

## QUÉ ES LA IMAGEN CORPORAL?



La imagen corporal es el "cuadro" que formamos en nuestra mente del tamaño, la forma y el volumen de todo nuestro cuerpo o sus partes, es decir la manera en que lo percibimos con la vista y el tacto. Pero también la Imagen Corporal tiene que ver con lo que sentimos y pensamos acerca de nuestra apariencia física o cada parte de nuestro cuerpo, y con lo que hacemos o no hacemos con él, es decir, la manera en que nos comportamos con el cuerpo que tenemos en nuestro medio social.

Un ejemplo sería:

"Me siento gorda.... Me veo barrigona..... me siento flácida... mis caderas son gordísimas":

La forma en que percibo mi cuerpo

"Odio mis caderas y mi barriga porque son gordas y fofas.... Me siento como una marrana": Lo que pienso y siento respecto de mi apariencia física.

"No voy al paseo de la playa porque no me pongo vestido de baño ni loca": Evito salir a planes en los que tenga que exponer mi cuerpo o usar cierto tipo de ropa.

Una Imagen Corporal Negativa usualmente tiene los siguientes componentes:

- Distorsión perceptual: es decir que la forma y el tamaño del cuerpo que veo y siento no coincide con las formas y el tamaño reales. Creo que estoy más gorda y pesada de lo que realmente estoy , o no me veo ni siento tan flaca como realmente estoy y me ven los demás.

- Fracaso en lograr y mantener metas de peso imposibles o riesgosas para la salud lo cual a su vez produce más insatisfacción con el cuerpo y sentimientos de frustración.
- La apariencia física se convierte en el único criterio que evalúa la persona en su auto-estima ignorando otras características y cualidades que la definen.
- Las dietas restrictivas o radicales, los vómitos auto-inducidos, el abuso de laxantes, de pastillas adelgazantes y/o el ejercicio extremo se convierten en el eje central de la vida de la persona para buscar la delgadez .

### **QUIENES TIENEN PROBLEMAS CON SU IMAGEN CORPORAL?**

Tanto las mujeres como los hombres pueden tener una imagen corporal distorsionada. En las mujeres es más frecuente la preocupación obsesiva por la gordura o el peso. En los hombres en cambio, predominan las preocupaciones por la forma poco musculosa o atlética.

Las mujeres son más vulnerables por razones biológicas y socio culturales. La belleza dentro de ciertos parámetros socialmente promovidos como aceptables: por ej. Ser alta y delgada se equipara a ser bonita, exitosa, popular, etc. Ser gruesa, gordita o de estatura pequeña, por el contrario equivale a ser fea.

La Imagen Corporal distorsionada se hace más evidente alrededor de la pubertad, época en la que los cambios corporales son pronunciados y rápidos debido al despertar hormonal. Pero también puede aparecer en la adolescencia, la vida adulta o aún cerca de la menopausia cuando nuevamente los cambios hormonales sumados al proceso de envejecimiento normal acentúan la sensación de pérdida del atractivo físico.

### **QUÉ PAPEL JUEGA LA FAMILIA Y LOS GRUPOS DE AMIGOS EN LA IMAGEN CORPORAL ?**

Las expectativas de los padres u otros miembros de la familia acerca de la apariencia física de sus hijos e hijas o parientes, juega un papel muy importante. Hacen comentarios al respecto de la apariencia muy frecuentes e insistentes:....."cuidado!!! no comas eso que te engordas"... o... "Te estas engordando tanto como fulanita!!!"....."ojo!!!! que a las gordas no las quiere nadie".

Con frecuencia las preocupaciones de los padres con su propia apariencia física o su peso se trasladan a las hijas y los hijos a manera de advertencias constantes, comentarios negativos frecuentes, visita a médicos y nutricionistas en busca de un mayor crecimiento...."para que mi hija no se quede bajita como yo..." dietas, abuso de tratamientos cosméticos, prohibiciones de grupos de alimentos o tipos de alimentos sin que exista una razón médica que lo justifique.

En otros casos, son las mismas amigas o compañeros quienes expresan comentarios o críticas negativas, se burlan, ponen apodosos humillantes alusivos a algún defecto o característica física de la persona, o la excluyen del grupo de pares haciéndola sentir como una persona indeseable.

Otras veces, las amigas comentan y comparten creencias erróneas acerca de métodos "efectivos para adelgazar rápidamente" como dietas de choque, uso de productos adelgazantes, vómitos provocados, abuso de laxantes y otros comportamientos que pueden ser riesgosos para la salud.

### **TODAS LAS PERSONAS CON SOBREPESO SE SIENTEN MAL CON SU IMAGEN CORPORAL ?**

Usualmente se asume que todas las personas con sobrepeso se sienten mal con su apariencia física. Esto no es cierto y representa un reflejo del estigma social tan poderoso que existe sobre las personas con sobrepeso u obesidad. Existen personas que aún estando en sobrepeso tienen un concepto favorable de sí mismas, establecen relaciones interpersonales sanas y satisfactorias y tienen buena calidad de vida. Otras en cambio se limitan mucho en su desempeño social y poseen gran insatisfacción con su auto-imagen.

El sobrepeso y la obesidad representan riesgos serios a la salud y predisponen a un sin número de enfermedades a lo largo de la vida. Estas son razones indiscutibles para cambiar los hábitos de alimentación y ejercicio de las personas para mejorar su salud.



## **POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA AUTO-IMAGEN POSITIVA ?**

Una persona que posee un concepto positivo de su imagen corporal y de sí misma, reconociendo sus fortalezas y sus limitaciones es capaz de protegerse mejor de las críticas nocivas, las presiones del grupo social al que pertenece , y por tanto, es capaz de desarrollar otras cualidades que fortalecen su auto estima, cultivar sus talentos y potenciales, mientras cuida su salud física y mental. A la vez esto le permite relacionarse mejor con los demás y elevar su tolerancia a la frustración generando mecanismos de adaptación sanos y creativos. Por lo contrario, una persona con una auto-imagen negativa es más vulnerable a tener una auto-estima pobre y mayores dificultades con su imagen corporal, es más susceptible frente a las críticas y presiones de los demás y mayor riesgo de incurrir en comportamientos de riesgo para su salud.