerabilidad dismórfica única en esta población, donde la insatisfacción física se correlaciona directamente con un deterioro en la salud mental global debido a la presión social percibida y la interiorización de estándares estéticos inalcanzables.

Nacionales

La búsqueda de estos temas de investigación académica en Costa Rica no arroja resultados sobre el tema de interés de este estudio. Sin embargo, a continuación se detallan algunos estudios sobre la población LGBTIQA+ y otros sobre insatisfacción corporal, aunque no están ligados entre sí, tal como se planteó en el tema de este trabajo.

Campos y Ramírez (2019), en su tesis de licenciatura para la Universidad de Costa Rica titulada "Factores que contribuyen al desarrollo de la resiliencia de dos personas gais y dos personas lesbianas, durante el proceso de la develación de su orientación sexual a su familia", aplicaron una metodología cualitativa de estudio de casos. Los hallazgos comprobaron que el "salir del clóset", entendido como la revelación de la orientación sexual, expone a los individuos a

un severo estrés de minorías debido a los estigmas machistas y conservadores del país, lo que obliga a la población gay a desarrollar mecanismos de defensa cognitivos y conductuales para salvaguardar su salud mental ante el rechazo familiar y social.

Lobo (2024), en su tesis de licenciatura en la Universidad San Marcos, llamada “Efectos de las redes sociales en la salud mental de hombres costarricenses miembros de la población LGBTIQ+” mediante una metodología mixta de alcance descriptivo, indagó sobre los efectos que tienen las redes sociales en la salud mental en los hombres costarricenses que se identifican como miembros del colectivo LGBTIQA+. En su tesis, comprobó que la exposición a plataformas altamente visuales genera consecuencias adversas significativas, incluyendo el aumento en la sintomatología ansiosa y depresiva. El estudio concluyó que los estándares de belleza y éxito promovidos en redes sociales operan como estresores ambientales que intensifican los sentimientos de insuficiencia.

Morera (2024), en su tesis de maestría para la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología, denominada “Impacto social y emocional generado por los cánones de belleza impuestos por los medios en las personas de Guácima, en Rincon Herrera, Alajuela, Costa Rica”, mediante un diseño cualitativo documentó cómo los estándares de belleza irreales difundidos mediáticamente generan alteraciones en la aceptación dentro de la población estudiada. Quedó en evidencia que la interiorización de estos estándares produce una brecha significativa entre el cuerpo real y el ideal, afectando la estabilidad emocional de la población estudiada.

Gómez y Seas (2025), en su tesis de licenciatura para la Universidad Nacional titulada "Evaluación de la imagen corporal y factores de rendimiento deportivo en ciclistas de ruta costarricenses", desarrollaron un estudio cuantitativo-correlacional donde evidenciaron que los deportistas experimentan altos niveles de evaluación negativa de su apariencia. Los hallazgos sugieren que las exigencias de bajo peso y resistencia física propias del entorno deportivo

funcionan como contingencias que refuerzan la insatisfacción. Este estudio es relevante al demostrar que el perfeccionismo físico en hombres costarricenses está mediado por las demandas de su entorno inmediato.

Aranda y Vivi (2025), en su investigación para la Universidad de Costa Rica titulada "Prevalencia de trastornos de conducta alimentaria y su impacto en la calidad de vida de adultos jóvenes en San José", aplicaron una metodología cuantitativa transversal para evaluar la relación entre la imagen corporal y el bienestar. Los resultados confirmaron que las alteraciones severas en la percepción anatómica detonan un deterioro profundo en la calidad de vida, manifestado a través de aislamiento social, ansiedad y baja autoestima. El estudio subraya la necesidad de abordar la insatisfacción corporal como un problema de salud pública en el país.

En conjunto, estos antecedentes demuestran que si bien, el perfeccionismo físico y sus consecuencias conductuales han sido documentados en Costa Rica, existe un vacío absoluto respecto a cómo estas conductas operan funcionalmente en hombres homosexuales cisgénero frente al estrés de las minorías.

Proyecciones

A partir del problema planteado, los objetivos propuestos y la aplicación de un diseño de investigación mixto, se proyecta alcanzar las siguientes metas:

1. Dentro de la fase cuantitativa del estudio, se establecerá una línea estadística base sobre la caracterización de la insatisfacción corporal en hombres cisgénero homosexuales.

2. La fase cualitativa buscará comprender de manera profunda la percepción sobre el propio cuerpo, mediante la indagación de la historia de aprendizaje y la exposición al estrés de las minorías que moldean el comportamiento. Además de identificar

las contingencias que mantienen las conductas problema para comprender la funcionalidad de la insatisfacción corporal en el repertorio conductual de las personas participantes.

3. Se contrastarán los resultados obtenidos con modelos teóricos o evidencia internacional, de manera que sea posible verificar si los datos de otras latitudes se pueden traslapar a la realidad nacional o no.

4. Una vez analizados y triangulados los datos, se diseñará un recurso psicoeducativo basado en evidencia local que funcionará como material hacia la población estudiada, dotándolos de herramientas precisas para enfrentar el fenómeno estudiado.

Alcances y Limitaciones

Alcances

Dado que este es un estudio nuevo en Costa Rica, el alcance de este estudio será exploratorio y descriptivo con un diseño mixto. El fenómeno se explorará de manera empírica correlacionando las variables.

La población está delimitada a hombres cisgénero homosexuales que vivan en la GAM de Costa Rica de mayo a agosto del año 2026.

El análisis abordará la caracterización de la insatisfacción corporal en la población de interés, así como la percepción subjetiva y las resultantes consecuencias conductuales.

Finalmente, los resultados facilitarán la creación de material psicoeducativo orientado a los hombres homosexuales de toda la GAM costarricense sobre la relación con su cuerpo y las conductas asociadas a esta.

Limitaciones

Esta investigación presenta limitaciones metodológicas inherentes a su diseño, como que la población de interés no desee participar, la inexactitud en los datos obtenidos o información incompleta al existir la posibilidad de que las personas participantes presenten, por ejemplo, sesgos de deseabilidad social.

Al delimitar la muestra a personas que viven en la GAM, los datos no son representativos para las zonas rurales o costeras del país, pues se sabe que el contexto tiene relación directa con las conductas. Las contingencias ambientales y los estresores pueden funcionar de manera distinta en otros sectores del país.

Además, al ser un estudio transversal, se captura el comportamiento en un momento temporal específico, lo cual impide realizar seguimientos longitudinales de la evolución de los repertorios conductuales a lo largo del desarrollo vital de las personas participantes.

Capítulo II. Marco Teórico

El presente marco teórico tiene como objetivo fundamentar científicamente el análisis de la insatisfacción corporal en hombres homosexuales cisgénero, bajo una perspectiva conductual y funcional. Esta investigación parte de la premisa de que la insatisfacción es un conjunto de respuestas (tanto públicas como privadas) que adquieren significado a través de la interacción del individuo con sus contingencias ambientales.

En primera instancia, se abordarán los principios del AFC, los cuales permiten descomponer la experiencia corporal en topografías conductuales específicas y determinar su función dentro del repertorio del sujeto. Posteriormente, se integrará el MEM, conceptualizándolo no como un estado psicológico, sino como un conjunto de eventos antecedentes y reforzadores sociales (principalmente de carácter aversivo) que moldean y

mantienen conductas orientadas al perfeccionismo físico en la población masculina gay. Finalmente, se explorará cómo estos elementos convergen en las dinámicas de la población de interés, proporcionando el contexto necesario para comprender la funcionalidad de las conductas estudiadas.

Análisis Funcional de la Conducta

El AFC proporciona un marco empírico riguroso para operativizar la insatisfacción corporal. Lejos de concebirla como un estado mental estático o un simple déficit de autoestima, este enfoque define la insatisfacción como un conjunto de respuestas dinámicas que el individuo emite en función de su entorno. Para lograr una caracterización clínica precisa, a continuación se desglosan las dimensiones analíticas fundamentales (Skinta, 2020).

Topografía Conductual

De acuerdo con Froxán (2020), en el análisis de conducta la topografía son las propiedades observables y las características descriptivas de una respuesta emitida por un organismo. Aplicado al malestar anatómico, describir la topografía implica detallar con precisión qué hace exactamente el individuo cuando experimenta insatisfacción con su cuerpo, evitando inferencias sobre causas internas inobservables (Dahlenburg et al., 2020). La medición de estas topografías se divide en dos categorías de respuesta (Froxán, 2020):

- **Conductas encubiertas:** son eventos privados que no son observables por un tercero, pero que obedecen a los mismos principios de aprendizaje empírico que las conductas visibles. En el espectro de la imagen corporal, estas respuestas abarcan la autoevaluación negativa, la comparación con los ideales estéticos del entorno o la rumiación persistente sobre los defectos físicos percibidos (Convertino et al., 2021).

- **Conductas manifiestas u observables:** corresponden a respuestas motoras, públicas y directamente cuantificables. Son aquellas conductas que el individuo ejecuta en su interacción con el medio. En el caso de estudio, estas conductas podrían incluir hipervigilancia anatómica, conductas de evitación o mecanismos compensatorios (Convertino et al., 2021; Skinta, 2020).

Tabla 1

Clasificación de respuestas en la insatisfacción corporal según el AFC

Tipo de Conducta	Subtipo	Definición	Ejemplos
Encubiertas (Eventos Privados)	Cognitivo-Verbal	Respuestas observables únicamente por el individuo (no por terceros). Actúan como estímulos discriminativos para conductas manifiestas.	Rumiación sobre defectos percibidos, autoevaluación negativa, comparación constante con ideales de redes sociales.
	Fisiológica-Emocional (condicionamiento clásico)	Reacciones del sistema nervioso ante la percepción del propio cuerpo o estímulos ambientales.	Respuestas de ansiedad, aceleración del ritmo cardíaco al pesarse o sensación de malestar tras comer.
Manifiestas (Observables)	Vigilancia	Acciones públicas y cuantificables dirigidas a la inspección constante de la topografía corporal.	Revisión frecuente en espejos, pesaje reiterado.
	Evitación	Conductas emitidas para escapar de estímulos aversivos o evitar el castigo social (rechazo).	No asistir a eventos sociales, cancelar citas, usar ropa holgada para ocultar el cuerpo.

	Compensación	Conductas dirigidas a modificar la anatomía para alcanzar reforzadores sociales (validación) o evitar castigos.	Restricción calórica extrema, sobreentrenamiento y uso de sustancias para mejorar la apariencia.

Nota. Elaboración propia con base en Skinner (1974), Froxán (2020), Convertino et al. (2021) y Skinta (2020).

Bajo la óptica del conductismo skinneriano, la autopercepción corporal se conceptualiza como una conducta encubierta o privada. Skinner (1974) establece que los eventos privados no poseen una naturaleza distinta a la de los eventos públicos, sino que se distinguen únicamente por su accesibilidad. En este sentido, la autopercepción no se considera una causa de la conducta, sino una conducta en sí misma que se encuentra bajo el control de estímulos. La autopercepción corporal es entonces, una conducta operante moldeada por la historia de aprendizaje del individuo. En este caso, la comunidad entrena al individuo para observar y describir su propio cuerpo de ciertas maneras; el estrés de las minorías y los estándares estéticos de la comunidad actúan como variables ambientales que mantienen estas conductas encubiertas.

Funcionalidad

La topografía de las conductas, independientemente de si son manifiestas o encubiertas, describen la forma de estas conductas, pero no explican la función de estas. La funcionalidad por otra parte determina la relación entre la conducta y sus consecuencias en un contexto específico (Froxán, 2020), es decir, explica el porqué de las conductas.

Por ejemplo, una mujer, un hombre heterosexual o un hombre homosexual pueden todos tener una topografía conductual idéntica de restricción alimentaria y vigilancia corporal. Pero esto no explica el porqué de la conducta. En la Tabla 2, se ejemplifican estos escenarios de manera detallada.

Clases Funcionales

Para entender las clases funcionales, hay que enfocarse en la funcionalidad (propósito) y no en la topografía (forma) de la conducta. En el AFC, una clase funcional es un grupo de respuestas que, aunque se vean diferente, todas producen la misma consecuencia en el entorno (Froxán, 2020). Es decir, no es el "cómo" sino el "para qué".

Las conductas no se agrupan por su forma, sino por las variables que la controlan. Si varias conductas logran el mismo resultado son funcionalmente equivalentes (Skinner, como se citó en Froxán, 2020).

Por ejemplo, un hombre homosexual experimenta altos niveles de estrés por la insatisfacción que le genera su cuerpo. El sujeto puede emitir conductas muy distintas, como cancelar una cita a última hora porque se siente gordo, pasar horas editando sus fotos para parecer más musculoso o someterse a dietas restrictivas para bajar de peso. Ninguna de esas conductas se parece entre sí y hasta se podrían tratar como problemas separados como fobia social, baja autoestima y riesgo de salud. Sin embargo, al evaluar las consecuencias, las tres conductas tienen la misma función, reducir la ansiedad producida por la posibilidad de ser rechazado o estigmatizado por su cuerpo. Todas las conductas descritas pertenecen a una misma clase funcional: evitación o escape. El sujeto puede realizar una o varias, o intercambiarlas según la ocasión para obtener el mismo resultado, el alivio momentáneo.

A diferencia de las categorías de los manuales diagnósticos, donde los trastornos son una lista de síntomas (es decir, topografías), las clases funcionales explican qué función tienen dichos criterios en la vida de las personas. Si un hombre homosexual deja de comer y otro hace ejercicio excesivo, el DSM le daría nombres distintos, pero el AFC entiende que pertenecen a la misma clase funcional de evitación o escape ante el estigma que han sufrido.

Tabla 2

Comparación funcional de la conducta de restricción alimentaria y vigilancia corporal

Población	Topografía (La conducta observable)	Antecedentes (Estímulos discriminativos)	Función Principal (Consecuencia que mantiene la conducta)	Clase Funcional
Hombre Cisgénero Heterosexual	Dieta hiperproteica, pesaje diario y uso de suplementos.	Estándares de virilidad, competencia física con pares, ideales de éxito masculino.	Refuerzo Positivo: Obtención de estatus, percepción de dominio y cumplimiento del rol de proveedor fuerte.	Búsqueda de estatus y poder
Mujer Cisgénero Heterosexual	Dieta hipocalórica, pesaje diario y uso de ropa reductora.	Presión estética histórica, medios de comunicación, castigo social generalizado.	Refuerzo Negativo: Escape de la crítica social y evitación del castigo derivado de no cumplir el canon de delgadez.	Evitación del juicio social estético
Hombre Cisgénero Homosexual	Dieta restrictiva, pesaje diario y vigilancia extrema de la musculatura.	Estrés de minorías: homofobia internalizada, estigma estructural, exclusión en aplicaciones de citas.	Refuerzo Negativo: Reducción de la ansiedad por el rechazo. La conducta compensa el estigma de minoría mediante el perfeccionismo anatómico.	Evitación del estigma social hacia la minoría.

Nota. Elaboración propia con base en Davids et al. (2019), Fredrickson y Roberts (1997), Convertino et al. (2021), Soulliard et al. (2024) y Huang (2022).

Contingencias de Refuerzo y Castigo

Una contingencia describe la relación de dependencia condicional entre la conducta emitida y las consecuencias que esta produce en el ambiente. La topografía de la insatisfacción corporal no ocurre en el vacío, se sostiene sistemáticamente a través de mecanismos de contingencia que moldean la respuesta del individuo (Skinta, 2020).

- **Refuerzo negativo** (conductas de evitación o escape): El individuo ejecuta conductas manifiestas, como la restricción alimentaria severa, la vigilancia extrema frente al espejo o la evitación de eventos sociales, con el propósito funcional de prevenir la aparición de un estímulo aversivo o escapar de él. En el contexto de los hombres homosexuales, este estímulo suele ser el rechazo intragrupal, la ansiedad anticipatoria o la discriminación asociada a no cumplir con el canon estético hegemónico. Al lograr disminuir temporalmente el malestar psicológico o evadir la crítica explícita del entorno, la conducta compensatoria se refuerza negativamente. Esto incrementa la probabilidad de que el sujeto repita el mismo repertorio de manera rígida y compulsiva en el futuro, consolidando la insatisfacción corporal como una estrategia funcional de supervivencia social (Froxán, 2020).

- **Refuerzo positivo** (conductas atención y validación): las conductas operantes de modificación corporal se mantienen porque logran contactar con estímulos apetitivos en el ambiente. La aproximación a los estrictos estándares físicos exigidos por la comunidad genera consecuencias sociales favorables e inmediatas. La validación estética, manifestada a través de la aceptación de los pares, el incremento de interacciones o *matches* en aplicaciones de citas, y los elogios directos por la apariencia anatómica, funciona como un potente reforzador positivo. Este mecanismo solidifica el perfeccionismo físico y la hipermuscularidad, condicionando el comportamiento del sujeto a la constante obtención de atención externa (Froxán, 2020).

Modelo de Estrés de las Minorías en Hombres Cisgénero Homosexuales

En línea con lo revisado en el apartado anterior, las conductas manifiestas y encubiertas de la insatisfacción corporal no se originan de manera aislada, sino que responden a las

contingencias de un contexto específico. Para la población en estudio, las variables ambientales que elicitan y mantienen estas conductas, se pueden entender gracias al MEM.

Este modelo teórico sostiene que las minorías sexuales experimentan estrés crónico, único y determinado socialmente, que se suma a los estresores cotidianos de la población general (Huang, 2022). Este exceso de carga nace del conflicto que tiene el individuo con una cultura que lo estigmatiza por su orientación sexoafectiva.

Este modelo clasifica estas contingencias del entorno en dos grandes dimensiones, los estresores distales y los estresores proximales.

Estresores Distales

Los estresores distales son eventos externos o contingencias ambientales objetivas que impactan al individuo (como la discriminación o la exclusión), que funcionan como estímulos aversivos independientemente de la percepción del individuo y operan como un castigo sistemático impuesto por el entorno (Huang, 2022).

En la minoría en estudio, los estresores distales históricamente han correspondido a la sociedad heteronormativa y homofóbica. Estos incluyen conductas punitivas de la sociedad en general, como la homofobia estructural, la ausencia de equidad legislativa, las microagresiones cotidianas, burlas, acoso en espacios públicos y el rechazo explícito en núcleos familiares o en contextos laborales (Hill et al., 2024)

Sin embargo, la evidencia reciente demuestra que los hombres homosexuales también enfrentan estresores distales provenientes de su propio grupo, lo que Soulliard y colaboradores (2024) denominan “estrés intraminoría de la comunidad gay”. Como su nombre lo indica, este estresor distal nace del propio grupo de pares y se caracteriza por dinámicas sociales punitivas y competitivas. El entorno intragrupal penaliza la falta de estatus, promueve la hipersexualización

y exige el cumplimiento de estándares estéticos hegemónicos e inalcanzables (Soulliard et a., 2024).

Desde el AFC, ambas fuentes de estrés distal funcionan como contingencias que castigan la disidencia física, estableciendo el caldo de cultivo necesario para que el individuo desarrolle insatisfacción corporal como respuesta.

Estresores Proximales

La exposición a los estresores distales ya descritos provoca la génesis de conductas problemáticas. Los estresores proximales están relacionados a la historia de aprendizaje, representa la internalización del estigma. Mediante estas respuestas, el sujeto anticipa el castigo social (Huang, 2022). La evidencia demuestra tres maneras en las que estos estresores proximales se manifiestan conductualmente en esta población:

- **Expectativa de rechazo e hipervigilancia:** es un estado de alerta crónico ante la amenaza o la discriminación. El individuo emite conductas de monitoreo constante de su entorno y de su propia apariencia, de manera que anticipa y evade el rechazo, tanto de la sociedad heteronormativa como del escrutinio estético intragrupal (Soulliard et al., 2024).

- **Homofobia internalizada:** se refiere a la adopción y validación encubierta de las actitudes de devaluación del entorno hacia la propia identidad homosexual. Esta variable actúa como un estímulo que afecta severamente la autoevaluación del sujeto y se correlaciona directamente con mayores índices de insatisfacción corporal (Huang, 2022).

- **Ocultamiento:** corresponde a conductas de evitación en las que el individuo modifica activamente su expresión, su comportamiento y hasta su apariencia física para enmascarar su orientación sexual en contextos que percibe como peligrosos (Hill et al., 2024).

El MEM es clave para entender la insatisfacción corporal en hombres homosexuales. Los altos niveles de estrés en esta población ante el doble estigma (el de la sociedad en general y el de su propia comunidad), respecto a la morfología corporal y la expresión, están directamente relacionados con la insatisfacción corporal.

Dinámicas de la Comunidad Gay: Presión Estética y Entornos Digitales

Una vez delimitado el impacto de los estresores macrosociales, resulta indispensable comprender el entorno inmediato. Para los hombres cisgénero homosexuales, el contexto social puede funcionar de manera dicotómica, ya que puede ser una red de apoyo, pero simultáneamente establece sus propias reglas de interacción, caracterizadas por una rígida presión estética. Estas dinámicas intragrupales, tanto físicas como digitales, constituyen los estímulos discriminativos que refuerzan o castigan determinadas morfologías corporales (Convertino et al., 2021).

Segmentación y Erotismo

La comunidad de hombres homosexuales tiende a segmentar sus interacciones basado en características anatómicas. Dentro de este ecosistema, los músculos y la delgadez dejan de ser simples atributos estéticos para convertirse en estatus social o capital erótico. Convertino y colaboradores (2021), evidencian que un mayor grado de involucramiento en la comunidad gay está directamente correlacionado con una mayor internalización de ideales corporales prácticamente inalcanzables.

Conductualmente, poseer este “capital” asegura el acceso a reforzadores positivos, como la atención, la validación de los pares, y el sentido de pertenencia al grupo. Por el contrario, la carencia de este físico expone al individuo a la invisibilidad comunitaria. Esta dinámica de contingencias enseña al sujeto que su valor social está condicionado a su anatomía, convirtiendo el perfeccionismo corporal en una conducta de supervivencia dentro de su propio grupo (Schmidt et al., 2022).

Entornos Digitales

Las aplicaciones de citas han exacerbado la presión estética en la población de hombres que tienen sexo con hombres. Estas plataformas funcionan como potentes contingencias de control ambiental. Chan y Wu-Ouyang (2025) demostraron que el uso frecuente de estas aplicaciones está directamente asociado con mayores niveles de insatisfacción corporal y una peor autoimagen.

El impacto nocivo de estos entornos digitales radica en que se fomenta la auto-objetificación constante. El uso de estas aplicaciones somete al usuario a una comparación social permanente, escrutinio físico inmediato y anónimo. Dentro de este ecosistema, el individuo aprende a monitorear obsesivamente lo que considera defectos anatómicos percibidos para evadir el rechazo, lo que consolida la insatisfacción como una conducta encubierta crónica (Chan y Wu-Ouyang, 2025).

Castigo Intragrupal y Estigma Estético

El mecanismo de control ambiental más severo dentro de estas interacciones es el castigo intragrupal. A pesar de las narrativas de diversidad, la comunidad de hombres homosexuales presenta altos índices de discriminación hacia los cuerpos que no encajan dentro de la normatividad muscular o la delgadez (Schmidt et al., 2022).

Esta violencia estética se evidencia sistemáticamente mediante el lenguaje excluyente en los perfiles de aplicaciones (por ejemplo, algunos perfiles aclaran: “solo masculinos”, “no gordos”, “no peludos”) y a través del rechazo directo en espacios físicos de socialización. En términos funcionales, este estigma funciona como un castigo positivo. Al ser penalizado o excluido por su cuerpo, el individuo experimenta una respuesta aversiva intensa y en consecuencia desarrolla conductas restrictivas como alteraciones en la conducta alimentaria o dismorfia corporal, en un

intento por evadir futuras agresiones y mitigar el dolor producto del rechazo de sus pares (Convertino et al., 2021).

Subculturas y Categorización (El Rol de las "Tribus")

Como ya se ha visto, la comunidad de hombres homosexuales no es un entorno inclusivo, se rechaza la heterogeneidad. Las dinámicas sociales se organizan a través de subculturas basadas en la apariencia, conocidas popularmente como "tribus". Estas subculturas funcionan como microcontextos con reglas específicas, donde se hipersegmenta el capital erótico y se exige el cumplimiento de ciertas normas anatómicas (Fogarty y Walker, 2022).

Según Fogarty y Walker (2022), estas tribus se dividen en tres grandes grupos (que a su vez tienen sus subgrupos), cada una con sus propias variables de control estético:

- *Twinks*: esta tribu se fundamenta en la juventud, la delgadez y la ausencia de vello corporal. Su ideal estético se acerca a la androginia.
- Osos: esta tribu rechaza el ideal de delgadez, valora los cuerpos grandes y el abundante vello corporal. Su ideal estético es la hipermasculinidad.
- Deportistas: esta subcultura se centra en los cuerpos atléticos, la hipermuscularidad y porcentajes de grasa muy bajos.

La pertenencia a una tribu puede tener un doble impacto, por un lado, puede funcionar como un potente reforzador positivo que otorga estatus, validación y acceso a redes socioafectivas. Por otra parte, la rigidez de los ideales que exigen genera vulnerabilidad en aquellas subculturas cuyo capital erótico depende de variables biológicamente transitorias.

Por ejemplo, la tribu de los *twinks* se sostiene sobre características que inevitablemente caducan con el paso del tiempo. Conforme el individuo envejece y su metabolismo cambia

naturalmente, su anatomía deja de encajar en el molde de la tribu. Desde el marco conductual, el envejecimiento o el aumento de peso no son simples preocupaciones de vanidad, sino que actúan como estímulos aversivos que señalan la eventual pérdida de reforzadores sociales importantes (Soulliard et al., 2024).

La cultura gay penaliza severamente la pérdida de este capital físico y se ve manifestado en invisibilidad tanto en aplicaciones de citas como en espacios físicos como clubes o bares, provocando el aislamiento social. Ante la amenaza de este castigo social, el individuo desarrolla altos niveles de ansiedad por envejecimiento y en consecuencia emite conductas compensatorias extremas como restricción alimentaria, conductas compulsivas hacia el ejercicio, intervenciones estéticas invasivas o abuso de sustancias. Todo esto en un intento desesperado por detener un proceso biológico natural e irreversible, y mantener su posición en la jerarquía intragrupal (Fogarty y Walker, 2022; Soulliard et al., 2024).

Consecuencias Conductuales y Mecanismos Compensatorios

Los repertorios conductuales derivados de la insatisfacción corporal se operativizan como un conjunto de respuestas orientadas a la gestión del malestar. Cuando la exposición a los estresores de minorías y la presión estética intragrupal alcanzan niveles críticos, el individuo emite repertorios de modificación y control corporal que funcionan como estrategias de afrontamiento. Estas repercusiones clínicas se mantienen fundamentalmente por mecanismos de refuerzo negativo, en un intento de evadir el castigo social y el estigma de la propia comunidad (Barnhart et al., 2022).

Alteraciones Alimentarias

La restricción calórica extrema, el ayuno prolongado y las conductas purgativas constituyen las principales conductas manifiestas asociadas a la búsqueda de la delgadez o la preservación del estatus en subculturas específicas.

La evidencia empírica, fundamentada en el MEM documenta que los hombres homosexuales recurren a estas conductas alimentarias de riesgo como un mecanismo ante la homofobia internalizada y las presiones del entorno social. Funcionalmente, el sujeto aprende que al modificar su ingesta, neutraliza momentáneamente la ansiedad producida por la expectativa de rechazo. El cumplimiento de los estándares físicos funciona como un escudo social (Barnhart et al., 2022).

Dismorfia Muscular y Uso de Sustancias

Otra de las consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal es la búsqueda compulsiva de la hipertrofia muscular, vinculado a la dismorfia muscular. Esta condición se caracteriza por una preocupación patológica por no ser lo suficientemente grande, lo que detona conductas de sobreentrenamiento.

Cuando la presión del entorno por alcanzar el ideal atlético es extrema, el individuo frecuentemente recurre al uso de sustancias para mejorar la apariencia y el rendimiento como los esteroides anabólicos. La literatura científica demuestra que el estrés de las minorías es un predictor directo del uso de estas sustancias. El desarrollo de un físico imponente se utiliza para disuadir agresiones y asegurar una posición de dominancia y atractivo dentro de la comunidad (Convertino et al., 2021).

Hipervigilancia y Camuflaje Corporal

Para lidiar con el estigma intragrupal, los hombres homosexuales emiten conductas constantes de monitoreo y ocultamiento. Schmidt y colaboradores (2022) evidencian que los hombres homosexuales presentan niveles de chequeo corporal y vigilancia significativamente más altos que la población heterosexual mediante pesaje compulsivo, medición constante de los músculos o revisión de la apariencia en espejos. Estas conductas de hipervigilancia están orientadas a anticipar el rechazo social.

Asimismo, cuando la anatomía no coincide con el ideal exigido se desarrollan conductas de camuflaje, como el uso de ropa holgada para ocultar el cuerpo, la manipulación de fotografías antes de compartirlas en entornos digitales o la cancelación de compromisos sociales (Schmidt et al., 2022).

Ambas respuestas, el monitoreo y el camuflaje se mantienen porque son reforzadores negativos, al lograr reducir temporalmente la ansiedad ante el escrutinio de sus pares.

Evitación Sexual

Desde la esfera sexoafectiva, también hay conductas problemáticas como respuesta a la insatisfacción corporal. Blashill y colaboradores (2016) demostraron que la insatisfacción corporal en hombres homosexuales predice un aumento en la ansiedad sexual y una disminución en el desempeño sexual.

La excesiva preocupación por el cuerpo condiciona negativamente la intimidad, lo que transforma los encuentros sexuales en situaciones altamente aversivas. Para evadir el malestar de ser evaluado por su cuerpo desnudo, el sujeto emite conductas de evitación como apagar las luces, restringir las posiciones sexuales, consumir sustancias para disminuir la ansiedad durante el encuentro o evitar por completo los encuentros íntimos (Blashill et al., 2016). Esto impacta negativamente su calidad de vida y exacerba el aislamiento social.

Otros Tipos de Insatisfacción Corporal

La insatisfacción corporal en hombres homosexuales no se limita solo al porcentaje de grasa o la muscularidad, existen otras formas en que se puede manifestar tales como la estatura, el tamaño del pene, la calvicie, el vello corporal, la dismorfia facial, entre otros.

Estatura

La estatura es un marcador visual inmediato que el entorno asocia con estatus, dominancia y virilidad. Dentro de las jerarquías estéticas de la comunidad gay (al igual que en la heteronorma) la altura se considera una característica deseable, que aumenta el ya mencionado capital erótico. Griffiths y colaboradores (2017) sostienen que los hombres de minorías sexuales reportan altos niveles de insatisfacción con su estatura, lo cual correlaciona de manera directa con una menor calidad de vida y con un incremento en el malestar psicológico.

Desde la óptica conductual, una baja estatura funciona como un estímulo discriminativo que predice el rechazo social. Dado que la altura no se puede modificar, la persona desarrolla conductas para compensar como uso de calzado modificado para aumentar algunos centímetros al usarlos, la selección de ángulos específicos para tomarse fotografías para redes sociales, o el aislamiento social para evitar ser comparado con sus pares (Griffiths et al., 2017).

La estatura además está muy presente en las aplicaciones de citas, pues estas plataformas fomentan que los perfiles se completen con este tipo de información, lo cual convierte a la altura en una variable expuesta al escrutinio público. Los usuarios pueden configurar los algoritmos para filtrar y excluir candidatos basándose exclusivamente en este dato, es decir, las aplicaciones automatizan el rechazo social. Conductualmente, hacer pública la información sobre su estatura puede acarrear castigo a quienes no cumplen con las normas hegemónicas, por lo que los individuos aprenden a no hacerlo para no ser invisibilizados (Chan y Wu-Ouyang, 2025).

Anatomía del Pene

Uno de los aspectos que más afectan la autoestima de los hombres homosexuales es la anatomía de sus genitales, sobre todo el tamaño, considerado un componente crítico en la percepción del atractivo. Loehle y colaboradores (2016) evaluaron empíricamente la autoimagen genital en hombres de minorías sexuales y encontraron que la insatisfacción anatómica está

fuertemente mediada por la comparación social con otros hombres y por la internalización de estándares de masculinidad hegemónica.

A esto hay que sumarle que el entorno gay está hipersexualizado. Gleason y Sprankle (2019) encontraron que estos hombres están inmersos en una cultura que fetichiza proporciones anatómicas irreales sobre todo por el consumo de pornografía y de redes sociales.

El miedo a ser evaluado negativamente o decepcionar a un compañero íntimo por la propia genitalidad, se vuelve un estímulo aversivo. Para gestionar esta ansiedad, el sujeto emite conductas de evitación, por ejemplo, evitar ciertas posturas sexuales para evitar ser visto, apagar las luces, asumir ciertos roles sexuales específicos, o cancelar encuentros íntimos. Todo esto funciona como refuerzo negativo, pues el alivio momentáneo neutraliza la ansiedad, pero a largo plazo deteriora la autoestima erótica y perpetúa el aislamiento (Gleason y Sprankle, 2019; Loehle et al., 2016).

Alopecia

El cabello se asocia con juventud, salud y vigor; todas esas características juegan un papel central en las jerarquías de atracción de la comunidad gay. Por lo tanto, la pérdida del cabello señala una inminente pérdida de capital erótico y estatus intragrupal.

Zuchelli y colaboradores (2024) encontraron que los hombres homosexuales y bisexuales experimentan una carga psicosocial debido a la alopecia, mayor que los heterosexuales. Las personas que corresponden a minorías sexuales en este estudio manifestaron que la falta de cabello los hacía autopercibirse como menos deseables dentro de la comunidad gay, donde existe una mayor presión por sostener ideales de apariencia en ocasiones insostenibles y hasta inalcanzables. Este hallazgo remarca que, para los hombres homosexuales, el cabello no solo es un rasgo estético, sino un componente crítico para su aceptación social y hasta para encontrar pareja.

Nuevamente, la calvicie es penalizada socialmente entre los hombres homosexuales, por lo que estos anticipan el rechazo o la invisibilidad, y por ende estos individuos desarrollan conductas como la hipervigilancia de su cabello, camuflaje mediante el uso de gorras, prótesis capilares y hasta la búsqueda de tratamientos para recuperarlo, desde el uso de fármacos hasta cirugías de injerto capilar Schmidt et al., 2022; Zucchelli et al., 2024).

Rostro

La cara representa otro foco crítico de insatisfacción corporal en hombres homosexuales. A diferencia de otras características, el rostro no se puede camuflar y está expuesto permanentemente a la evaluación social y al escrutinio fotográfico en plataformas digitales. Frederick y colaboradores (2022) encontraron que los hombres de minorías sexuales reportan niveles de insatisfacción con su apariencia facial significativamente mayores que sus contrapartes heterosexuales. Según este estudio, el 25% de hombres de minorías sexuales reporta insatisfacción con el aspecto general de su rostro, en comparación con el 14% en hombres heterosexuales.

Rashid y colaboradores (2021) documentaron que esta insatisfacción está directamente vinculada a la presión de la comunidad gay por mantener una apariencia juvenil y hegemónica. Dentro de este colectivo, los signos naturales del envejecimiento facial son estímulos aversivos que amenazan el capital erótico y el estatus.

El miedo a la invisibilidad social y el deterioro del atractivo consigue que se busque modificar la apariencia mediante procedimientos estéticos. Los hombres homosexuales conforman uno de los grupos demográficos con mayor crecimiento en la demanda de procedimientos estéticos como el uso de toxina botulínica, tratamientos láser, rellenos dérmicos, entre otros (Rashid et al., 2021).

Dentro del colectivo de hombres homosexuales, la preservación de una apariencia impecable y juvenil se torna un requisito social severo, que transforma el aseo personal en conductas de hipervigilancia. Hamshaw y Gavin (2022) demostraron que los hombres de minorías sexuales otorgan significativamente mayor importancia al cuidado de la imagen y realizan un número superior de hábitos de cuidado diarios en comparación con hombres homosexuales. En este contexto, el cuidado meticuloso de la piel funciona como una herramienta preventiva para el manejo de la atracción y la preservación del estatus intragrupal.

Estas rutinas exhaustivas funcionan como un refuerzo negativo, pues se invierte tiempo y recursos económicos considerables con el fin principal de mitigar la ansiedad que le provoca la apariencia. Al completar el régimen diario, se experimenta alivio momentáneo al percibir que ha protegido su capital erótico y evadido la evaluación negativa de sus pares (Rosenbaum et al., 2022). Sin embargo, este patrón hace que la aparición de cualquier imperfección en la piel o la incapacidad de cumplir con la rutina detone altos niveles de estrés (Hamshaw y Gavin, 2022; Rosenbaum et al., 2022).

Capítulo III. Marco Metodológico

Este capítulo detalla el diseño y la ruta metodológica seleccionada para abordar el estudio de la insatisfacción corporal desde una perspectiva funcional y descriptiva. El proceso de recolección y análisis de la información deben ser coherentes con los principios del AFC, de manera que los hallazgos respondan a la interacción entre el individuo y las contingencias ambientales.

Método de la Investigación

Esta investigación se fundamenta en el método deductivo que Bernal (2016) define como un procedimiento administrativo y lógico que parte de leyes o teorías generales para explicar casos

particulares. En este, la investigación comienza con la revisión de la teoría y la formulación de premisas que luego se contrastan con la realidad mediante la observación y el análisis.

La presente investigación se estructura a partir de las leyes generales del aprendizaje y los principios del AFC. Se parte de la premisa de que toda conducta, incluyendo la autopercepción corporal y las respuestas de insatisfacción, es moldeada y mantenida por contingencias de refuerzo y castigo del contexto en el que se desenvuelve la persona (familiar, sociocultural, histórico). Estas leyes universales de la conducta se aplican específicamente al fenómeno del estrés de las minorías, lo que permite deducir que las exigencias estéticas y el estigma dentro de la comunidad gay operan como variables antecedentes y consecuentes que resultan en repertorios conductuales específicos.

Este método garantiza el rigor científico, pues los resultados analizados no corresponden a observaciones aisladas, sino a una derivación lógica que parte de los marcos teóricos previamente validados (Bernal, 2016). De esta forma, el proceso investigativo transcurre desde la comprensión del AFC y el MEM hasta la identificación de clases de respuestas y repertorios conductuales específicos de la población analizada, facilitando la interpretación de los datos recolectados.

Enfoque de la Investigación

El enfoque metodológico seleccionado para la presente investigación es el mixto. Este paradigma empírico implica la recolección, el análisis y la integración sistemática de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, con el propósito de lograr una comprensión integral del problema planteado (Hernández y Mendoza, 2023). La implementación de una metodología mixta permite triangular los datos, es decir, integrar los resultados estadísticos con las perspectivas narrativas de las personas participantes del estudio, logrando una comprensión

completa del problema de la investigación, resultando superior a lo que podría obtenerse al utilizar cada enfoque de manera aislada (Cresswell, 2022).

La elección de este enfoque se justifica por la naturaleza multidimensional del fenómeno a estudiar y responde directamente a la necesidad clínica de ejecutar un AFC.

El enfoque mixto viabiliza una evaluación integral. Esta integración permite cuantificar con rigor tanto las conductas encubiertas de autoevaluación, como las manifiestas de modificación estética o restricción, al mismo tiempo que se documentan empíricamente las contingencias de refuerzo descritas en el MEM. Al vincular los datos estadísticos con la historia de aprendizaje de las personas participantes frente al estigma y la presión intragrupal, se garantiza el diseño de una propuesta psicoeducativa a partir de la evidencia local.

Tipo de Investigación

El diseño de la presente investigación es no experimental de corte transversal y con un alcance exploratorio-descriptivo. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2023), el diseño constituye el plan o la estrategia estructurada para obtener la información empírica necesaria y dar respuesta al planteamiento del problema. Al enmarcarse en un enfoque mixto, el método específico seleccionado para este estudio es el Diseño de Triangulación Concurrente (DITRIAC).

Este método se aplicará en la investigación mediante una secuencia estratégica, adaptada a los objetivos planteados, el marco temporal establecido entre mayo y agosto del año 2026, y los recursos disponibles para el proyecto. La ejecución del diseño contempla los siguientes pasos (Hernández y Mendoza, 2023):

1. **Abordaje no experimental y transversal:** los estudios no experimentales son aquellos que se llevan a cabo sin la manipulación deliberada de las variables, se observa el fenómeno tal y como se da en su contexto natural. Además, es

transversal porque se recolectarán los datos en un momento específico, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia. En este estudio se delimita a la observación y medición objetiva de los fenómenos exactamente como se manifiestan en el entorno natural de las personas participantes en la GAM de mayo a agosto de 2026.

2. **Alcance exploratorio y descriptivo:** el alcance exploratorio aborda el vacío empírico existente en la literatura científica costarricense sobre la insatisfacción corporal en hombres homosexuales cisgénero, con el propósito de conocer fenómenos hasta ahora desconocidos en Costa Rica y establecer un precedente para futuras investigaciones. Por su parte, el componente descriptivo se centra en cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno, por lo que se utilizará la data recolectada para detallar con precisión la caracterización, la autopercepción corporal y las consecuencias conductuales de las personas participantes de la muestra.

3. **Diseño de Triangulación Concurrente (DITRIAC):** el diseño exige que los datos cuantitativos y cualitativos sean procesados por aparte, para luego integrarlos. Esta triangulación cruzada permitirá responder directamente a la pregunta central del estudio, lo que permite definir con rigor científico cuál es la caracterización, la percepción corporal y las consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal en hombres homosexuales cisgénero en la GAM en Costa Rica.

Población y Muestra

El presente apartado describe las unidades de análisis y el procedimiento de selección de las personas participantes. En el marco de una investigación de diseño mixto de triangulación

concurrente, la determinación de la población y la muestra responde a la necesidad de obtener datos que posean tanto validez estadística descriptiva, como profundidad en la caracterización de las conductas de interés. Además, se establece una distinción clara entre los agentes directos que proveen la información empírica de las teorías que sustentan el análisis.

Fuentes Primarias

La fuente primaria de esta investigación son los sujetos participantes, de quienes se extraerán los datos empíricos directos, tanto para la fase cuantitativa como para la cualitativa. La población corresponde a personas que se autoidentifican como hombres homosexuales cisgénero, mayores de edad y que vivan en la GAM en Costa Rica.

Tipo de Muestreo. Para la selección, se aplicará un muestreo a conveniencia, lo cual permite elegir casos específicos que cumplan estrictamente con los criterios de inclusión (Hernández y Mendoza, 2023). A diferencia del muestreo aleatorio, aquí no se busca que cada miembro de la población tenga la misma oportunidad de ser elegido, sino que se seleccionan casos que posean información específica sobre el fenómeno estudiado. En este caso, se definieron de antemano las características que deben tener las personas participantes: hombre, homosexual, cisgénero, mayor de edad, residente de la GAM.

Tamaño de la Muestra. Al ser un diseño de investigación mixto de triangulación concurrente y debido al tipo de muestreo a conveniencia (quienes cumplan y quienes quieran), el tamaño de la muestra será de 15 personas que cumplan con los criterios de inclusión.

Criterios de Inclusión:

- Hombre cisgénero.
- Orientación sexual homosexual.
- Mayor de edad.

- Reside en la GAM.

Criterios de Exclusión:

- Hombre transgénero.
- Personas no binarias
- Mujeres.
- Orientación sexual no homosexual (heterosexual, bisexual, etc.).
- Menor de edad.
- Reside fuera de la GAM.

La recolección de los datos estará condicionada a la firma previa de un consentimiento informado, el cual garantizará la participación voluntaria, el resguardo ético de la información, el anonimato y la confidencialidad absoluta de las personas participantes durante todo el proceso.

Fuentes Secundarias

Las fuentes secundarias comprenden los contenidos teóricos y metodológicos utilizados para fundamentar la investigación y contrastar los hallazgos. Estas fuentes están conformadas por artículos científicos de bases de datos indexadas, trabajos finales de graduación de repositorios universitarios, manuales clínicos y literatura especializada. El rastreo de estas fuentes prioriza documentos que analizan el MEM, el AFC y la insatisfacción anatómica masculina.

Variables

Tabla 3

Matriz de Operacionalización de Variables

Variable	Categorías Agrupadas	Definición Conceptual	Definición Operacional	Definición Instrumental

Insatisfacción Corporal	Autopercepción	Secuencias de interacción en las que el individuo se comporta verbalmente ante sus características físicas (Froxán, 2020).	Grado de importancia, identificación de áreas corporales de interés, acciones de revisión física y auto descripciones negativas.	Instrumento 1: ítems 1, 2, 3, 4, 5, 12, 13, 14, 15, 16, 17. Instrumento 2: ítems 1, 2, 4, 5, 6.
	Esfuerzo y Riesgo	Variaciones de respuesta que implican un alto esfuerzo o daño potencial (Froxán, 2020).	Uso de recursos (tiempo/dinero) y conductas que ponen en riesgo la salud para modificar el cuerpo.	Instrumento 1: ítems 8, 9, 10. Instrumento 2: ítem 3.
	Funcionalidad (Consecuencias)	Alteración en la probabilidad de emisión de una conducta por la presencia o retirada de un estímulo (Froxán, 2020).	Acciones de aislamiento (refuerzo negativo) y búsqueda de validación o estatus (refuerzo positivo).	Instrumento 1: ítems 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. Instrumento 2: ítems 7, 8, 9.
Estrés de Minorías	Estresores distales	Condiciones ambientales objetivas de estigmatización y presión estética del entorno (Soulliard et al., 2024).	Contingencias aversivas directas o presión constante de medios y apps que exigen hipermasculinidad.	Instrumento 1: ítem 11. Instrumento 2: ítems 12, 13, 14.
	Estresores proximales	Adquisición de reglas verbales de autorrechazo como respuesta condicionada frente al estigma (Skinta, 2020).	Historial de condicionamiento y mensajes recibidos en la juventud que disparan la insatisfacción.	Instrumento 1: ítems 6, 7. Instrumento 2: ítems 10, 11.

Nota: fuente elaboración propia.

Instrumentos de Recolección de Datos

De acuerdo con la ruta mixta de investigación, se diseñaron dos herramientas orientadas a recolectar datos de manera concurrente, permitiendo la triangulación de información cuantitativa y cualitativa (Hernández y Mendoza, 2023).

Instrumento 1: Cuestionario de Caracterización y Autopercepción Corporal

Este instrumento consiste en un cuestionario autoadministrado de creación propia, diseñado para recolectar datos numéricos sobre la frecuencia y prevalencia de las variables en estudio. Según Hernández y Mendoza (2023), el cuestionario es el instrumento más utilizado para recolectar datos cuantitativos, se constituye en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir.

El cuestionario se compone de 20 ítems organizados en tres secciones:

1. **Datos de Control:** edad, confirmación de identidad como hombre cisgénero homosexual y lugar de residencia.

2. **Autopercepción:** indaga insatisfacción corporal, zonas anatómicas específicas, autoevaluación del físico, edad de inicio de la comparación corporal, intentos de modificación y métodos utilizados, además de una jerarquización de los espacios o medios que detonan la necesidad de vigilar o modificar la apariencia física.

3. **Frecuencia de respuestas:** utiliza una escala tipo Likert de cinco puntos (desde "Nunca" hasta "Siempre") que mide la tasa de conductas encubiertas, públicas y de evitación.

La finalidad de este cuestionario es permitir un análisis descriptivo y correlacional de la conducta de insatisfacción en la muestra seleccionada.

Instrumento 2: Guía de Entrevista Semiestructurada

Para la fase cualitativa, se diseñó una guía de entrevista que permite profundizar en las experiencias individuales y los significados atribuidos a la imagen corporal. Hernández y Mendoza (2023) definen la entrevista cualitativa como íntima, flexible y abierta, cuyo objetivo es lograr una comunicación y construcción conjunta de significados respecto a un tema.

El instrumento se organiza en cinco bloques temáticos que siguen la lógica del AFC:

1. **Monitoreo Físico:** Exploración de rutinas y conductas observables.
2. **Conducta Verbal Encubierta:** Identificación de autodescripciones y reglas privadas.
3. **Consecuencias:** Análisis de los reforzadores y las conductas de escape.
4. **Historia de Aprendizaje:** Rastreo de estresores proximales.
5. **Dinámicas Sociales:** Evaluación de estresores distales y jerarquías.

La finalidad de la entrevista es obtener datos narrativos que permitan explicar la funcionalidad de las conductas identificadas en la fase cuantitativa, facilitando la saturación de categorías mediante el diálogo directo con las personas participantes.

Proceso para la Recolección y Análisis de Datos

El procedimiento de esta investigación se estructura en tres fases secuenciales: reclutamiento y resguardo ético, recolección de datos y análisis y triangulación de datos.

Fase 1. Reclutamiento y resguardo ético: el proceso inicia con la localización de las personas participantes en la GAM mediante un muestreo intencionado. Previo a cualquier recolección de datos empíricos, se presentará y firmará el consentimiento informado. Se le

explicará a cada persona participante el objetivo del estudio, con la finalidad de garantizar la voluntariedad, el anonimato y la confidencialidad absoluta de sus respuestas.

Fase 2. Recolección de datos: la recopilación de información se realizará aplicando ambas lógicas metodológicas en un mismo periodo de tiempo, pero de manera independiente.

- **Recolección cuantitativa:** se aplicarán los instrumentos de recolección de datos mediante plataformas digitales hasta alcanzar la muestra mínima teórica de 15 sujetos. Esto permitirá registrar la caracterización general de la insatisfacción corporal.
- **Recolección cualitativa:** se ejecutarán entrevistas semi estructuradas de forma individual y privada por medio de plataformas digitales. Se solicitará consentimiento para grabar la sesión para su posterior transcripción. Se dirigirán las preguntas hacia la identificación de las variables y contingencias ambientales que enfrentan las personas participantes.

Fase 3. Análisis y triangulación de datos: el análisis de los datos brutos se ejecutará de manera diferenciada para luego converger en una interpretación unificada bajo el método deductivo.

- **Análisis cuantitativo:** los datos numéricos serán procesados de manera que se obtengan datos estadísticos descriptivos acerca de la data recolectada sobre la insatisfacción corporal. Se podrá también hacer análisis correlacionales para establecer la relación entre las variables ambientales del estrés de minorías y los índices de insatisfacción corporal.
- **Análisis cualitativo:** las transcripciones de las entrevistas serán sometidas a un proceso de codificación. Se aplicará la lógica del AFC para categorizar la información en variables antecedentes (exigencias estéticas intragrupales, estigma, etc.), clases de respuesta

(autopercepción, monitoreo físico) y estímulos consecuentes (refuerzo social, evitación, escape).

- **Triangulación:** en la etapa final, se realizará el contraste de los hallazgos. Los resultados estadísticos se cruzarán con los análisis funcionales cualitativos para construir una explicación integral y basada en evidencia sobre cómo operan las conductas de insatisfacción corporal en la población estudiada.

Capítulo IV. Análisis de Resultados

Información Sociodemográfica

El presente apartado presenta la caracterización sociodemográfica de las personas participantes del estudio a partir de los datos de control recolectados según el Instrumento 1. Cuestionario de caracterización y autopercepción corporal. La muestra está conformada por 15 personas mayores de edad, residentes de la GAM en Costa Rica, quienes confirman identificarse como hombres cisgénero homosexuales, por lo que el 100% de los instrumentos aplicados cumple con los criterios de inclusión establecidos para la presente investigación. Las variables que se describen a continuación corresponden a los datos demográficos recolectados.

En primer lugar, se exponen la distribución de los participantes según su grupo etario, con sus respectivas frecuencias absolutas y relativas.

Tabla 4

Distribución de las personas participantes según grupo etario (n=15).

Grupo etario (años)	Frecuencia absoluta (f)	Frecuencia relativa (%)
25 a 29	1	6.7
30 a 34	4	26.7
35 a 39	7	46.7
40 a 47	3	20.0
Total	**15**	**100.0**

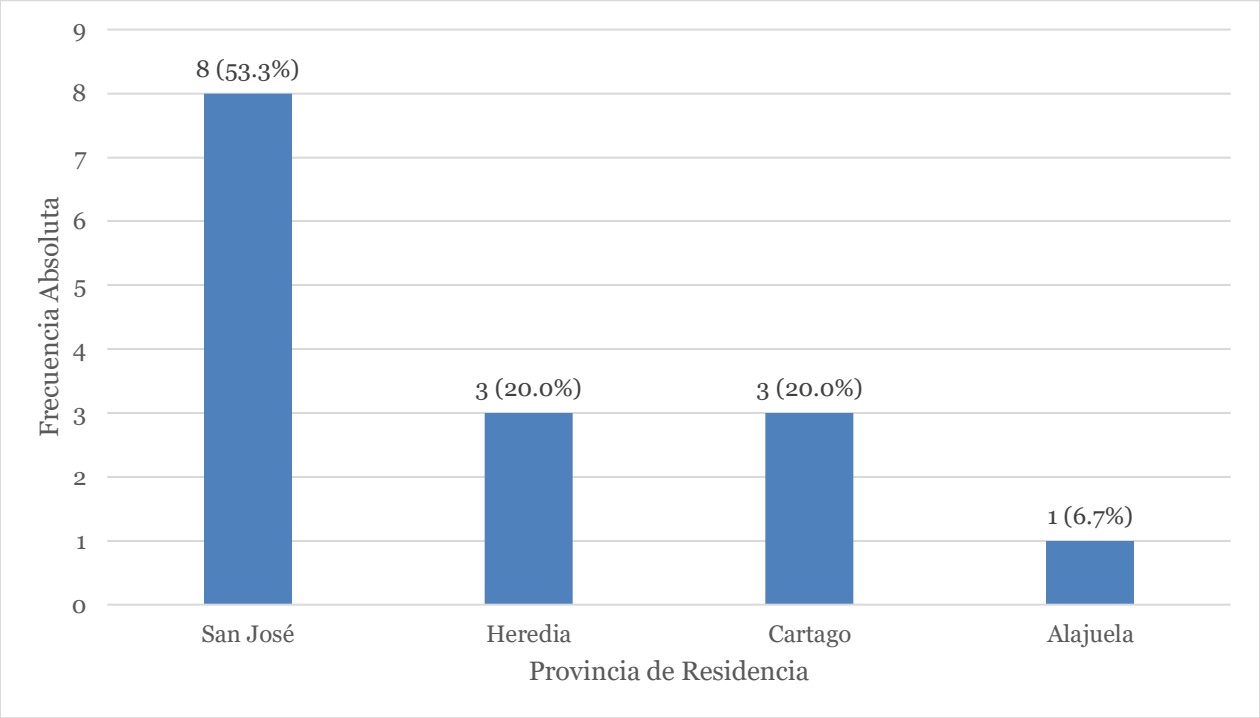
Nota: fuente elaboración propia.

De acuerdo con la Tabla 4, el grupo etario con mayor representación corresponde a las personas participantes de entre 35 y 39 años, quienes representan el 46,7% de la muestra, después se encuentra el grupo de 30 a 34 años, con el 26,7%, seguido por el de 40 a 47 años con el 20%, y por último el grupo de 25 a 29 años presenta la menor representación, con un único participante (6,7%).

A continuación, se muestra la distribución de las personas participantes según la provincia en la que residen, expresada en frecuencias absolutas y relativas.

Figura 1

Distribución de las personas participantes según provincia de residencia (n=15).



Nota: fuente elaboración propia.

De acuerdo con la Figura 1, la mayoría de las personas participantes (53,3%) reside en la provincia de San José (53,3%). Las provincias de Heredia y Cartago registran 3 personas (20%) cada una. Finalmente, Alajuela registra un único participante (6,7%). La totalidad de la muestra reside en la GAM, distribuida en 14 cantones distintos, de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión del estudio.

Una vez expuesta la información sociodemográfica de la muestra, a continuación se presentan los resultados del estudio organizados en función de los objetivos específicos de la investigación. En cada apartado se describe la información obtenida a partir de los dos instrumentos, tanto el cuestionario de caracterización y autopercepción corporal (de carácter cuantitativo), así como la entrevista semiestructurada (de carácter cualitativo), cuyas citas textuales se identifican con el número de Persona Participante (PP) para resguardar la confidencialidad. La descripción de los hallazgos va seguida de contraste con evidencia del marco teórico y finalmente se hace un aporte propio interpretativo derivado de la triangulación de la fuente teórica con la empírica.

Caracterización de la Insatisfacción Corporal

El primer objetivo específico de la investigación se orienta a identificar la forma en que se caracteriza la insatisfacción corporal en los hombres cisgénero homosexuales, es decir, establecer qué tan extendida se encuentra, sobre cuáles aspectos del cuerpo recae, en qué momento de la vida se origina y cuales contextos la detonan y la mantienen.

El primer hallazgo es la universalidad del fenómeno, pues el 100% de las personas participantes afirma sentirse insatisfecho con alguna parte de su cuerpo. La insatisfacción corporal no es una experiencia menor dentro de la muestra, sino que es una característica compartida por todos los hombres entrevistados, lo cual es congruente con los niveles elevados

de insatisfacción documentada en la literatura para esta población, en comparación con sus pares heterosexuales (Frederick et al., 2022; Dahlenburg et al., 2020).

Tabla 5

Aspectos corporales que generan insatisfacción en las personas participantes (n = 15)

Aspecto corporal	f	%	f como principal
Porcentaje de grasa corporal	15	100.0	11
Calvicie	8	53.3	0
Cara (orejas, nariz, ojos, sonrisa)	8	53.3	1
Vello corporal	8	53.3	1
Forma o tamaño del pene	6	40.0	0
Piel	6	40.0	0
Estatura	5	33.3	1
Otros	4	26.7	1

Nota. Las frecuencias no suman 15 en la segunda columna debido a que las personas participantes pueden señalar múltiples aspectos. La categoría Otros incluye contextura corporal (f = 2), ginecomastia (f = 1) e hidradenitis supurativa (f = 1). Fuente: elaboración propia.

La tabla 5 detalla los aspectos corporales sobre los que recae dicha insatisfacción, junto con la frecuencia con la que cada uno es ubicado como la principal fuente de presión. El porcentaje de grasa corporal es el aspecto dominante, pues la totalidad de la muestra (100%) lo menciona, y 11 personas participantes (73.3%) lo ubica como la principal fuente de insatisfacción. En un segundo nivel aparecen la calvicie, la cara y el vello corporal (53.3% cada uno), seguidos por la forma o tamaño del pene y la piel (40.0% cada uno), finalmente con la estatura (33.3%) y un pequeño grupo que señala otras condiciones detalladas en la nota de la tabla (26,7%).

Esta información confirma lo articulado en el marco teórico acerca del porcentaje de grasa corporal. Dentro del mundo homosexual, la delgadez y el bajo porcentaje de grasa dejan de ser atributos estéticos para constituirse en estatus social. Quienes no se ajustan a estos ideales pueden

quedar expuestos a la invisibilización y al rechazo intragrupal, manifestado, por ejemplo, mediante el lenguaje excluyente utilizado en aplicaciones de citas que penaliza explícitamente los cuerpos no delgados. Desde una perspectiva conductual, estas expresiones de rechazo pueden funcionar como un castigo positivo y promover conductas de control del peso orientadas a evitar futuras experiencias de rechazo (Convertino et al., 2021; Schmidt et al., 2022). Esto a su vez, conecta con las conductas alimentarias de riesgo orientadas a la búsqueda de la delgadez que la literatura documenta como escudo social en esta población (Barnhart et al., 2022).

Por otra parte, la evidencia recolectada confirma lo encontrado en la literatura respecto a los demás aspectos. La calvicie conlleva una carga psicosocial en los hombres homosexuales, para quienes el cabello constituye un componente importante del capital erótico (Zucchelli et al., 2024).

La insatisfacción facial es significativamente mayor en las minorías sexuales, acentuada por la imposibilidad de camuflar el rostro y su exposición permanente al escrutinio fotográfico (Frederick et al., 2022; Rashid et al., 2021).

El vello corporal opera como criterio de pertenencia dentro de la lógica de las tribus, dado que subculturas como «los osos» lo valoran como signo de hipermasculinidad, mientras que otras como «los *twinks*» se definen por su ausencia (Fogarty y Walker, 2022). La insatisfacción genital, por su parte, se encuentra mediada por la comparación social y la internalización de la masculinidad hegemónica (Gleason y Sprankle, 2019; Loehle et al., 2016). La preocupación por la piel se asocia a las rutinas de cuidado dérmico que las personas participantes describen como parte de la presentación personal exigida por el estándar del «gay pulcro», repertorio coherente con las conductas de hipervigilancia estética orientadas a preservar el capital erótico (Hamshaw y Gavin, 2022; Rosenbaum et al., 2022). Finalmente, la estatura funciona como un marcador de estatus y virilidad asociado a una menor calidad de vida (Griffiths et al., 2017). Aunque algunos de estos aspectos alcanzan un nivel importante de insatisfacción, la grasa corporal concentra la

principal fuente de presión, con 11 de 15 personas participantes, mientras que el resto se reparte de forma aislada o nula.

Tabla 6

Etapa del desarrollo en la que inicia la preocupación corporal (n = 15)

Etapa de inicio (años)	Frecuencia absoluta (f)	Frecuencia relativa (%)
Niñez (menos de 12)	1	6.7
Adolescencia (12 a 17)	5	33.3
Adultez temprana (18 a 25)	9	60.0
Total	**15**	**100.0**

Nota. Las edades reportadas son aproximadas, según el recuerdo de las personas participantes. Fuente: elaboración propia.

Según la Tabla 6, la preocupación corporal inicia mayormente (60,0%) en la adultez temprana, etapa que coincide con la incorporación a espacios de socialización homosexual. Este dato coincide con algunos relatos de las entrevistas, por ejemplo, la PP 3 describe que, al salir del clóset se enfrentó a la idea de que «si no soy flaco, si no tengo cuerpo, no voy a ser merecedor de que alguien me ame». El hallazgo respalda el concepto de estrés intraminoría propuesto por Soulliard et al. (2024) que indica que un estresor distal que no proviene de la sociedad heteronormativa, sino del propio grupo de pares, el cual penaliza la falta de estatus y exige el cumplimiento de estándares estéticos hegemónicos. La comparación corporal no se instala al descubrir la orientación sexual, sino al ingresar a la comunidad.

Tabla 7

Espacios o medios que detonan la vigilancia o modificación de la apariencia física (n = 15)

Espacio o medio	f	%	f como principal
Redes sociales	15	100.0	9
Entornos de acondicionamiento físico	13	86.7	2
Espacios físicos de interacción homosexual	11	73.3	1

Aplicaciones de citas	9	60.0	3
Consumo de pornografía	9	60.0	0
Comentarios directos dentro del entorno gay	8	53.3	0

Nota. Las frecuencias no suman 15 en la segunda columna debido a que las personas participantes pueden señalar múltiples espacios o medios. Fuente: elaboración propia.

La Tabla 7 muestra datos respecto a los contextos que detonan la vigilancia corporal. Las redes sociales son señaladas por la totalidad de la muestra (100%), y constituyen el principal detonante para 9 de ellos (60%), seguidas por los entornos de acondicionamiento físico (86,7%), los espacios físicos de interacción homosexual (73,3%), las aplicaciones de citas y consumo de pornografía (60%) cada uno y comentarios directos de otros hombres homosexuales (53.3%).

La información empírica coincide con la evidencia de Chan y Wu-Ouyang (2025), quienes encontraron que los entornos digitales funcionan como importantes contingencias de control ambiental que someten al usuario a una comparación social permanente y a un escrutinio físico inmediato y anónimo. Esta misma lógica de comparación opera en los entornos de acondicionamiento físico, segundo detonante en frecuencia (86.7%), donde la exposición continua a otros cuerpos convierte el espacio en un escenario de contraste constante. Las aplicaciones de citas (60%), por su parte, intensifican el escrutinio mediante el castigo intragrupal que se manifiesta de forma explícita en los perfiles, a través del lenguaje excluyente que penaliza los cuerpos que no encajan en la normatividad muscular o la delgadez (Schmidt et al., 2022; Chan y Wu-Ouyang, 2025).

El consumo de pornografía, señalado también por el 60% de la muestra, actúa como un detonante de fondo de la insatisfacción genital, mediada por la comparación social con estándares anatómicos hegemónicos (Gleason y Sprankle, 2019). Finalmente, los espacios físicos de interacción homosexual (73.3%) y los comentarios directos de otros hombres homosexuales (53.3%) remiten al castigo intragrupal en su forma presencial, donde la exclusión y el rechazo

verbal explícito por características corporales operan como un castigo positivo que el individuo busca evitar (Schmidt et al., 2022; Convertino et al., 2021).

Tabla 8

Categorías cualitativas asociadas a la caracterización de la insatisfacción corporal (n = 15)

Categoría	Descripción operativa	f
Castigo temprano a la expresión de género	Burlas, correcciones o agresiones en la niñez y adolescencia por manierismos, forma de caminar o hablar asociados a lo femenino.	11
Estereotipo del «gay pulcro»	Mensaje aprendido de que el hombre homosexual debe verse siempre cuidado, delgado, combinado y arreglado.	7
Masculinización compensatoria	Modificación deliberada de gestos, voz, ropa o postura para no ser identificado como homosexual o afeminado.	9
Rechazo intragrupal directo	Experiencias de exclusión, insultos, bloqueos o comentarios despectivos por parte de otros hombres homosexuales debido a características corporales.	11
Jerarquía estética y privilegios	Percepción de niveles sociales basados en el cuerpo, donde el físico hegemónico otorga atención, acceso y trato preferencial.	15

Nota. La frecuencia (f) corresponde a la cantidad de personas participantes cuyo relato evidencia la categoría. Fuente: elaboración propia.

La Tabla 8 resume las cinco categorías que describen el origen y el mantenimiento de la insatisfacción corporal, halladas en la entrevista. La primera categoría está relacionada a la historia de aprendizaje temprana, 11 personas participantes relatan haber sido víctimas de burlas o correcciones durante la niñez y la adolescencia debido a su expresión de género. La PP 1 recuerda que, al depilarse las cejas en la adolescencia, su hermano mayor le dijo que «mejor me los hubiera quitado y me los hubiera puesto en el bigote para verme más hombre», mientras la PP 6 refiere haber recibido burlas en la escuela por «caminar amanerado», junto con mensajes en el hogar que calificaban a los homosexuales como «una vergüenza para la sociedad y para la familia». Estas experiencias corresponden a los estresores distales del MEM, en donde contingencias ambientales objetivas funcionan como un castigo sistemático impuesto por el

entorno heteronormativo (Huang, 2022; Hill et al., 2024). Como respuesta a este castigo, 9 personas participantes describen una masculinización a manera de compensación. La PP 5 lo expresa: «Masculinicé mi comportamiento y mi conducta para no ser ese que es rechazado. La necesidad de poner esa máscara para sobrevivir». Esta modificación consciente de la conducta (voz, gestos, vestimenta), corresponde con el estresor proximal del ocultamiento, definido como el conjunto de conductas de evitación mediante las cuales el individuo enmascara su orientación sexual en contextos que percibe como peligrosos (Hill et al., 2024).

Siete de las personas participantes identifican haber aprendido el estereotipo de ser un «gay pulcro», que es esa idea que el hombre homosexual debe verse siempre arreglado, delgado y cuidado. La PP 14 recuerda los mensajes que recibía cuando era más joven: «Los gorditos no se ven gays, los que no se cuidan no se ven gays… porque un gay siempre se cuida mucho, siempre huele rico, siempre combina la ropa».

Ya en la etapa adulta, la insatisfacción se mantiene por el rechazo intragrupal. Once personas participantes reportan experiencias directas de exclusión o agresión estética por parte de otros hombres homosexuales. La PP 1 relata su paso por las aplicaciones de citas: «Me trataron de gordo, me trataron de enano, de pálido, de todo, porque no representaba el estándar de un mae musculoso». Mientras la PP 6 recuerda: «Me miró a los ojos y me dijo: “Mirá, sos una persona con la cual me la paso increíble, sos inteligente, tenés buen sentido del humor; pero yo no podría salir con alguien tan descuidado físicamente como vos”. En ese momento se me vinieron las lágrimas, dejé de comer y el otro siguió como si nada». Sin embargo, el castigo no siempre es verbal, pues algunos participantes describen que suele haber segregación en espacios físicos como fiestas, bares o clubes. La PP 14 relata una cena navideña en la que «en un espacio de la casa estaban los musculosos, los de barba perfecta, los que cumplían los requisitos para ser un gay exitoso, y en otra parte estábamos los normales, los mortales», ocasión en la que, además, a otro hombre de mayor peso se le negó la invitación a la siguiente actividad porque «no era bien visto

en esos lugares». Estas experiencias confirman lo documentado por Schmidt et al. (2022) y Convertino et al. (2021) respecto al castigo intragrupal y al estigma estético, donde a pesar de las narrativas de diversidad, la comunidad presenta altos índices de discriminación hacia los cuerpos que no encajan en la normatividad de músculos o delgadez, violencia que se manifiesta tanto en el lenguaje excluyente de las aplicaciones, como en el rechazo directo en los espacios físicos. La imposibilidad de pertenecer, reportada por la PP 3, quien señala que tendría que integrarse a la tribu de los osos «pero no tengo tanto vello, entonces no hay un paradigma donde calce», confirma que las subculturas o tribus operan como microcontextos con normas anatómicas propias (Fogarty y Walker, 2022).

Finalmente, la totalidad de la muestra describe una jerarquía estética con privilegios concretos para quienes poseen el cuerpo hegemónico. La PP 2 expresa: «En el mundo gay hay como escalas o niveles, el musculoso está en el nivel más alto, después el flaquito con buen cuerpo y que tenga plata y de ahí va para abajo». Entre los privilegios señalados destacan la atención y la facilidad para obtener citas y encuentros sexuales. Aunque también mencionan otros como trato preferencial en bares, la PP 15 nota que «si ando más dentro del estándar, me atienden mejor». La PP 4 expresa que «pasa un mae guapísimo haciendo el mismo escándalo y nadie dice nada», lo que muestra que hay una tolerancia social diferenciada para quienes son considerados más atractivos. Además, señalan que tienen la capacidad de rechazar a otros, la PP 9 describe que «ellos pueden escoger con quién estar. O sea, tienen todo un abanico de posibilidades de con qué hombre quieren estar y lo logran por el físico que tienen, porque no les van a decir que no. En el ámbito social tienen más oportunidades para todo». Esta jerarquía se ajusta al concepto de capital erótico desarrollado en el marco teórico, que indica, que dentro del ecosistema homosexual, los músculos y la delgadez dejan de ser atributos estéticos para convertirse en símbolo de estatus social, cuya posesión asegura el acceso a reforzadores como la atención, la validación y la pertenencia, mientras que su carencia termina en invisibilidad (Convertino et al., 2021; Schmidt et al., 2022).

A partir de estos hallazgos, puede plantearse que la insatisfacción corporal de esta población se caracteriza como el producto de un doble moldeamiento. En la niñez y la adolescencia, el entorno heteronormativo castiga la expresión (las conductas afeminadas, la voz, los gestos, la forma de caminar). En la adultez, el propio grupo de pares castiga la morfología (la grasa corporal, la estatura, la calvicie, el vello). El individuo aprende primero a ocultar lo que hace y luego a corregir cómo se ve, de modo que el cuerpo se convierte en una especie de «segundo clóset». Es decir, una vez superada la etapa de esconder la orientación sexual, el individuo ahora se da cuenta de que debe camuflar y justificar su anatomía para ser admitido en la comunidad que, en buena teoría, debía liberarlo y acogerlo. Esto contribuye a entender por qué la comparación corporal se empieza a dar mayormente en la etapa adulta.

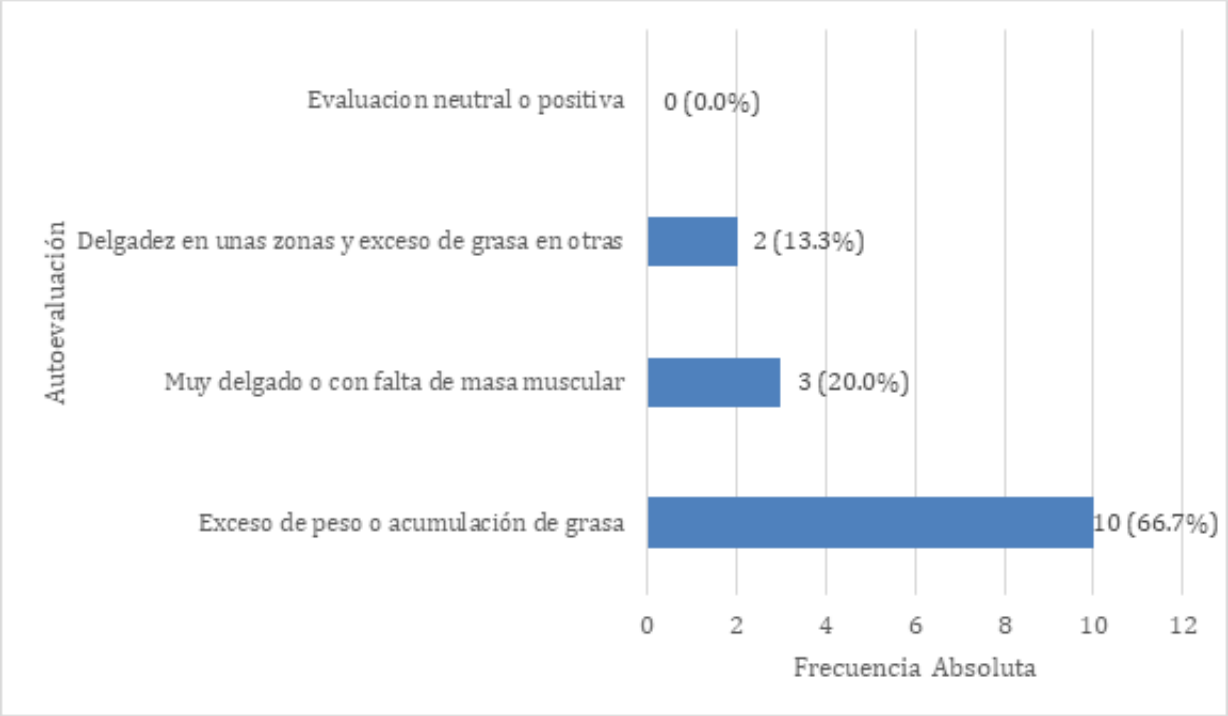
Hay que destacar que las redes sociales no solo exponen al sujeto a cuerpos hegemónicos, sino que los algoritmos aprenden sobre los estándares estéticos y las preferencias, saturando al usuario con contenido similar. La PP 5 describe: «El algoritmo te lee… paso viendo un montón de perfiles de maes increíblemente atractivos y yo paso consumiendo eso en mi teléfono todos los días». La comparación deja de ser un evento ocasional en espacios físicos específicos y se transforma en una contingencia o detonante diario, lo que en comparación con el pasado, es un reto para las nuevas generaciones de hombres homosexuales.

Autopercepción Corporal

El segundo objetivo específico pretende conocer la autopercepción corporal de los hombres homosexuales, es decir, el conjunto de conductas encubiertas como evaluaciones, descripciones y reglas de la persona sobre su propio cuerpo.

Figura 2

Autoevaluación del físico actual de las personas participantes (n = 15)



Nota: Fuente: elaboración propia.

En el plano cuantitativo, la Figura 2 muestra la autoevaluación que las personas participantes realizan de su físico actual según las cuatro categorías del instrumento. Diez de las personas participantes (66.7%) declaran percibirse con exceso de peso o acumulación de grasa, dato que coincide con el objetivo anterior acerca del tema de la grasa corporal y que confirma la búsqueda de delgadez como eje de la insatisfacción de esta muestra (Convertino et al., 2021; Barnhart et al., 2022). En segundo lugar, tres de las personas participantes (20%) se percibe en el polo opuesto, muy delgado o con falta de masa muscular, lo cual remite a la insatisfacción por defecto que la literatura asocia a la búsqueda de musculatura y a la tensión con el ideal mesomórfico de la comunidad (Convertino et al., 2021). Además, dos de las personas participantes (13,3%) reportan una percepción mixta, es decir, delgadez en unas zonas, exceso de grasa en otras.

Sin embargo, el hallazgo más significativo es que ninguna de las personas participantes selecciona la opción de evaluación neutral o positiva del propio cuerpo. Percibir el cuerpo como aceptable sería una excepción y no la norma, en línea con la literatura documentada en esta minoría y su relación con los altos niveles de insatisfacción corporal (Frederick et al., 2022; Dahlenburg et al., 2020). En síntesis, la Figura 2 muestra que la totalidad de las personas participantes evalúa su cuerpo en términos de una discrepancia respecto a un estándar, sin que exista margen para la conformidad.

Tabla 9

Categorías cualitativas de la autopercepción corporal (n = 15)

Categoría	**Descripción operativa**	**f**
Autodescripciones despectivas	Frases autodirigidas de contenido negativo sobre el propio cuerpo	15
Comparación con minimización anticipatoria	Auto ubicación en una posición inferior frente a cuerpos hegemónicos, con renuncia previa al contacto	11
Reglas verbales autoimpuestas	Normas auto dictadas sobre alimentación, entrenamiento o presentación personal como condición para ser atractivo o aceptable	15
Expectativa de invisibilidad o rechazo	Anticipación verbal de que no se será visto, deseado o respondido en espacios o plataformas de interacción homosexual	6
Distorsión perceptual reconocida	Discrepancia identificada por el propio participante entre su percepción corporal y la evidencia	5

Nota. La frecuencia (f) corresponde a la cantidad de personas participantes cuyo relato evidencia la categoría. Fuente: elaboración propia.

La Tabla 9 permite acceder al contenido verbal de la autopercepción. En este caso, la totalidad de las personas participantes reporta autodescripciones despectivas frente al espejo o ante fotografías. La PP 2 se dice a sí mismo: «Uy, qué gordo me veo»; la PP 4: «¡Qué asco, vea qué gordo!»; la PP 14 se describe como «flácido, aguadillo»; la PP 5 se percibe como «desproporcionado». La PP 8 lo sintetiza al reconocer que «siempre son frases bastante despectivas e hirientes hacia sí mismo. Suele ser bastante agobiante». La PP 1 indica que «son

frases interiorizadas, probablemente en algún momento alguien me las dijo y yo me las repito». Esto tiene relación con la conceptualización descrita en el marco teórico, acerca de que los eventos privados no poseen una naturaleza distinta a la de los eventos públicos, y la autopercepción no es la causa de la conducta, sino una conducta en sí misma (Skinner, 1974), moldeada por una comunidad que entrena al individuo para observar y describir su propio cuerpo de ciertas maneras. La autodescripción despectiva son conductas encubiertas producto un castigo social previo (Froxán, 2020; Convertino et al., 2021).

En la segunda categoría está la comparación y la minimización anticipatoria. Once de las personas participantes describen que renuncian al contacto con una persona con cuerpo hegemónico. La PP 2 explica su propia jerarquía internalizada: «Los gorditos sí me van a hablar porque yo soy mejor que ellos, y los musculosos no me van a hablar porque yo sé que soy menos que ellos»; la PP 12 dice: «Es como ese síndrome del impostor… ni para qué lo intento, porque no va a pasar», y la PP 6 describe la expectativa de invisibilidad que lo acompaña al entrar a espacios de socialización homosexual: «Mi cabeza automáticamente pensaba: voy a ser invisible, nadie me va a volver a ver», al punto de que cuando alguien coqueteaba con él pensaba: «Fijo están jugando o es una apuesta». Todo esto tiene que ver con el estresor proximal de expectativa de rechazo, es decir, un estado de alerta crónico en el que el individuo monitorea su entorno y su propia apariencia para anticipar y evadir el rechazo (Soulliard et al., 2024; Huang, 2022).

También, la totalidad de la muestra expresa reglas autoimpuestas. La PP 1 refiere que tiene «eternamente la panza adentro», la PP 9 que «no puedo comer harinas, no puedo comer pizza», la PP 12 dice: «Este pantalón me tiene que seguir cerrando», y la PP 7 indica que «entre más músculo, uno se siente más atractivo». Estas reglas siguen operando aun cuando se incumplen, por ejemplo, la PP 9 dice: «Son reglas que yo me digo, y salgo del cuarto y hago exactamente lo opuesto, pero siempre las mantengo en la mente».

Cinco personas participantes reconocen la distorsión de su propia percepción corporal. La PP 3 lo ilustra al revisar fotos antiguas: «Yo estaba en la piedra, sí, pero me sentía muy gordo», la PP 4 reporta: «Yo veo una foto y digo: “Uy, no, qué gordo…”. A los meses la veo y digo: “Mirá, no estaba tan mal”»; y la PP 7 describe: «Ya no soy tan pequeño realmente, pero en mi mente siempre creo que yo era demasiado pequeño». La comparación constante con los perfiles digitales alimenta estas evaluaciones, Chan y Wu-Ouyang (2025) describen la autoobjetificación como el escrutinio físico permanente en las plataformas digitales, que consolida la insatisfacción como una conducta encubierta crónica.

Estos resultados permiten interpretar la autopercepción corporal de las personas participantes como el resultado del castigo y el condicionamiento social, es decir, lo que se dicen a sí mismos es la voz del entorno que los ha castigado sistemáticamente. Que ninguna persona participante evalúe su cuerpo de forma neutral o positiva, sumado a que las frases autodirigidas reproducen burlas o comentarios recibidos, sugiere que en esta población la insatisfacción no es un juicio sobre el cuerpo, sino un lenguaje aprendido que no precisamente coincide con su anatomía real, evidenciado en los discursos de los participantes sobre sentirse gordo estando delgado o percibirse pequeño siendo alto.

Por otra parte, la minimización anticipatoria puede interpretarse como una forma de autocastigo preventivo con función de evitación, pues al declararse inferior o invisible de antemano, la persona se ahorra la posibilidad del rechazo explícito. El costo de esto es que la persona de forma crónica y silenciosa se autoadministra por adelantado ese rechazo al que tanto le huye.

Que ninguno de los hombres participantes marcara la opción neutral o positiva sobre su autopercepción, es un indicador de que esta población se mide a sí misma contra un estándar inalcanzable. Tanto quien se ve excedido, como quien se ve insuficiente en cuanto al porcentaje de grasa, se ve a sí mismo como una desviación de la norma, por lo que la autopercepción de este

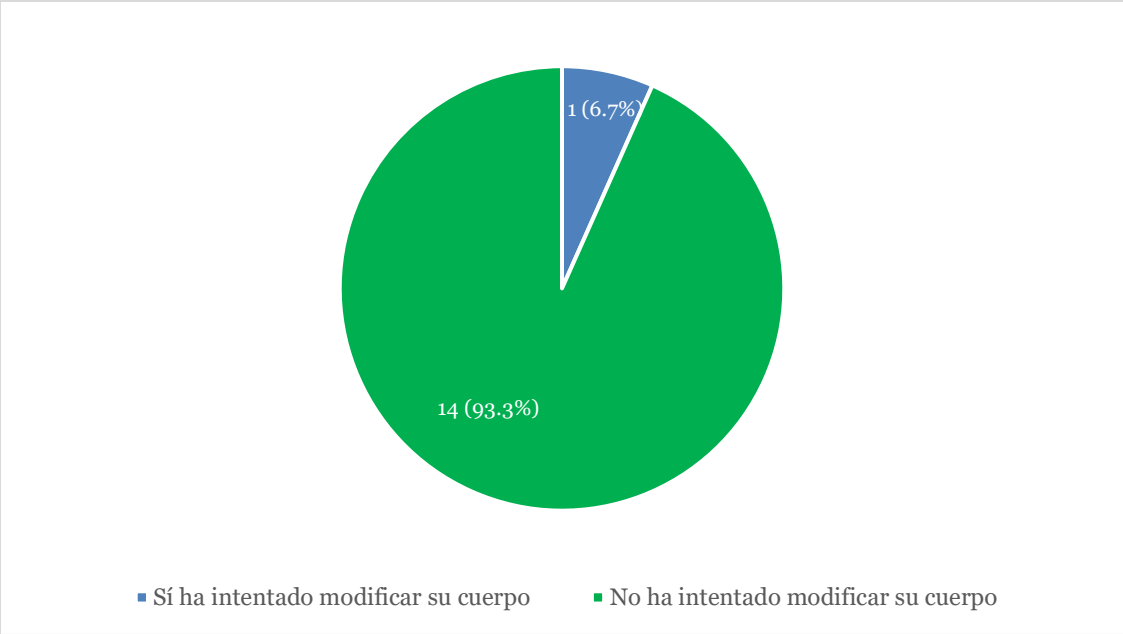
grupo parece organizarse alrededor de una discrepancia, donde el cuerpo siempre está distante del que «debería ser». Esto explica por qué la insatisfacción persiste independientemente de la morfología real y que las transformaciones corporales rara vez eliminan el malestar, ya que el estándar siempre parece inalcanzable.

Consecuencias Conductuales de la Insatisfacción Corporal

El tercer objetivo de la investigación busca determinar las consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal, es decir, los repertorios manifiestos de modificación, vigilancia, evitación y compensación que se derivan del malestar con el propio cuerpo.

Figura 3

Personas participantes que han intentado modificar alguna parte de su cuerpo (n = 15)



Nota: fuente: elaboración propia.

En el plano cuantitativo, ante la pregunta de si han intentado cambiar alguna parte de su cuerpo, 14 personas participantes (93.3%) responden de forma afirmativa y solo uno (6.7%) lo

niega, tal como se aprecia en la Figura 3. La conducta de modificación corporal es, por tanto, casi universal en la muestra.

Tabla 10

Estrategias de modificación corporal empleadas por las personas participantes (n = 14)

Estrategia de modificación	f	%
Ejercicio	14	100.0
Dieta	14	100.0
Productos (cuidado de la piel, suplementos)	9	64.3
Uso de sustancias (esteroides, quemadores de grasa)	4	28.6
Procedimientos quirúrgicos (cirugía plástica, liposucción, etc.)	2	14.3
Procedimientos estéticos no quirúrgicos (depilación, rellenos, toxina botulínica, diseño de sonrisa, etc.)	1	7.1

Nota. Los porcentajes se calculan sobre las 14 personas participantes que afirman haber intentado modificar su cuerpo. Las frecuencias no suman 14 debido a que los participantes pueden señalar múltiples estrategias. Fuente: elaboración propia.

La Tabla 10 detalla las estrategias de modificación del cuerpo. El ejercicio y la dieta son estrategias universales (100%), seguido por el uso de productos (64,3%), uso de sustancias (28,6%), procedimientos quirúrgicos (14,3%) y procedimientos no quirúrgicos (7,1%).

El ejercicio y la dieta constituyen estrategias universales, pues la totalidad de quienes han intentado modificar su cuerpo (100%) recurre a ambas. Esto confirma que la modificación corporal en la muestra se canaliza, en primer lugar, mediante las dos vías más directas de control de peso y la composición corporal, lo cual coincide directamente con la relevancia del porcentaje de grasa corporal visto en el primer objetivo y con las conductas alimentarias orientadas a la búsqueda de la delgadez que la literatura describe como mecanismo de afrontamiento ante la presión del entorno (Barnhart et al., 2022). Sin embargo, las respuestas de la entrevista tienen opiniones separadas, pues mientras para algunos el ejercicio es una práctica vivida con relativa

naturalidad, para otros es una fuente de malestar. La PP 6 dice que el gimnasio «le despierta mucha inseguridad» y que ha abandonado la práctica en repetidas ocasiones.

El uso de productos, como artículos de cuidado de la piel y suplementos, ocupa el segundo lugar, las personas participantes describen un consumo que abarca desde la proteína y la creatina hasta rutinas de cuidado de la piel con un costo económico y de tiempo considerable. La PP 9, por ejemplo, detalla una inversión sostenida en suplementos y productos para la piel, mientras la PP 15 reconoce que estos productos consumen «una buena parte de las finanzas mensuales».

Por otra parte, el uso de sustancias como esteroides o quemadores de grasa constituye una de las estrategias más riesgosas para la salud. Resulta significativo que las sustancias descritas en los relatos se orienten a la reducción del peso. Por ejemplo, la PP 4 dice haber utilizado inyecciones para bajar de peso durante dos meses, que abandonó porque «realmente me hizo sentir muy mal» y la PP 6 menciona haber tomado «quemagrasas». Este patrón refuerza consumo de sustancias para la mejora de la apariencia como vía para asegurar el estatus y atractivo dentro de la comunidad (Convertino et al., 2021).

Los procedimientos más invasivos representan las frecuencias más bajas en la muestra. Aunque su frecuencia es menor, las entrevistas revelan que estas intervenciones se vinculan a focos de insatisfacción muy específicos. La PP 13, quien reporta ginecomastia entre sus aspectos de insatisfacción, refiere estar en tratamiento hormonal con un endocrinólogo y el costo es de aproximadamente 200 dólares mensuales, mientras la PP 12 manifiesta el deseo de realizarse una rinoplastia, detenido únicamente por su miedo a las cirugías. En cuanto a los procedimientos no quirúrgicos, la PP 15 se realiza blanqueamiento dental y depilación como parte de su régimen de cuidado de la imagen personal.

La tabla 10 evidencia una jerarquía de estrategias que va desde prácticas cotidianas y universales, como el ejercicio y la dieta, hasta las intervenciones más costosas e invasivas, lo cual

sugiere que el grado de invasividad de la conducta de modificación corporal se incrementa en función de la intensidad de la insatisfacción y de los recursos disponibles.

Tabla 11

Distribución de frecuencias, medias y desviaciones estándar de las conductas asociadas a la imagen corporal (n = 15)

Ítem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	M	DE
Chequeo visual en espejos o ventanas	2	2	5	6	0	3.0	1.1
Chequeo táctil de zonas del cuerpo	1	3	6	4	1	3.1	1.0
Comparación con otros hombres en aplicaciones de citas o redes	1	4	3	4	3	3.3	1.3
Comentarios despectivos hacia el propio cuerpo	5	4	2	2	2	2.5	1.5
Valor social o de pareja ligado a musculatura o delgadez	0	4	4	6	1	3.3	1.0
Planes o reglas estrictas tras ver perfiles estéticos	1	6	3	5	0	2.8	1.0
Evitación de mostrar el cuerpo en espacios públicos	3	4	1	3	4	3.1	1.6
Cancelación de citas o salidas por la apariencia del día	10	2	3	0	0	1.5	0.8
Edición, filtros o ángulos específicos en fotos	4	8	0	3	0	2.1	1.1
Evitación de encuentros sexuales por temor a no ser atractivo	5	6	2	1	1	2.1	1.2

Nota. Los valores de las columnas (1) a (5) corresponden a frecuencias absolutas según la escala: (1) Nunca, (2) Rara vez, (3) A veces, (4) Frecuentemente, (5) Siempre. Fuente: elaboración propia.

La tabla 11 presenta la frecuencia con la que las personas participantes emiten las conductas y pensamientos, mediante una escala tipo Likert de 5 puntos donde 1=Nunca y 5=Siempre. Además, organiza 10 conductas que pueden agruparse en 3 bloques funcionales; primero las conductas de chequeo corporal, las conductas encubiertas como la comparación y la valoración, y las conductas de evitación.

En cuanto a las conductas chequeo corporal en espejos o ventanas, se registra una media de 3 (DE=1.1) y el chequeo táctil de zonas específicas, mediante el tacto o pellizco, una media de 3.1 (DE=1). En ambos casos la mayoría de los participantes se concentra entre las categorías 3 (a

veces) y 4 (frecuentemente), lo que indica que la inspección del propio cuerpo es una conducta habitual en la muestra. Estas conductas de monitoreo corresponden a la vigilancia corporal documentada por Schmidt et al. (2022) en hombres homosexuales, orientada a detectar cambios y anticipar el juicio estético del entorno.

En las conductas encubiertas se encuentran los promedios más altos de toda la escala. La comparación de la propia apariencia con la de otros hombres alcanza una media de 3,3 (DE=1,3) y la creencia de que el valor social o la posibilidad de encontrar pareja depende del nivel de musculatura o delgadez, obtiene una media de 3.3 (DE=1), subrayando que ningún participante responde nunca a este último ítem, es decir, que todos vinculan en alguna medida su valor relacional con su apariencia física. En cuanto a los planes o reglas estrictas tras la exposición a perfiles considerados estéticos, la media es de 2,8 (DE=1), mientras que los comentarios despectivos dirigidos al propio cuerpo con una media de 2.5 (DE=1.5). Este bloque es coherente con la autoobjetificación descrita por Chan y Wu-Ouyang (2025), según la cual el escrutinio permanente en plataformas digitales, consolida la comparación social y la valoración del cuerpo como un objeto a evaluar.

El tercer bloque está relacionado a las conductas de evitación. La evitación de mostrar el cuerpo en espacios públicos como playas o piscinas presenta una media de 3,1 pero con la mayor dispersión de toda la escala (DE=1,6), divididos en dos perfiles, donde 7 de los participantes la emiten de manera frecuente o siempre y los otros 7 rara vez o nunca, lo que sugiere la coexistencia de dos patrones de afrontamiento distintos.

El promedio más bajo de toda la escala pertenece a la cancelación de citas, encuentros o salidas con una media de 1,5 (DE=0,8), donde 10 de los 15 participantes responde nunca y nadie marca frecuentemente o siempre. Una media de 2,1 (DE=1,1) utiliza ángulos específicos o edita las fotografías antes de subirla.

En cuanto a la evitación de encuentros sexuales la media es de 2,1 (DE=1.2), es decir, la mayoría no sacrifica su vida sexual por su apariencia. Estos datos cuantitativos parecieran indicar que la presión estética se expresa, sobre todo, en el plano de las conductas encubiertas y mucho menos en la restricción de la vida social y sexual. Esta lectura debe contrastarse con los hallazgos cualitativos, en los que la evitación aparece con una presencia mayor a la que estos promedios sugieren, lo cual se aborda más adelante.

En la Tabla 12 se categorizan y resumen 9 categorías de consecuencias conductuales, de acuerdo con las entrevistas realizadas a las personas participantes.

Tabla 12

Categorías cualitativas de las consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal (n = 15)

Categoría	**Descripción**	**f**
Gestión fotográfica	Selección de ángulos, luz, encuadres, posturas, descarte de tomas o renuncia a publicar para controlar la imagen corporal digital	15
Validación social al mostrar un cuerpo considerado ideal	Reconocimiento del aumento de me gusta, mensajes y halagos al exhibir un cuerpo cercano al estándar	15
Chequeo corporal	Inspección en espejos, pellizcos, pesaje, mediciones o uso de la ropa como indicador del estado corporal	11
Camuflaje corporal en vivo	Uso de ropa holgada, oscura o de capas, gorras, y evitar descubrir el torso en playas o piscinas	10
Preparación intensificada ante la exposición	Acicalamiento elevado (barbería, rasurado, vestimenta, perfume) previo a espacios de interacción homosexual o de alta exposición corporal	5
Evitación de espacios sociales	Rechazo o cancelación de fiestas, bares, eventos o espacios de exposición corporal por anticipación de juicio	9
Evitación o restricción sexual	Renuncia a encuentros íntimos, restricción a parejas sexuales «seguras» o disminución del contacto al percibirse fuera del estándar	6
Relación aversiva con el gimnasio	Abandono o evitación del gimnasio por sentirse observado, comparado o comentado en ese espacio	5
Evitación del espejo o la balanza	Renuncia deliberada a la autoobservación o al pesaje para no confirmar la percepción negativa del cuerpo	5

Nota. La frecuencia (f) corresponde a la cantidad de personas participantes cuyo relato evidencia la categoría. Fuente elaboración propia.

Dos categorías alcanzan la totalidad de la muestra (100%), tanto la gestión de las fotografías como la validación social producto de mostrar un cuerpo considerado ideal. Las estrategias para controlar la apariencia en las fotografías van desde la selección de ángulos y luz, hasta la eliminación de las fotos o renunciar a publicar las fotos tomadas. La PP 1 refiere: «Prefiero no tomarme la foto, o tomarme 40 fotos y no subir nada, antes que publicar algo en lo que se evidencie alguna cosa».

En cuanto a la validación social después de publicar una fotografía donde se muestre un cuerpo considerado estéticamente ideal, todos los participantes afirman que la atención recibida aumenta. La PP 6 dice que después de perder 20 kg, notó cómo «gente que en el pasado no me volvió a ver me escribía: "¿Y cuándo salimos?"... Eso reforzó la idea de que la apariencia sigue siendo importante para que haya algún tipo de relacionamiento». La PP 7 identifica que «ese *feedback* positivo lo ando buscando, como ese *rush*... no estoy mejorando por los motivos correctos, sino por buscar esa validación en otras personas». En términos funcionales, esos «me gusta», mensajes y halagos constituyen reforzadores positivos que consolidan el perfeccionismo físico (Froxán, 2020) y en el caso de la PP 14, quien subía fotografías «por ver qué cantidad de hombres le daban *like*», y dejó de hacerlo al comprobar que no cumplía sus expectativas, ilustra el proceso operante inverso, la extinción de una conducta ante la ausencia del reforzador.

El chequeo corporal, por su parte, está presente en 11 personas participantes. Sus topografías son diversas, la PP 2 relata que frente al espejo tiende a «pellizcarse las llantitas» para comprobar la grasa que «por más dieta o cardio no se baja», la PP 11 describe que todos los días al salir de la ducha se examina el «abdomen mañanero», y la PP 12 se mide cada uno o dos meses en el gimnasio, aunque refiere que utiliza el cierre del pantalón como indicador cotidiano del estado de su cuerpo. Estas conductas de monitoreo coinciden con la vigilancia corporal documentada por Schmidt et al. (2022) en hombres homosexuales, orientada a detectar cambios y anticipar el juicio estético del entorno.

En cuanto al camuflaje corporal, este es reportado por 10 personas participantes. Consiste en ocultar zonas percibidas como defectuosas. La PP 9 utiliza ropa holgada y afirma: «Siempre busco como alzar los brazos para que no se note… y trato de estar detrás de gente para que no se me vea el cuerpo», la PP 4 selecciona la ropa según el efecto adelgazante que tengan, evita los colores llamativos y el blanco porque siente que lo hacen «ver más gordo», mientras la PP 5 utiliza gorra cuando su cabello ha crecido y camisas de botones para ocultar el abdomen. Esta conducta replica el ocultamiento mediante la vestimenta como una manifestación de la hipervigilancia ante el escrutinio de los pares (Schmidt et al., 2022).

La preparación antes de interactuar en espacios físicos con otros homosexuales va desde rasurarse, seleccionar ropa adecuada y perfumarse, hasta visitar la barbería. La PP 14 dice que «trato siempre de exigirme verme bien, así vaya y no ligue con nadie… que las tenis estén limpias, que estén cortas las uñas», y la PP 15 describe que antes de ir a un bar se cambia la ropa varias veces y se ve frente a varios espejos. A diferencia del camuflaje que oculta las zonas castigadas, esta preparación maximiza las zonas exhibibles. Sin embargo, ambas comparten la función de anticiparse al escrutinio estético del grupo y se integran a las rutinas de cuidado exhaustivas que la literatura describe como protección del capital erótico (Hamshaw y Gavin, 2022; Rosenbaum et al., 2022).

Por otra parte, 9 personas participantes evitan espacios sociales. La PP 9 lleva 2 años rechazando invitaciones a espacios de fiesta de ambiente homosexual bajo la regla de que «cuando esté más delgado voy a ir, y como no se cumple, sigo posponiendo», la PP 15 evita sistemáticamente las fiestas con código de vestimenta blanca, al punto de no ir al cumpleaños de su mejor amigo porque el blanco «me resalta toda la grasa que no quiero en mi cuerpo», y la PP 11 describe haberse recluido en su habitación durante una estadía en un hotel de ambiente: «Me cohibí mucho a salir porque no me sentía seguro con mi cuerpo… sentía que me iban a juzgar».

La evitación sexual se presenta en 6 de los participantes, coincide con lo documentado por Blashill et al. (2016), sobre la transformación de los encuentros sexuales en situaciones aversivas. El testimonio de la PP 3 dice: «De mis 20 a mis 25 años prácticamente tuve cero contacto con cualquier otra persona, porque yo decía: este cuerpo no es algo que me gusta para tener una relación, porque tiene que ser este estándar», la PP 13 describe que durante una etapa de aumento de peso, restringió sus encuentros a parejas ya conocidas porque «no quería tener encuentros porque no me sentía cómodo con mi cuerpo… no buscaba gente nueva, solo los espacios donde me sentía seguro».

La octava categoría es la relación aversiva con el gimnasio, reportada por 5 personas participantes. Este es curioso porque el mismo espacio que funciona como la herramienta principal para la modificación corporal se convierte en un estímulo aversivo que se evita. La PP 6 lo ha abandonado en múltiples ocasiones porque «alguna inseguridad me la detona o alguien hace un comentario… y me achanto y me voy», y la PP 4 desarrolló una postura de rechazo a la cultura del gimnasio tras comprobar que la atención social que recibía dependía de su peso.

Finalmente, la novena categoría, relacionada a la evitación del espejo o la balanza, es reportada por 5 personas participantes. La PP 9 explica que «ya tengo una percepción de cómo estoy, entonces no quiero reafirmar eso».

Las 9 categorías evidencian que las consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal abarcan desde conductas de muy alta frecuencia y bajo costo (como la gestión fotográfica), hasta conductas de evitación que restringen de manera significativa la vida social y sexual de las personas participantes. Estas conductas, topográficamente distintas y diversas, comparten en su mayoría una misma función, la de evitación o escape ante la posibilidad de ser juzgados por el cuerpo, lo cual resulta coherente con la conceptualización del AFC adoptada en el marco teórico (Froxán, 2020; Skinta, 2020).

Todos los relatos permiten dimensionar la inversión de recursos que estas conductas demandan. Algunos de los participantes tienen tanto la inversión de tiempo, como el presupuesto para realizarlas como parte de su vida, otros cuantifican costos significativos de tiempo y dinero. La PP 1 dice que puede dedicar de 10 a 12 horas semanales, y entre 50.000 a 60.000 colones mensuales extra en alimentación, mientras que la PP 13 refiere haber pagado alrededor de 200 dólares mensuales en tratamientos para la pérdida de peso, y la PP 12 describe una dependencia funcional hacia el ejercicio: «Si falto dos o tres días al gimnasio, me quiero subir por las paredes». Estas rutinas exhaustivas y su costo corresponden a las conductas de hipervigilancia estética documentadas por Hamshaw y Gavin (2022) y Rosenbaum et al. (2022), mantenidas por refuerzo negativo, en tanto el individuo invierte tiempo y recursos considerables con el fin de mitigar la ansiedad y proteger su capital erótico.

Cabe destacar que, aunque muy pocos participantes cancelan salidas por motivo de su imagen corporal, en los datos cualitativos la mayoría de los entrevistados describen evitación social. Pero más que una contradicción, es importante acotar que las personas participantes no refieren cancelar compromisos ya adquiridos, sino que evitan adquirirlos. No aceptan invitaciones, posponen indefinidamente, se inventan excusas como no tener dinero, o simplemente no buscan compromisos. Se trata de una evitación anticipatoria que ocurre antes de que exista algo que cancelar. La triangulación de los datos permite entender este hallazgo que pareciera una contradicción entre los datos cuantitativos y los cualitativos. Esto mismo se repite con el tema de comentarios despectivos hacia el propio cuerpo, donde 5 personas participantes responden que nunca se hacen este tipo de comentarios, pero en las entrevistas la totalidad de la muestra emite algún tipo de autodescripción negativa. También sucede con la edición de fotografías, donde en promedio la mayoría refiere no hacerlo, pero en las entrevistas los 15 narran estrategias de gestión fotográfica, ya sea mediante poses o ángulos favorecedores, hasta edición después de tomar la foto. Estas brechas entre la información cuantitativa y la cualitativa refuerza la necesidad e importancia de un abordaje mixto.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones

Este capítulo cierra el proceso de investigación dando respuesta al problema y a los objetivos planteados. En primera instancia se presentan las conclusiones derivadas del análisis de resultados, organizadas en función de los objetivos específicos. Posteriormente, se formulan algunas recomendaciones dirigidas a la población estudiada, a los profesionales en psicología, a las instituciones educativas y a quienes deseen continuar con esta línea de investigación.

Conclusiones

Con respecto del primer objetivo específico, acerca de la identificación de la caracterización de la insatisfacción corporal, se concluye que este fenómeno es universal dentro de la muestra estudiada, pues la totalidad de los participantes afirma sentirse insatisfecho con al menos un aspecto de su cuerpo y ninguno evalúa su físico en términos neutrales o positivos. La insatisfacción recae principalmente sobre el porcentaje de grasa corporal, mencionado por el 100% de la muestra y señalado como la principal fuente de presión por 11 de las 15 personas participantes. Este patrón confirma que, dentro de la comunidad estudiada, los bajos porcentajes de grasa funcionan como símbolo de estatus social y capital erótico, de modo que quien no cumple los estándares se expone al castigo intragrupal y a la invisibilidad.

Además, la preocupación corporal se instala principalmente en la adultez temprana, etapa que coincide con la incorporación a los espacios de socialización homosexual y no con el descubrimiento de la orientación sexual, es decir, no es inherente a esta última. Esto evidencia que el principal causante de la insatisfacción no proviene únicamente de la sociedad heteronormativa, sino del propio grupo de pares que penaliza y que exige el cumplimiento de ciertos estándares estéticos hegemónicos.

En cuanto a los contextos que detonan la vigilancia corporal, las redes sociales encabezan la lista, al ser señaladas por la totalidad de la muestra y constituir el principal detonante para la

mayoría. Los algoritmos de las plataformas digitales convierten la comparación corporal en una contingencia diaria e ineludible, lo cual representa un desafío particular para las generaciones actuales de hombres homosexuales en comparación con las anteriores.

La triangulación de los datos permite concluir que la insatisfacción corporal de esta población es el producto de un doble moldeamiento. Durante la niñez y la adolescencia, el entorno heteronormativo castiga la expresión de género mediante burlas, correcciones y agresiones, lo que provoca el ocultamiento y la masculinización como forma de compensación. En la adultez, el propio grupo de pares castiga la apariencia física por medio del rechazo intragrupal directo y, además, crea una jerarquía estética y social, con privilegios específicos para quienes poseen una apariencia considerada hegemónica. Los hombres homosexuales aprenden primero a ocultar lo que hacen y luego a corregir cómo se ven, de manera que el cuerpo se convierte en una especie de segundo clóset, que debe camuflarse y justificarse para ser admitido en la comunidad que en teoría debería acogerlo como uno más.

Con respecto al segundo objetivo, sobre la autopercepción corporal, se concluye que esta se organiza alrededor de una discrepancia permanente frente a un estándar inalcanzable. Dos tercios de la muestra se perciben con exceso de peso o acumulación de grasa, y una fracción menor se percibe muy delgada o con falta de masa muscular, pero ningún participante selecciona una evaluación neutral o positiva de su cuerpo, lo cual indica que tanto quien se ve excedido como quien se ve insuficiente, se percibe a sí mismo como una desviación de la norma. Toda la muestra emite autodescripciones despectivas y reglas verbales autoimpuestas sobre la alimentación, el entrenamiento y la presentación personal, mientras que la mayoría se posiciona como inferior frente a los cuerpos hegemónicos y renuncian al contacto antes de intentarlo.

Desde el AFC, se entiende que la autopercepción no constituye la causa del malestar, sino una conducta en sí misma, resultado de la historia del castigo social. Lo que las personas participantes se dicen a ellos mismos reproduce la voz del entorno que los ha castigado

sistemáticamente y la minimización anticipatoria funciona como un autocastigo preventivo con función de evitación, pues al declararse inferior o invisible de antemano la persona se ahorra la posibilidad de un rechazo explícito, aunque el precio es la autoadministración crónica de ese mismo rechazo al que le teme. Esta lógica explica por qué la insatisfacción persiste con independencia de la morfología real y por qué las transformaciones corporales rara vez eliminan el malestar.

En relación con el tercer objetivo específico, se concluye que la insatisfacción corporal se traduce en repertorios conductuales concretos de modificación, vigilancia, compensación y evitación. La conducta de modificación corporal es casi universal, pues 14 de los 15 participantes han intentado cambiar alguna parte de su cuerpo, con el ejercicio y la dieta como estrategias compartidas por todos. Estas conductas implican una inversión de tiempo y dinero que varias personas participantes cuantifican como significativa dentro de sus finanzas y rutinas.

Asimismo, aunque estas conductas tienen topografías diversas, en su mayoría comparten la misma función de evitación o escape ante la posibilidad de ser juzgados por el cuerpo. La edición fotográfica y la validación social al exhibir un cuerpo cercano al estándar alcanzan la totalidad de la muestra, lo cual confirma que los “me gusta”, halagos u otros comentarios en medios digitales funcionan como reforzadores positivos que consolidan las conductas que buscan el perfeccionismo físico.

Por su parte, el chequeo corporal, el camuflaje mediante la ropa, la evitación de espacios sociales o de encuentros sexuales y la relación aversiva con el gimnasio, pueden en muchos casos restringir la cotidianidad de una parte considerable de las personas participantes, al punto de que el mismo espacio que funciona como herramienta principal de modificación del físico (el gimnasio u otros espacios de deporte y recreación), puede convertirse en un estímulo aversivo que se termina evitando a toda costa.

Un hallazgo importante desde el punto de vista metodológico es la brecha entre los datos cuantitativos y los cualitativos. En los resultados provenientes del instrumento cuantitativo, los datos sugieren niveles bajos de cancelación de compromisos, de comentarios despectivos hacia el propio cuerpo y la edición fotográfica. Sin embargo, las entrevistas revelan que la evitación funciona de manera anticipatoria, pues las personas participantes no cancelan planes que ya tenían, sino que evitan adquirirlos, además todos emiten autodescripciones negativas y estrategias de gestión de su imagen corporal en redes sociales. Se concluye entonces que los instrumentos cuantitativos aislados, tienden a subestimar la magnitud del fenómeno en esta población, lo cual valida la pertinencia del diseño mixto de triangulación concurrente utilizado.

Finalmente, en cuanto al cuarto objetivo específico, los hallazgos de esta investigación convergen en una propuesta de guía psicoeducativa acerca de la insatisfacción corporal en hombres cisgénero homosexuales, elaborada a partir de los resultados de la presente investigación.

De manera general, se concluye que la insatisfacción corporal en los hombres cisgénero homosexuales de la GAM de Costa Rica, se caracteriza como un fenómeno universal, de inicio predominante en la adultez temprana, mantenido por contingencias de castigo intragrupal y de refuerzo social ligadas a una jerarquía estética, que se expresa en una autopercepción organizada alrededor de la discrepancia y en consecuencias conductuales de modificación y evitación con costos relevantes para la salud, las finanzas, la vida social y sexual. Esto responde la pregunta de investigación y se aporta el primer precedente empírico costarricense sobre este fenómeno, confirmando que la evidencia internacional documentada se replica en el contexto nacional.

Recomendaciones

A partir de las conclusiones y en coherencia con el propósito de esta investigación, se formulan las siguientes recomendaciones.

A la población de hombres cisgénero homosexuales:

- Utilizar la guía psicoeducativa derivada de este trabajo, como un primer recurso para identificar y nombrar las contingencias que originan y mantienen la insatisfacción corporal, de manera que se cuestionen las jerarquías estéticas y el castigo intragrupal que se han normalizado dentro de la comunidad.
- Gestionar de manera consciente la exposición en medios digitales, dado que los algoritmos amplifican la comparación corporal hasta convertirla en una experiencia diaria.
- Buscar acompañamiento psicológico cuando las conductas de vigilancia, modificación o evitación comiencen a restringir la vida social, sexual, económica o emocional, o cuando impliquen riesgos para la salud como el uso de sustancias sin supervisión profesional.

A los profesionales en psicología:

- Abordar los motivos de consulta relacionados con la imagen corporal en esta población desde el AFC y el MEM, en lugar de interpretar estas problemáticas bajo la lógica clínica tradicional construida a partir de otras poblaciones.
- Explorar la historia de aprendizaje de la persona, incluyendo el castigo temprano a la expresión de género, el ocultamiento y el rechazo intragrupal, así como evaluar las conductas de riesgo asociadas, entre ellas las conductas alimentarias, el uso de sustancias para la modificación corporal, la evitación tanto social como sexual, etc.

A las universidades y centros de formación en psicología:

- Incorporar en sus planes de estudio, contenidos sobre la salud mental de las minorías sexuales considerando el tema de la relación con el cuerpo, de modo que los futuros profesionales cuenten con las competencias necesarias para un abordaje adecuado,

comprendiendo que las características y necesidades de estas poblaciones son distintas.

Al Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica e instituciones afines:

- Apoyar en la divulgación de este tipo de información para minorías vulnerables, de manera que se visibilice una problemática que suele pasar desapercibida, incluidos los profesionales en salud mental.

A futuras investigaciones en esta misma línea:

- Ampliar el alcance de este estudio mediante muestras más grandes, de manera que se pueda realizar una generalización estadística de los resultados, o incluso realizar estudios comparativos sobre la insatisfacción corporal con respecto a otras poblaciones como la de los hombres heterosexuales.
- Abarcar zonas rurales y costeras del país, donde las contingencias pueden funcionar de manera distinta, e incluir a otras identidades de la población LGBTIQA+ como hombres bisexuales u hombres transgénero.

Capítulo VI. Propuesta

Toda la información recopilada a lo largo de esta investigación converge en una Guía Psicoeducativa que amalgama los puntos relevantes y se sintetizan de forma que sea digerible y comprensible para la mayor parte de la población analizada, así como para otras personas que muestren interés en aprender sobre el tema.

La guía originalmente es diseñada de manera interactiva, de forma que se promueva un aprendizaje entretenido, haciendo uso de las herramientas tecnológicas actuales y apuntando a una generación que aprende haciendo y no con lecturas planas y extensas o con vocabulario técnico. Sin embargo, para propósitos de este trabajo, se presenta en este capítulo toda la

información incluida en la guía en forma de texto, con gráficos y colores incluidos, lo más similar posible a la guía interactiva.

La paleta de colores fue seleccionada a partir de la bandera que representa a la comunidad de hombres homosexuales y el texto denota cercanía y empatía con el público meta, se explica cada hallazgo y cada término de manera sencilla, de forma que el mensaje no pase desapercibido, sino que ojalá sea interiorizado en quienes consuman el material.

La guía va en línea con los objetivos planteados en el trabajo que le dio origen, así como explicaciones sencillas a conceptos teóricos y se muestran incluso gráficos con los hallazgos más relevantes, así como ejemplos basados en las respuestas de las entrevistas realizadas a las personas que participaron del estudio.

Una Guia Psicoeducativa

EL SEGUNDO CLÓSET

Sobre la insatisfacción corporal en hombres homosexuales. Qué es, cómo se aprende, qué conductas mantiene y cómo salir de allí.

Basada en investigación costarricense
Luis Gamboa, 2026

Este material es educativo y no sustituye un proceso terapéutico. Si algo de lo que leés acá te mueve más de la cuenta, hablarlo con un profesional en psicología es un gran siguiente paso.

— INTRODUCCIÓN

POR QUÉ EXISTE ESTA GUÍA

Crecer siendo gay siempre implica pasar por un clóset, el proceso de reconocer y declarar la orientación sexual frente a un entorno que históricamente ha castigado esa diferencia. Pero lo que muchas veces no se nombra es que, del otro lado de esa puerta, suele esperar **un segundo armario, el del cuerpo.**

La comunidad de hombres homosexuales tiene sus propios estándares estéticos, muchas veces más rígidos que los de la sociedad heteronormativa de la que se intentó escapar. Delgadez, musculatura, juventud, calvicie... O sea, **un cuerpo que hay que sostener para no quedar excluido.** A eso le llamamos, en esta guía, **el segundo clóset.**

Este material nace de una investigación costarricense realizada durante el 2026 con hombres cisgénero homosexuales de la Gran Área Metropolitana, **la primera evidencia empírica nacional sobre este tema**, que traduce esos hallazgos a un lenguaje cercano, para que te ayuden a entender y a transformar la relación con tu cuerpo.

OBJETIVOS

Nombrar el fenómeno. Explicar cómo se origina y se mantiene la insatisfacción corporal en hombres homosexuales.

Conectar cuerpo e historia. Mostrar la relación entre las experiencias tempranas de rechazo por la expresión de género y la posterior presión estética dentro de la propia comunidad.

Dar herramientas concretas. Ofrecer estrategias prácticas y accesibles para cuestionar las reglas rígidas y reducir las conductas de evitación asociadas.

— PARTE UNO

ENTENDER

NO NACISTE ODIANDO TU CUERPO. LO APRENDISTE.

La insatisfacción corporal es el malestar que aparece cuando evaluás tu cuerpo contra un estándar y sentís que no sos suficiente. No es vanidad ni debilidad, es una **conducta aprendida**, moldeada por años de comentarios, burlas, comparaciones y silencios que te enseñaron qué cuerpos se celebran y cuáles se castigan.

Y si se aprendió, la buena noticia es que **también se puede reaprender otra manera de habitar tu cuerpo.**

15
hombres homosexuales participaron en el estudio costarricense

100%
reportó insatisfacción con al menos un aspecto de su cuerpo

60%
ubicó el inicio de esa presión en la adultez temprana

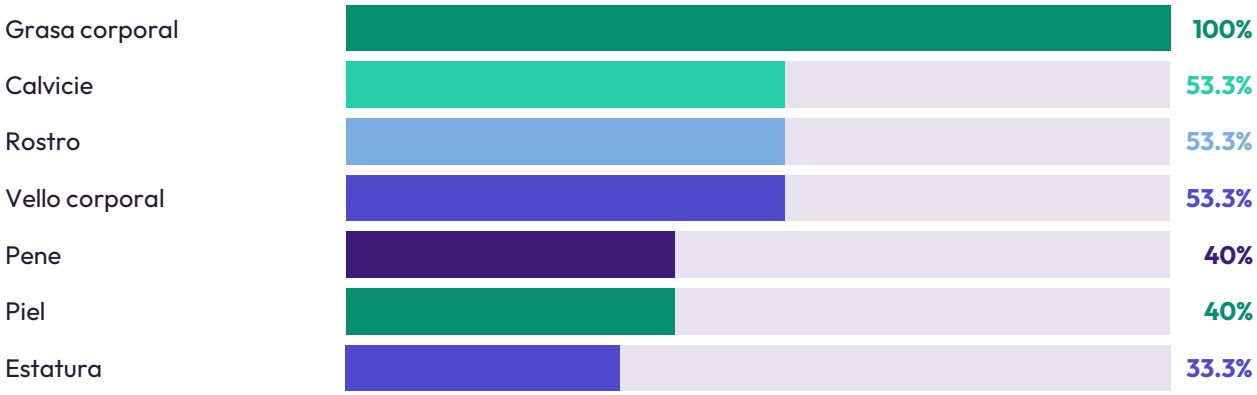
93.3%
ha intentado modificar su cuerpo de alguna forma

> ***Ninguno de los quince participantes describió su cuerpo en términos neutrales o positivos. Ninguno.***

— ¿SOBRE QUÉ RECAE?

QUÉ ASPECTOS DEL CUERPO CAUSAN MÁS INSATISFACCIÓN

Porcentaje de participantes que mencionó cada aspecto como fuente de insatisfacción.



La grasa corporal no solo es la más mencionada: el 73.3% la ubicó como su **principal** fuente de presión. La delgadez funciona como moneda de estatus, y eso explica por qué duele tanto sentir que no se tiene.

— ¿CÓMO LLEGAMOS AQUÍ?

UN APRENDIZAJE EN DOS TIEMPOS

La investigación encontró un patrón que se repite: **primero el mundo te enseña a esconder lo que hacés y, después, tu propia comunidad te enseña a corregir cómo te ves.**

01 · NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

EL PRIMER CASTIGO

El entorno heteronormativo corrige la expresión.

Burlas, apodos, correcciones de la forma de hablar, caminar o jugar. La mayoría de los participantes recordó agresiones tempranas por su expresión de género. El mensaje es claro: **hay algo en vos que conviene esconder.** Muchos responden "endureciendo" la imagen, lo que se conoce como **masculinización compensatoria**.

02 · LA SALIDA DEL CLÓSET

LA TREGUA QUE NO FUE

Por fin, un lugar donde encajar. ¿O no?

Salir del clóset promete pertenencia a una comunidad de gente como vos, que te entiende. La expectativa es que el escrutinio por fin se termine, pero al cruzar la puerta muchos descubren que **la entrada tiene requisitos que nadie había mencionado.**

03 · ADULTEZ TEMPRANA

EL SEGUNDO CASTIGO

Ahora es la propia comunidad la que evalúa el cuerpo.

El 60% de los participantes ubicó aquí el inicio de su preocupación corporal: no al descubrir su orientación, sino **al ingresar a los espacios de socialización homosexual**. Comentarios sobre el abdomen, perfiles que excluyen cuerpos, jerarquías silenciosas... El grupo que se supone debía acogerte, se convierte en **el evaluador más exigente**.

> ***Tu cuerpo no debería ser otro clóset.***

Primero aprendiste a ocultar lo que sentías. Después, a camuflar, justificar y corregir cómo te ves para ganarte un lugar. A eso la investigación le llama **el segundo clóset**.

Te escondes con la ropa que usás, en las fotos editadas o descartadas, en los planes que no aceptás. **Abrí la puerta.**

LA SALIDA TAMBIÉN EXISTE

Este armario se abre igual que el primero: hablando. Nombrar lo que te pasa frente a alguien seguro como un amigo o un terapeuta, **es el primer paso para salir de ahí.**

— PARTE DOS

RECONOCERTE

LA JERARQUÍA ESTÉTICA

Todos los participantes del estudio, sin excepción, describieron una jerarquía silenciosa que ordena los cuerpos dentro de la comunidad y **reparte privilegios muy concretos.**

EL CUERPO HEGEMÓNICO

entre más arriba, los privilegios son más

Arriba, los privilegios son concretos: más atención, más mensajes, más invitaciones, entrada fácil a los grupos, deseo asegurado. El problema es que el puesto se paga con vigilancia permanente: un cuerpo que hay que mantener para no caer en la jerarquía.

LOS QUE "VAN EN CAMINO"

aceptados con condiciones

En el medio se vive a prueba. La aceptación llega con mensajes como "estás mejor" o "se nota el gym". El mensaje implícito es que el cariño y el deseo dependen del progreso físico, y eso convierte cada comida y cada foto en una prueba.

LOS CUERPOS CASTIGADOS

invisibilizados o señalados

Abajo opera el castigo intragrupal: el comentario cruel, el perfil de Grindr que aclara a quién no quiere, el rechazo. La mayoría de los participantes lo vivió en carne propia. No es una percepción exagerada: es un dato real que la investigación demostró.

— ¿DÓNDE SE ENCIENDE LA ALARMA?

LOS DETONANTES DE LA VIGILANCIA CORPORAL

Porcentaje de participantes que señaló cada contexto como disparador de la comparación y el escrutinio del propio cuerpo.

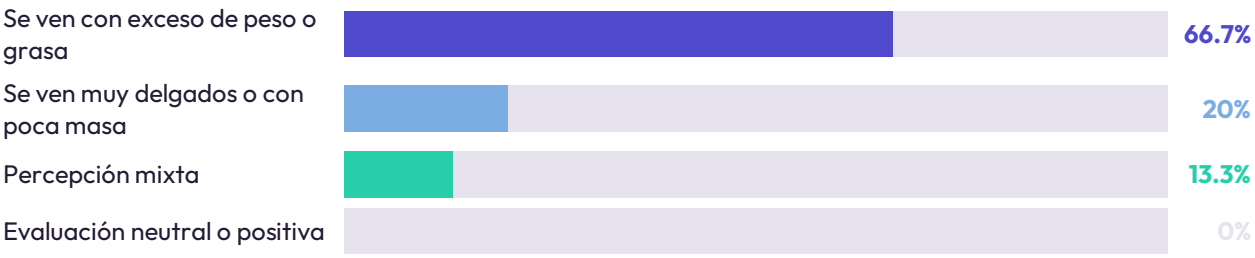


Las redes sociales no solo encabezan la lista: fueron el detonante principal para el 60% de la muestra. El algoritmo aprende qué cuerpos mirás y te muestra más de lo mismo, **convirtiendo la comparación en pan de todos los días.**

LAS REGLAS AUTOIMPUESTAS

Todos los participantes reportaron autodescripciones duras y reglas autoimpuestas sobre comida, ejercicio o fotos. **Es la voz internalizada del castigo.**

Autopercepción del físico actual reportada en el estudio.



REGLAS RÍGIDAS → REGLAS FLEXIBLES

Cada regla rígida tiene una contraparte más flexible, la versión que buscamos entrenar.

REGLA RÍGIDA	REGLA FLEXIBLE
"Con esta panza nadie me va a escribir."	*"No puedo leer mentes. Mi cuerpo no es una solicitud que otros aprueban, es donde vivo."*
"No me voy a tomar fotos hasta estar más marcado."	*"Puedo estar en la foto de hoy. El recuerdo vale más."*
"Si como esto, mañana toca doble castigo en el gym."	*"Comer no es un error y moverme no es un castigo. Hago ejercicio porque lo disfruto."*
"Él está mucho más guapo que yo, ni lo intento."	*"Descalificarme de antemano es rechazarme yo primero. Puedo hacerle conversación y ver qué pasa."*

Dato del estudio: la mayoría de los participantes se ubica de antemano en una posición inferior frente a otros cuerpos. A eso se le llama **minimización anticipatoria**, y funciona como un autocastigo preventivo: te rechazás primero para que no te rechacen.

—LA FUNCIÓN

¿QUÉ ESTÁN HACIENDO ESTAS CONDUCTAS POR VOS?

Chequear, camuflar, editar, evitar: todas estas conductas se ven distintas, pero casi todas cumplen la misma función, protegerte del juicio. El alivio es real, pero dura poco y a la larga sale caro.

Chequeo constante

Espejos, vitrinas, la balanza, pellizcarte el abdomen.

SU FUNCIÓN

Buscar certeza antes de que otros juzguen. Calma un rato, pero **mantiene la alarma encendida**; cada chequeo confirma que hay algo que vigilar.

Camuflaje

Ropa holgada, capas, gorras, colores que "disimulan".

SU FUNCIÓN

Esconder la zona que te da insatisfacción para evitar el castigo. El costo de esto es cada vez que la escondés, **te confirmás que es inaceptable mostrarla.**

Gestión de fotos

Ángulos, filtros, edición, descartar casi todas.

SU FUNCIÓN

Controlar la imagen que otros ven. Los "me gusta" y halagos refuerzan el perfeccionismo: **premian la versión editada o posada, no la versión natural.**

Evitar planes

Playa, piscina, fiestas, citas: mejor ni comprometerse.

SU FUNCIÓN

Escapar del escrutinio antes de que ocurra. Un detalle que reveló el estudio es que no se cancelan planes, **se evita adquirirlos desde un inicio.**

Evitación íntima

Luz apagada, camiseta puesta, encuentros que no pasan.

SU FUNCIÓN

Protegerte del rechazo en el momento más vulnerable. **Te aleja del contacto y el placer que sí querés.**

Comparación al entrar

Escanear el lugar y ubicarte en la tabla sin querer.

SU FUNCIÓN

Ubicarte antes de que te ubiquen, para que el golpe no sorprenda. El problema: **te declara perdedor antes de saludar a nadie.**

Ninguna de estas conductas te hace débil ni exagerado: en su momento fueron la mejor solución disponible. El punto de esta guía es que hoy podés elegir soluciones que no salgan tan caras (en todo sentido). **Cuando la modificación del cuerpo escala hacia dietas extremas, sustancias sin supervisión o procedimientos por presión, el riesgo deja de ser solo emocional.**

— PONETE A PRUEBA

¿MITO O REALIDAD?

Cinco ideas que circulan todos los días. Esto dice la evidencia sobre cada una.

1 · *"Cuando por fin logre el cuerpo que quiero, la insatisfacción se va a terminar."*
MITO. El estándar cambia: hoy es el abdomen, mañana los brazos, después las piernas... El estudio encontró malestar en cuerpos de todas las formas, porque **el problema no está en el cuerpo sino en el estándar con el que se compara.**

2 · *"Las burlas de la infancia pueden seguir hablando en tu cabeza años después."*
REALIDAD. Lo que hoy te decís frente al espejo suele ser un eco de lo que el entorno te dijo primero. **No es tu voz original, es una voz aprendida, y lo aprendido se puede desaprender.**

3 · *"Esto es pura vanidad, no afecta la salud mental de nadie."*
MITO. La insatisfacción corporal restringe la vida social, sexual y emocional, consume tiempo y dinero, y puede escalar a conductas de riesgo. **Tomarla en serio no es exagerar: es cuidarse.**

4 · *"El algoritmo te muestra más de los cuerpos con los que ya te comparás."*
REALIDAD. Las plataformas aprenden de lo que mirás y te sirven más de lo mismo. **La buena noticia: también funciona al revés.** Seguir cuerpos diversos reeduca al algoritmo, y de paso, a tu punto de comparación.

5 · *"Ir a terapia por algo del cuerpo es una exageración."*
MITO. Si algo te quita libertad, sueño, planes o tranquilidad, es motivo de consulta suficiente. **No hay que tocar fondo para pedir apoyo, se puede pedir antes de llegar ahí.**

— PARTE TRES

ACTUAR

SEÑALES DE QUE ES MOMENTO DE BUSCAR APOYO

No necesitás cumplirlas todas ni tocar fondo. Si te reconocés en varias, **hablarlo con un profesional es un acto de cuidado, no una derrota.**

- Rechazás planes por cómo te ves, o directamente evitás que te los propongan.

- Tus reglas de comida o ejercicio son cada vez más rígidas, y **romperlas te genera culpa o castigos compensatorios.**
- **Usás o querés usar sustancias para cambiar el cuerpo sin acompañamiento médico.**
- El espejo o la balanza **deciden tu estado de ánimo del día**, o los evitás por completo para no sentirlo.
- Editás o descartás casi todas tus fotos, y **la validación que llega nunca alcanza para calmarte.**
- **Sentís que tu valor social o romántico depende de tu físico**, y la intimidad te asusta.

SEIS ESTRATEGIAS PARA SALIR DEL SEGUNDO CLÓSET

No son recetas mágicas ni sustituyen la terapia: son primeros pasos.

1 Ponele nombre a la contingencia

Cuando aparezca el malestar, en vez de "estoy horrible", probá describir la escena: "entré al bar, vi los cuerpos, me ubiqué de último y me quise ir". **Nombrar la secuencia te saca del pensamiento y pone la realidad en perspectiva.** No sos el problema, estás respondiendo a un ambiente que aprendiste a interpretar así.

2 Curá tu algoritmo

Dejá de seguir cuentas que te dejan comparándote, silenciá las que no podés soltar todavía, y seguí cuerpos diversos, y contenido que te nutra. **En unas semanas el algoritmo, y tu punto de referencia, empiezan a cambiar.**

3 Flexibilizá una regla a la vez

Identificá tus mandatos corporales y elegí uno para trabajar esta semana: salir en una foto sin posar o comer sin pensar en tener que ir a quemar esas calorías. **Las reglas rígidas se sostienen porque nunca se ponen a prueba, cada excepción les quita poder.**

4 Trabajá en las cosas que evitás

La evitación alivia hoy, pero sigue afectando la vida en el futuro. Hacé una lista de lo que dejaste de hacer por tu relación con el cuerpo y ordenala de menor a mayor dificultad. Empezá por lo más pequeño. **Esto le enseña a tu sistema que el peligro era mucho menor del que te imaginabas.**

5 Del castigo al disfrute

El ejercicio y la comida no son monedas de canje moral. Probá moverte con alguna actividad que se sienta bien (bailar, correr, caminar con música) y comer escuchando a tu cuerpo, no a la culpa. Si el gimnasio se volvió un lugar hostil para vos, está bien buscar otro espacio o cambiar la rutina. **Mover el cuerpo no debería sentirse como un castigo.**

6 Hablalo con alguien seguro

El segundo clóset se abre igual que el primero: hablando. Elegí una persona segura, un amigo, tu pareja, un terapeuta, y contale una sola cosa de las que leíste acá con la que te hayas identificado. **Los armarios se alimentan de silencio, hablar abre las puertas.**

PEDIR APOYO TAMBIÉN ES SALIR DEL CLÓSET

Un proceso psicoterapéutico va a ayudarte a entender tu historia de aprendizaje y a **identificar lo que te causa la insatisfacción** para construir una relación distinta con tu cuerpo.

- Buscá profesionales en psicología debidamente colegiados.
- Si usás sustancias para modificar tu cuerpo, sumá también valoración médica: tu salud va primero.

— PARA CERRAR

CONCLUSIONES

Si te reconociste en varias partes de esta guía, no es casualidad ni una debilidad tuya, la insatisfacción corporal es algo que casi todos los hombres homosexuales del estudio dijeron sentir, y ninguno describió su cuerpo en términos neutrales o positivos. **No estás solo en esto, y no naciste así, lo aprendiste.**

Esa insatisfacción no empezó cuando descubriste tu orientación, sino cuando entraste a espacios de socialización homosexual, donde el propio grupo también reparte castigos y privilegios según el cuerpo. Por eso hablamos de un **doble moldeamiento**, primero el entorno heteronormativo castigó tu forma de expresarte en la niñez, y después la propia comunidad castigó tu apariencia física en la adultez.

Lo que te decís frente al espejo no es tu voz original, es una voz aprendida. Y las conductas que quizás reconociste acá no te hacen débil ni exagerado, fueron la mejor solución que encontraste en su momento.

Las redes sociales y las apps de citas encabezan la lista de lo que dispara esa vigilancia sobre tu cuerpo, convirtiendo la comparación en algo cotidiano e inevitable. **La buena noticia es que también podés tomar acción, cuidando el contenido que consumís.**

Esta guía existe porque esa historia se puede reescribir. **Nombrar aquello que sostiene tu insatisfacción corporal es el primer paso para abrir la puerta de ese clóset.** El siguiente es empezar, poco a poco, a construir una relación distinta con tu cuerpo.

> ***El cuerpo no debería ser un segundo clóset que hay que abrir para pertenecer.***

LUIS GAMBOA

Propuesta psicoeducativa elaborada como resultado del Trabajo Final de Graduación.

Alcance. Los datos provienen de una muestra de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica y no son representativos de zonas rurales, costeras ni de otros países. El contexto influye directamente en las contingencias y estresores descritos.

Referencias

Aranda, M. y Vivi, F. (2025). Adicción a sustancias y trastornos de la conducta alimentaria y su efecto en la calidad de vida de las personas. *Psicoinnova*. *https://unibe.ac.cr/ojs/index.php/psicoinnova/en/article/view/233/345*

Badenes, L., Fabris, M. y Longobardi, C. (2018). The relationship between internalized homonegativity and body image concerns in sexual minority men: a meta-analysis. Psychology & Sexuality, 9(3), 251–268.

Barnhart, W., Sun, H., Lin, Z., Lu, C., Han, X. y He, J. (2022). Integrating the tripartite influence, minority stress, and social comparison theories to explain body image and disordered eating in Chinese sexual minority men and women. *Body Image*, *43*, 95-106. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.012

Blashill, A., Tomassilli, J., Biello, K., O'Cleirigh, C., Safren, S. y Mayer, K. (2016). Body dissatisfaction among sexual minority men: Psychological and sexual health outcomes. Archives of Sexual Behavior, 45(5), 1241-1247. DOI: 10.1007/s10508-015-0683-1

Burns, C. (2022). *Body Image and Relational Satisfaction Within a Sample of Gay, Married Men* [Tesis Doctoral, Fielding Graduate University]. ProQuest Dissertations Publishing. https://www.proquest.com/openview/a67f7a499e22f87615fbadc454aac7eb/1

Campos, M. y Ramírez, D. (2019). Factores que contribuyen al desarrollo de la resiliencia de dos personas gais y dos personas lesbianas, durante el proceso de la develación de su orientación sexual a su familia [Tesis de Licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Repositorio SIBDI UCR. http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/xmlui/handle/123456789/8978

Chan, L. y Wu-Ouyang, B. (2025). The association between dating app usage and body image dissatisfaction among young men who have sex with men in Hong Kong: A mixed methods study. *Sexuality Research and Social Policy*, *22*, 1920-1933. https://doi.org/10.1007/s13178-025-01091-x

Convertino, A., Brady, J., Albright, C. y Blashill, A. (2021). The role of sexual minority stress and community involvement on disordered eating, dysmorphic concerns and appearance - and performance- enhancing drug misuse. Body Image, 36, 56-63. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.006

Creswell, J. (2022). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approached (6.ª ed.). SAGE publications.

Dahlenburg, S., Gleaves, D., Hutchinson, A. y Coro, D. (2020). Body image disturbance and associated eating disorder and body dysmorphic disorder pathology in gay and heterosexual men: A systematic analysis of cognitive, affective, behavioral and perceptual aspects. Journal of Eating Disorders, 8(1), 57. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.08.009

Davids, C., Watson, L. y Gere, M. (2019). Objectification, masculinity, and muscularity, a test of objectification theory with heterosexual men. Sex Roles, 80, 443-457. https://doi.org/10.1007/s11199-018-0940-6

Frederick, D., Reynolds, T., Barrera, C. y Murray, S. (2022). Demographic and sociocultural predictors of face image satisfaction: The U.S. Body Project I. *Body Image, 41*, 1-16. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.016

Fredrickson, B. y Roberts, T. (1997). Objectification theory, toward understanding women's lived experiences and mental health risks. Psychology of Women Quarterly, 21, 173-206. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x

Froxán, M. (2020). Análisis funcional de la conducta: concepto, metodología y aplicaciones. Pirámide.

Gleason, N. (2017). *The Effects of Pornography on Gay, Bisexual, and Queer Men's Body Image: An Experimental Study*[Tesis de Maestría, Minnesota State University]. Cornerstone. https://cornerstone.lib.mnsu.edu/etds/712/

Gleason, N. y Sprankle, E. (2019). The effects of pornography on gay, bisexual, and queer men's body image: An experimental study. *Psychology & Sexuality*, *10*(4), 301-315. https://doi.org/10.1080/19419899.2019.1637924

Gómez, F., Guzmán, M., Barrientos, J., Frost, D., Espinoza, R y Garrido, L. (2022). Propiedades psicométricas de una versión en español de la escala revisada de homonegatividad internalizada en hombres gais y mujeres lesbianas. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. RIDEP. 67(1), 35-46. https://doi.org/10.21865/RIDEP67.1.03

Gómez, Y. y Seas, J. (2025). Imagen corporal en ciclistas de ruta hombres de categorías elite y recreativa de Costa Rica: Un estudio desde la psicología del deporte. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional]. https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/913b5b74-d9f8-4ff7-8ceb-406d11c594f9/content

Griffiths, S., Murray, S., Dunn, M. y Blashill, A. (2017). The tall and the short of it: An investigation of height ideals, height preferences, height dissatisfaction, heightism, and height-related quality of life impairment among sexual minority men. *Body Image*, *23*, 146-154. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.001

Hamshaw, R. y Gavin, J. (2022). Men's perspectives on their grooming practices and appearance concerns: A mixed methods study. *The Journal of Men's Studies*, *30*(2), 251-270. https://doi.org/10.1177/10608265211052068

Harvey, R. (2024). *A mixed methods exploration of eating behaviours, body image and mindfulness-based constructs among gay and bisexual men* [Tesis Doctoral, Birmingham City University]. BCU Open Access Repository. https://www.open-access.bcu.ac.uk/15671/

Hernández, R. y Mendoza, C. (2023). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (2.ª edición). McGraw-Hill Interamericana.

Hill, T., Saling, L. y Moffitt, R. (2024). Body dissatisfaction and disordered eating in gay Australian men: exploring social support and self-compassion as protective factors. *Psychology & Sexuality*, *15*(3), 247-259. https://doi.org/10.1080/19419899.2024.2381137

Huang, Y. (2022). Body dissatisfaction, sexual minority stress, and relationship satisfaction among sexual minority men in Taiwan. Clinical Social Work Journal, 51, 280-290. DOI:10.1007/s10615-022-00855-x

Kazdin, A. (2017). Research design in clinical psychology (5.ª edición). Pearson. https://assets.cambridge.org/97811089/95214/frontmatter/9781108995214_frontmatter.pdf

Lobo, V. (2024). Efectos de las redes sociales en la salud mental de hombres costarricenses miembros de la población LGBTIQ+. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Marcos]. Repositorio Universidad San Marcos https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/111506/2883/TFG%20LIC%20PSIC%200003%202024.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Loehle, B., McKie, R., Levere, D., Bossio, J., Humphreys, T. y Travers, R. (2016). Predictors of genital self-image among sexual minority men. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, *25*(3), 211-221. DOI:10.3138/CJHS.262.A7

Meyer, I., Russell, T., Hammack, P., Frost, D. y Wilson B. (2021) Minority stress, distress, and suicide attempts in three cohorts of sexual minority adults: A U.S. probability sample. PLOS ONE 16(3). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246827

Morera, J. (2024). Impacto social y emocional generado por los cánones de belleza impuestos por los medios en las personas de Guácima, en Rincón Herrera, Alajuela, Costa Rica. [Tesis de Maestría, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología]. Repositorio Institucional ULACIT. https://repositorio.ulacit.ac.cr/handle/20.500.14230/11307

Oshana, A., Klimek, P. y Blashill, A. (2020). Minority stress and body dysmorphic disorder symptoms among sexual minority adolescents and adult men. Body Image, 34, 167-174. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.001

Pomichter, E. (2025). *The Association Between Body Image Dissatisfaction and Mental Health in Men* [Tesis Doctoral, University of Vermont]. UVM ScholarWorks. https://scholarworks.uvm.edu/items/02045b82-fb35-4df6-bfe9-c99ae4ce604c

Rashid, W., Deldar, R. y Del Corral, G. (2021). Higher rates of body dissatisfaction in gay men leading to a rise in cosmetic surgery. *Plastic and Reconstructive Surgery - Global Open*, *9*(10), Artículo e3873. https://doi.org/10.1097/GOX.0000000000003873

Rivero, B. (2020). The role of internalized homophobia and family support in predicting body dissatisfaction and eating disorder symptomology in gay men [Tesis Doctoral, The Chicago School of Professional Psychology]. ProQuest Dissertations Publishing. https://www.proquest.com/openview/2887d29bc1a3f61e54e8817e41391ea6/1

Rosenbaum, M., Jensen, J. y Contreras-Ramírez, G. (2022). Viewpoint: forever young-Gay men and cosmetic medical treatments. *Journal of Services Marketing*, *36*(1), 9-13. https://doi.org/10.1108/JSM-02-2021-0052

Schmidt, M., Taube, C., Heinrich, T., Vocks, S. y Hartmann, A. (2022). Body image disturbance and associated eating disorder and body dysmorphic disorder pathology in gay and heterosexual men: A systematic analyses of cognitive, affective, behavioral und perceptual aspects. *PLoS One*, *17*(12), Artículo e0278558. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278558

Skinner, B. (1974). *Sobre el conductismo*. Vintage Books.

Skinta, M. (2020). Contextual behaviour therapy for sexual and gender minority clients: a practical guide to treatment. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429030307

Soulliard, Z., Lattanner, M. y Pachankis, J. (2024). Pressure from within: Gay-community stress and body dissatisfaction among sexual-minority men. *Clinical Psychological Science*, *12*(4), 607-624. https://doi.org/10.1177/21677026231186789

Valenciano, G. (2023). La autoimagen física y social de dos grupos de estudiantes de noveno año de la educación general básica. Revista Educación, 47(2), 285-315. http://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.53847

Zamora, C. y Barrios, A. (2018). Instagram y sintomatología de conducta alimentaria de riesgo en adolescentes entre 13 y 17 años en colegios de Tibás. Psicoinnova, 2(1), 34-52. https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v2i1.16

Zucchelli, F., Mathews, A., Sharratt, N., Montgomery, K. y Chambers, J. (2024). The psychosocial impact of alopecia in men: A mixed-methods survey study. *Skin Health and Disease*, *4*(5), Artículo e420. https://doi.org/10.1002/ski2.420

Apéndices

Apéndice 1. Instrumento para la recolección de datos cuantitativos

Instrumento 1. Cuestionario de caracterización y autopercepción corporal	
Instrucciones: el presente cuestionario es anónimo y confidencial. Su objetivo es identificar cómo el entorno y las dinámicas sociales influyen en la forma en que los hombres cisgénero homosexuales perciben su imagen física. Por favor, lea cuidadosamente cada pregunta y responda con la mayor honestidad posible. No hay respuestas correctas o incorrectas. La información recolectada es de carácter confidencial y se utilizará únicamente para fines académicos según la Ley de Protección de la Persona frente al Tratamiento de sus Datos Personales (N.° 8968).	
SECCIÓN I: Datos de control	
Edad	
Confirmo que soy un hombre cisgénero homosexual	[ ] Sí [ ] No
Lugar de residencia	Provincia: Cantón:
SECCIÓN II: Autopercepción	
1. ¿Se siente insatisfecho con alguna parte de su cuerpo?	[ ] Sí [ ] No Si responde NO, pase a la sección III
2. ¿Qué aspectos de su cuerpo específicamente le causan insatisfacción? (Ordene numéricamente del mayor a menor, siendo 1 el que genera mayor presión).	[ ] Porcentaje de grasa corporal [ ] Estatura [ ] Calvicie [ ] Forma o tamaño del pene

	[ ] Piel (color, textura, signos de envejecimiento, etc.) [ ] Cara (orejas, nariz, ojos, sonrisa, etc.) [ ] Vello corporal [ ] Otros _____
3. ¿Cuál de las siguientes opciones describe con mayor precisión la autoevaluación que hace sobre su físico actual?	[ ] Evalúo mi cuerpo de forma neutral o positiva; no estoy insatisfecho ni busco modificar mi apariencia para encajar. [ ] Percibo que tengo exceso de peso o acumulación de grasa. [ ] Me percibo muy delgado o con falta de masa muscular. [ ] Me percibo muy delgado en unas zonas y con exceso de grasa en otras.
4. ¿Aproximadamente a qué edad recuerda haber comenzado a preocuparse y comparar su cuerpo con el de otros dentro del entorno homosexual?	
5. ¿Ha intentado cambiar alguna parte de su cuerpo?	[ ] Sí [ ] No
6. Si respondió Sí a la pregunta anterior, ¿cómo intento modificarlo?	[ ] Ejercicio [ ] Dieta [ ] Productos (cuidado de la piel, suplementos) [ ] Procedimientos quirúrgicos (cirugía plástica, liposucción, etc.) [ ] Procedimientos estéticos no quirúrgicos (depilación, rellenos, toxina botulínica, diseño de sonrisa, etc.)

	[ ] Uso de sustancias (esteroides, quemadores de grasa, etc.) [ ] Otros _____
7. De los siguientes espacios o medios, ¿cuáles considera que detonan o aumentan su necesidad de vigilar o modificar su apariencia física? (Ordene numéricamente del mayor a menor, siendo 1 el que genera mayor presión).	[ ] Redes sociales (Instagram, TikTok, X, etc.) [ ] Aplicaciones de citas (Grindr, Tinder, Scruff, etc.) [ ] Consumo de pornografía [ ] Espacios físicos de interacción homosexual (bares, saunas, clubes) [ ] Entornos de acondicionamiento físico (gimnasios, grupos deportivos). [ ] Comentarios directos de personas dentro del entorno gay. [ ] Otros _____
SECCIÓN III: Frecuencia de Respuestas **Instrucciones:** Indique con qué frecuencia emite las siguientes conductas o pensamientos utilizando la siguiente escala: (1) Nunca / (2) Rara vez / (3) A veces / (4) Frecuentemente / (5) Siempre	
8. Me miro detenidamente en espejos o ventanas para evaluar el tamaño de mis músculos o mi nivel de grasa.	[1] [2] [3] [4] [5]
9. Toco o pellizco áreas específicas de mi cuerpo (ej. abdomen, pecho) para comprobar si he ganado grasa o perdido músculo.	[1] [2] [3] [4] [5]
10. Comparo mi topografía física detalladamente con la de otros	[1] [2] [3] [4] [5]

hombres en aplicaciones de citas o redes sociales.	
11. Me digo a mí mismo comentarios despectivos o de rechazo sobre mi cuerpo al ver los estándares de belleza en la comunidad gay.	[1] [2] [3] [4] [5]
12. Pienso que mi valor social o mi capacidad para encontrar pareja en el ambiente gay depende directamente de mi nivel de musculatura o delgadez.	[1] [2] [3] [4] [5]
13. Hago planes estrictos o reglas (ej. "tengo que dejar de comer esto", "tengo que ir al gimnasio más veces") después de ver perfiles muy estéticos en redes sociales.	[1] [2] [3] [4] [5]
14. Evito quitarme la camisa, usar ropa ajustada o mostrar mi cuerpo en espacios públicos (playas, piscinas) por temor a no cumplir con el estándar estético.	[1] [2] [3] [4] [5]
15. Cancelo citas, encuentros casuales o salidas a lugares de ambiente si considero que mi cuerpo no se ve lo suficientemente bien ese día.	[1] [2] [3] [4] [5]
16. Edito, aplico filtros o selecciono ángulos muy específicos en mis fotos antes de subirlas a aplicaciones de citas o redes sociales	[1] [2] [3] [4] [5]

para ocultar características físicas que me generan insatisfacción.	
17. Evito los encuentros sexuales por miedo a no ser lo suficientemente atractivo.	[1] [2] [3] [4] [5]

Nota: elaboración propia.

Apéndice 2. Instrumento para la recolección de datos cualitativos.

<table>
<tr><td colspan="2">Instrumento 2. Entrevista acerca de la percepción y consecuencias conductuales de la insatisfacción corporal en hombres cisgénero homosexuales de la GAM.
La presente entrevista es anónima y confidencial. Por favor, responda con la mayor honestidad posible. No hay respuestas correctas o incorrectas. La información recolectada es de carácter confidencial y se utilizará únicamente para fines académicos según la Ley de Protección de la Persona frente al Tratamiento de sus Datos Personales (N.º 8968).</td></tr>
<tr><td colspan="2">SECCIÓN I: Monitoreo físico</td></tr>
<tr><td>Rastreo de rutinas
1. Cómo es un día típico en relación con el cuidado de su apariencia física, desde que se levanta hasta que se acuesta. ¿Cuánto tiempo dedica a revisarse en el espejo, pesarse o medirse?
Contextos discriminativos
2. ¿En qué momentos específicos del día o la semana invierte más tiempo examinando su cuerpo o intentando modificarlo? (ej. antes de salir a un bar en San José, antes de abrir una aplicación de citas). ¿Qué hace exactamente en esos momentos?</td><td></td></tr>
<tr><td>Inversión de recursos
3. ¿Qué conductas específicas realiza para modificar su cuerpo? (dietas, suplementos, rutinas de gimnasio) y cómo impactan en sus finanzas y en su disponibilidad de tiempo?</td><td></td></tr>
</table>

SECCIÓN II: Conducta encubierta	
Autodescripciones 4. Cuando está frente al espejo o ve una foto suya que no le gusta, ¿cuáles son las frases o palabras que se dice a sí mismo sobre su cuerpo?	
Comparación 5. Describa una situación reciente en la que estuviera usando alguna red social o aplicaciones de citas y viera el perfil de un hombre con un estándar físico alto. ¿Qué se dijo a sí mismo en ese momento y qué hizo después?	
Reglas 6. ¿Cuáles son las reglas personales que se ha autoimpuesto sobre lo que debe comer, cómo debe entrenar o cómo debe verse para ser considerado atractivo en el ambiente gay?	
SECCIÓN III: Identificación de contingencias	
Evitación 7. Háblame de alguna ocasión específica en la que haya decidido cancelar una salida, evitar algún espacio público o rechazar un encuentro sexual porque considero que su cuerpo no cumplía con el estándar. ¿Qué evitó al no ir?	

Ocultamiento 8. Antes de publicar una foto o interactuar en alguna red social, ¿realizas alguna acción para ocultar o disimular las partes del cuerpo que le resultan insatisfactorias?	
Validación 9. Piense en algún momento en el que subió una foto donde se viera dentro del estándar estético o en el que haya modificado su cuerpo. ¿Qué tipo de comentarios o atención recibió en comparación a cuando no se muestra ese estándar?	
SECCIÓN IV: Historia de aprendizaje	
10. Durante la juventud, ¿qué mensajes o comentarios escuchaba sobre cómo debía verse un hombre homosexual o qué características físicas eran objeto de burla?	
11. ¿De qué manera esos comentarios o exigencias del pasado, influyen en las críticas que se hace a usted mismo actualmente, incluso cuando no hay nadie más presente?	
SECCIÓN V: Dinámicas sociales	
Castigo y rechazo intragrupal 12. Cuando asiste a espacios de interacción con otros hombres homosexuales, ¿qué sucede	

socialmente con los hombres que no encajan en el ideal de musculatura o delgadez?	
Experiencias directas del estigma 13. ¿Podría describir una situación en la que haya sido ignorado, criticado o rechazado directamente por otro hombre gay debido a alguna característica de su cuerpo?	
Jerarquía social 14. Basado en lo que ve en las aplicaciones de citas o dinámicas sociales de la comunidad, ¿qué beneficios o privilegios concretos obtienen aquellos hombres que poseen un cuerpo considerado ideal?	

Nota: elaboración propia.