

La columna de...

ROSA MARTINEZ SANCHEZ,
PSICÓLOGA

Imagen corporal y salud mental

La forma más simple de definir la imagen corporal es la siguiente: es la manera en que una persona se siente con su imagen física. Incluye tanto sus ideas como sus sensaciones sobre propio cuerpo. Es decir, como la persona cree y siente que es y no como efectivamente es. Es decir, es la idea que tiene sobre su cuerpo.

Las imágenes corporales pueden ser positivas o negativas.

Una imagen corporal positiva, es aquella donde la persona se siente cómoda y acepta su cuerpo. Lo cual se asocia con una buena salud mental. Por el contrario, una imagen corporal negativa, se caracteriza por la insatisfacción y la preocupación por la apariencia. Lo cual puede aumentar el riesgo de presentar problemas como trastornos alimenticios, depresión y ansiedad.

La imagen corporal está condicionada por la época y por el contexto sociocultural en el que la persona se desarrolla. Es decir, no existe ni ha existido un único prototipo ideal de belleza. Cada época trae consigo sus propios estándares o modelos de belleza. Un claro ejemplo de esto fue la modelo británica Twiggy, que se convirtió en un ideal tipo de belleza alrededor de 1960. Su apariencia era muy delgada y andrógina (rasgos sexuales exteriores poco definidos) y era completamente contrapuesta a figuras más sexys y curvilíneas como Marilyn Monroe.

Algunos eventos que pueden generar una imagen corporal negativa son los siguientes:

- Haber sufrido burlas o acoso en la infancia
- Haber escuchado que se es feo/o, demasiado gordo/a o demasiado flaco/a, o que le hayan criticado otros aspectos de tu apariencia
- Ver imágenes o mensajes que le hacen sentir mal cómo Ud. se percibe o cree que es.
- Tener peso bajo, sobrepeso u obesidad
- No haber escuchado mensaje positivo en sus primeros años de vida, sobre su apariencia física.

Algunas sugerencias para aceptar su aspecto físico.

- Tener claro que la belleza es un asunto cultural, el cual varía en diferentes sociedades o épocas.
- Aceptar que nadie es perfecto. Todo el mundo tiene sus defectos, incluso las personas que parecen tener tipos ideales de belleza. Vea su cuerpo tal y cual es, en vez como le gustaría que fuera.
- Cuide sus pensamientos y comentarios sobre su propio cuerpo. Cuando hace comentarios negativos o duros sobre su cuerpo, daña su autoestima. Esto le puede doler tanto o más como si se lo dijera otra persona. Sea amable y respetuoso contigo mismo. Preguntase si le diría a otra persona aquello que se dice a si mismo sobre su cuerpo, y trátase como tratarías a los otros.
- No se compares con otras personas. Céntrese en aquellos aspectos que le gustan de su cuerpo. Busque aquellos aspectos que le agradan de su aspecto físico. Haga un hábito de decirse a si mismo qué es lo que le gusta de su cuerpo y por qué. Si no encuentra nada, pregúntaselo a un buen amigo o a una persona de confianza.
- Acepte los elogios. Cuando alguien le haga un cumplido, agradézcalos, en vez de no creerlo o de hacer oídos sordos.