

Imagen corporal y autoestima

Publicado el: 05-02-2018

Estoy gorda. Estoy flaca. Me gustaría ser más alta, más baja, tener el pelo rizado, el pelo liso, la nariz más pequeña, los músculos más desarrollados, las piernas más largas...

¿Te resulta familiar alguna de estas afirmaciones? ¿Estás acostumbrado a hacerte de menos?

En tal caso, no estas solo. Como todos los adolescentes, tu cuerpo estás experimentando multitud de cambios. Y, a medida que va cambiando tu cuerpo, también lo hace tu autoimagen (la imagen que tienes de ti mismo). A mucha gente le cuesta habituarse a esos cambios, y eso puede repercutir sobre su autoestima.

¿Por qué son importantes la autoestima y la imagen corporal?

La autoestima se refiere a la medida en que nos aceptamos y valoramos y lo orgullosos que estamos de nosotros mismos. La autoestima es importante porque el hecho de sentirnos bien con nosotros mismos puede influir sobre nuestra forma de actuar. Una persona que tiene alta la autoestima hará amistades con facilidad, controlará mejor su comportamiento y disfrutará más de la vida.

“La imagen corporal se refiere a cómo se siente una persona con su aspecto físico.”

Para mucha gente, sobre todo durante la primera etapa de la adolescencia, la imagen corporal está íntimamente relacionada con la autoestima. Esto se debe a que, al estar dejando de ser niños para convertirse en adultos, a los adolescentes les preocupa mucho más cómo los ven los demás.

¿Qué influye sobre la autoestima de una persona?

- **Pubertad**

Algunos adolescentes tienen problemas de autoestima al principio de la pubertad porque su cuerpo experimenta multitud de cambios. Esos cambios, combinados con el deseo natural de ser aceptados, hacen que les resulte tentador compararse con los demás. Se pueden comparar con las personas que tienen alrededor o con actores y famosos que ven en la televisión, el cine o las revistas.

Pero no tiene demasiado sentido compararse con otras personas porque los cambios que conlleva la pubertad son diferentes en cada persona. Algunas personas empiezan a desarrollarse pronto, mientras que otras lo hacen de forma tardía. Algunas desarrollan temporalmente una capa de grasa para prepararse para el estirón, otras se engordan de forma permanente y hay otras que siguen estando flacas por mucho que coman. Todo depende de cómo hayan programado su cuerpo los genes.

- **Influencias externas**

De todos modos, el proceso de desarrollo normal no es lo único que repercute sobre la

autoestima. Hay multitud de otros factores (como las imágenes que difunden los medios de comunicación de chicas delgadas y chicos musculosos) que pueden repercutir sobre la imagen corporal de una persona. La vida familiar también puede influir sobre la autoestima. Algunos padres pasan más tiempo criticando a sus hijos y el aspecto físico que tienen que elogiándolos. Esas críticas pueden reducir la capacidad de una persona para desarrollar una alta autoestima. La gente también puede ser objeto de burlas y comentarios negativos sobre su aspecto procedentes de sus compañeros de clase. A veces el origen de este tipo de comentarios reside en los prejuicios raciales y étnicos. A pesar de que estos comentarios suelen obedecer a la ignorancia de quienes los hacen, a veces pueden repercutir negativamente sobre la imagen corporal y la autoestima de quien los recibe.

Autoestima sana

Si tienes una imagen corporal positiva de ti mismo, probablemente te aceptarás y te gustarás tal y como eres. Esta actitud saludable te permitirá explorar otros aspectos del hecho de crecer, tales como hacer amistades, adquirir mayor independencia con respecto a tus padres y plantearte nuevos retos, tanto desde el punto de vista físico como mental. Y el hecho de desarrollar esas facetas de ti mismo te ayudará a elevar todavía más tu autoestima.

Una actitud positiva y optimista puede ayudar a la gente a desarrollar una alta autoestima. Por ejemplo, decirte: "Bueno, soy humano", en vez de "Vaya desastre que estoy hecho", cuando cometes una equivocación. O no culpar a los demás cuando las cosas no salen como esperabas.

Saber qué es lo que te hace feliz y cómo puedes alcanzar tus objetivos puede ayudarte a sentirte capaz y fuerte y a tener la sensación de que controlas tu vida. Una actitud positiva y un estilo de vida saludable (como hacer ejercicio y comer bien) son una perfecta combinación para desarrollar una alta autoestima.

Consejos para mejorar tu imagen corporal

Algunas personas creen que necesitan modificar su aspecto físico o su forma de comportarse para sentirse bien consigo mismos. Pero, de hecho, lo único que necesitas hacer es modificar la forma en que percibes tu cuerpo y lo que piensas sobre ti mismo.

Lo primero que tienes que hacer es reconocer que tu cuerpo es tuyo, independientemente de la forma, talla o color que tenga. Si te preocupa mucho tu peso o tu estatura, ve al médico para saber si va todo bien. Pero el aspecto de tu cuerpo solo es de tu incumbencia a fin de cuentas, eres tú quien ha de estar contento contigo mismo.

En segundo lugar, identifica qué elementos de tu aspecto físico puedes cambiar de forma realista y cuáles no. Todo el mundo (hasta el famoso aparentemente más perfecto) tiene cosas que no le gustan de sí mismo que no puede cambiar y necesita aceptar como su estatura o su talle de zapatos.

Si hay aspectos de tu cuerpo que quieres y puedes cambiar (como lo en forma que estás), hazlo fijándote metas. Por ejemplo, si quieres ponerte en forma, diseña un programa para hacer ejercicio diariamente y comer alimentos nutritivos. Luego haz un seguimiento de tus progresos conforme te vayas aproximando a la meta. ¡Plantearse retos personales es una forma estupenda de elevar la autoestima!

Si te encuentras haciendo comentarios negativos sobre ti mismo, oblígate a detenerte. Prueba a elevar tu autoestima haciéndote tres piropos cada día. Cada día antes de acostarte piensa en tres

cosas de ese día que te hayan hecho disfrutar. Puede ser cualquier cosa, desde notar los rayos del sol en la cara hasta escuchar a tu grupo musical favorito u oír cómo se ríe alguien cuando le cuentas un chiste. Centrándote en las cosas buenas que haces y los aspectos positivos de tu vida, podrás cambiar para bien la forma en que te sientes contigo mismo.

A veces los problemas de baja autoestima y de imagen corporal negativa no se pueden superar sin ayuda. Unos pocos adolescentes se deprimen, pierden el interés en las actividades y relaciones sociales o incluso se autolesionan o se refugian en el alcohol o el consumo de drogas. Si te sientes así, te puede ayudar hablar con uno de tus padres, un monitor o entrenador, un sacerdote o líder religioso, el psicólogo de tu centro de enseñanza, un terapeuta u otro adulto con quien mantengas una relación de amistad. Un adulto en quien confíes una persona que te apoye y que no te haga de menos puede ayudarte a ver tu cuerpo con objetividad y darte una retroalimentación positiva sobre este último y sobre tus habilidades y capacidades. Si no conoces a nadie que te podría ayudar, llama al teléfono del adolescente (búscalo en las páginas amarillas en el apartado de servicios sociales). Si tienes la sensación de que tu imagen corporal y tu autoestima están repercutiendo negativamente sobre tu vida, lo más importante que puedes hacer es pedir ayuda.

Fuente: <https://netsaluti.com>