



Hablemos de Imagen Corporal

MI PRIMER DIARIO

ÍNDICE

- Introducción 2
- ¿Qué es la imagen corporal? 4-5
- Formación de la imagen corporal 6-8
- Imagen corporal y autoestima 9
- Evaluación del impacto de la imagen corporal 10-12
- Mis primeras herramientas 13
- Autocuidado 14
- Autocuidado emocional 15-16
- Autocuidado social 17-18
- Pasos para gestionar tus redes sociales 19-20
- Reflexiones 21-23
- Referencias 24

Introducción

Desde la primera infancia, la manera en que nos vemos a nosotros mismos puede ser moldeada por nuestras experiencias, relaciones familiares, comentarios de amigos y profesores, y el contexto sociocultural en general (1). En la actualidad, la influencia de las redes sociales y los medios de comunicación es especialmente poderosa, estableciendo y perpetuando ideales distorsionados de belleza y salud, vergüenza corporal y conductas riesgosas para bajar de peso (2). La constante exposición a imágenes idealizadas puede distorsionar nuestra percepción y alimentar inseguridades sobre nuestro propio cuerpo.

En este libro, exploraremos cómo se forma y se modifica la imagen corporal, y cómo podemos tomar conciencia de las influencias que la afectan. A través de una autoevaluación, podrás identificar de qué manera la imagen corporal impacta diferentes áreas de tu vida, desde tus relaciones personales hasta tu autoestima y bienestar general.

Finalmente, proporcionaremos herramientas y estrategias prácticas para mejorar la imagen corporal y fortalecer la autoestima. Aprenderás a cultivar una percepción más saludable y equilibrada de tu cuerpo, permitiéndote vivir de manera más plena y con mayor confianza.

¿Qué es la imagen corporal?

La imagen corporal se describe principalmente como la representación mental del cuerpo que cada individuo construye en su mente, de igual forma se puede definir como sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo (3). En simples palabras es cómo nos sentimos, cómo actuamos y cómo nos vemos a nosotros mismos.



Esta imagen se va formando durante toda la vida y al ser parte de la autopercepción es subjetiva y puede estar o no relacionada con la realidad objetiva, de esta misma forma la imagen corporal no es inamovible, sino que se puede modificar.

La imagen corporal puede ser vista como un constructo de tres componentes:

Perceptual

Precisión con la que se percibe el tamaño corporal de diferentes segmentos o en su totalidad (4).



Subjetivo

Actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que despierta el cuerpo, como su tamaño, peso, partes en específico o cualquier otro aspecto de la apariencia física (4).

Conductual

Conductas que se ejecutan según la percepción del cuerpo y los sentimientos asociados que este provoca (4).

Formación de la Imagen Corporal

Como se mencionó anteriormente, la imagen corporal se construye a lo largo de toda la vida y puede ser modificada.

Esta se desarrolla a medida que crecemos, influenciada por factores predisponentes y de mantenimiento (1).

Factores predisponentes

Sociales y culturales: Los factores sociales y culturales proponen un ideal estético que impone un estándar de belleza según la cultura en la que nos encontramos. Por ejemplo, el ideal femenino puede estar orientado hacia la delgadez, mientras que el ideal masculino puede centrarse en la fuerza y la potencia muscular (1).



Familiares y amistades: Desde la infancia, la familia influye en el comportamiento y la apariencia física. Es común observar padres excesivamente preocupados por el cuerpo y el atractivo físico, junto con verbalizaciones negativas (1), lo que impacta fuertemente en la imagen corporal de los niños.

Por otro lado, los amigos también son influyentes a través de críticas y burlas sobre la apariencia física. Ser criticado, sufrir burlas o, por el contrario, recibir halagos y reconocimiento debido a la apariencia durante la infancia y adolescencia puede influir en la imagen corporal que uno tiene de sí mismo en la edad adulta (5).

Características personales: La baja autoestima, la inseguridad, las dificultades para lograr autonomía y los sentimientos de ineficacia pueden llevar a una persona a centrarse en alcanzar un aspecto físico perfecto para compensar sus sentimientos (1). Sin embargo, no todas las personas se ven afectadas con la misma magnitud ante la presión cultural, el bullying, los comentarios u otros factores.



Otros elementos que influyen en la imagen corporal incluyen el desarrollo físico (pubertad precoz o tardía, peso, etc.), la obesidad infantil, los accidentes, las enfermedades, el fracaso en disciplinas deportivas o de danza, y experiencias particulares. Todos estos factores hacen que las personas sean más autoconscientes sobre su apariencia física y contribuyen a la construcción de su imagen corporal (1).

Factores de mantenimiento

La comparación social constante, la exposición del cuerpo y los comentarios de seres queridos o personas cercanas sobre la apariencia física pueden generar una imagen corporal negativa, produciendo malestar (1).



Imagen corporal y autoestima

Por otro lado, pero totalmente relacionado con la imagen corporal, se encuentra el autoestima que se define como:

La **percepción valorativa** que una persona tiene **hacia sí misma** (6).

Autoimagen

La capacidad de reconocerse a uno mismo tal como es, con sus fortalezas y debilidades. El objetivo es alcanzar el autoconocimiento que nos permite tener una percepción equilibrada de nosotros mismos (7).

La autorvaloración

Implica que uno se valore tanto a sí mismo como a los demás. Es el respeto propio, sentir que merecemos ser felices, amados y respetados (7).

La autoconfianza

Tener confianza en la capacidad de realizar diversas tareas con éxito y sentirse seguro al hacerlo. El objetivo es desarrollar una actitud realista de confianza en uno mismo y en sus propias habilidades (7).





Evaluación del Impacto de la Imagen Corporal

Ejercicios de reconocimiento

Instrucciones: En una escala del 0 al 10, donde 0 significa "no me afecta" y 10 significa "me afecta demasiado"; por favor, indica cuánto crees que te afecta cada aspecto relacionado con tu imagen corporal.

Pregunta	Respuesta (Número de calificación)
Tu imagen corporal sobre tu satisfacción con la vida. ¿Cómo afecta tu percepción de tu imagen corporal en tu nivel de satisfacción con la vida en general?	
Tu imagen corporal sobre tu autoestima. ¿De qué manera afecta tu percepción de tu imagen corporal a tu autoestima?	
Tu imagen corporal sobre tu éxito personal. ¿Cómo afecta tu percepción de tu imagen corporal en tu sentido de éxito personal y logros?	

Según las respuestas anteriores ¿podrías compartir algunos de los factores o experiencias que consideras están influyendo en tu satisfacción, autoestima y éxito personal en relación con tu imagen corporal?



Mis Primeras Herramientas

Autocuidado

Para comenzar, debemos tener en cuenta que el autocuidado es esencial para mantener un equilibrio saludable en todos los aspectos de nuestra vida. Practicar el autocuidado no solo mejora nuestra salud física, sino que también fortalece nuestra salud mental y emocional.

“

¿Qué es el autocuidado?

Se trata de una aproximación a la salud, en la cual la persona es responsable de llevar a cabo acciones individuales y/o colectivas que puedan fortalecer o restablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades (8).

”

Existe diversos tipos de autocuidados, entre ellos:

- Autocuidado físico
- Autocuidado emocional
- Autocuidado cognitivo
- Autocuidado social
- Autocuidado espiritual

Para esta experiencia solo abordaremos el autocuidado emocional y social.

Autocuidado Emocional

Es lo que cada persona hace por sí misma para mejorar y mantener el bienestar emocional, las acciones cotidianas como identificar pensamientos positivos o negativos, descubrir los propios límites y comunicarlos de forma asertiva, cuidar de la apariencia física, entre otros (8).

¿Hay emociones buenas y malas?

Las emociones no se deben clasificar como positivas o negativas, sino como cómodas o incómodas, agradables o desagradables. Todas las emociones son válidas y desempeñan un papel en nuestro bienestar en diferentes momentos. Para lograr un equilibrio emocional, es esencial expresar lo que sentimos (8).

Sin embargo, es fundamental aprender a expresar las emociones de manera sana y asertiva. Para ello, debemos reconocerlas y comprender su significado, lo que nos permitirá comunicar correctamente lo que sentimos.

Ejercicios que podemos realizar para favorecer el autocuidado emocional

Expresar cómo te sientes.

Tener una conversación con una persona cercana y de confianza.

Evitar personas que te lastimen o realicen comentarios que te desagraden.

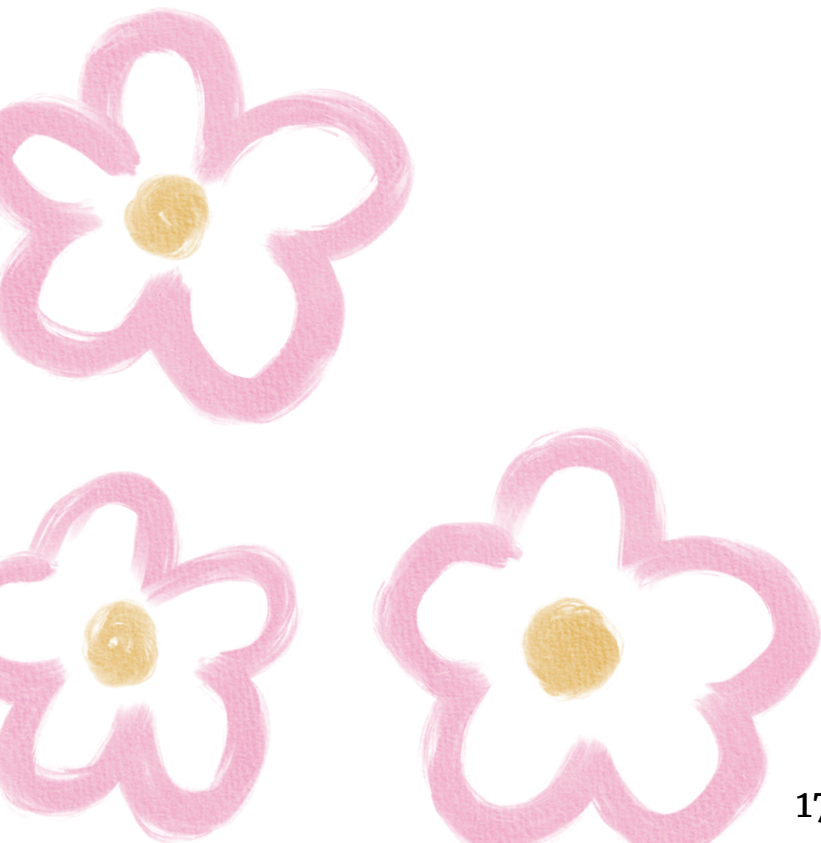
Tener un momento de gratitud.

Ver una película de tu agrado.



Autocuidado social

El autocuidado social involucra nuestras relaciones con familiares, amigos, pareja y las personas que nos rodean a lo largo de la vida. Está relacionado con el tiempo y las actividades que dedicamos a estar con los demás, así como con las experiencias que resultan del fortalecimiento de estos lazos. Además, considera cómo nuestras relaciones sociales influyen en nuestra imagen corporal y cómo los medios a través de los cuales nos comunicamos afectan el diálogo interno que tenemos con nosotros mismos (8).



Ejercicios que podemos realizar para favorecer el autocuidado social

Asistir/planear actividades de convivencia con otros donde te sientas cómodo/a.

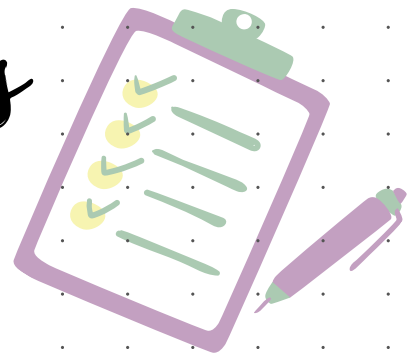
Mantener el contacto con personas valiosas.

Gestionar las redes sociales de forma saludable.

Dejarse escuchar y escuchar a los demás.



Pasos para gestionar tus redes sociales



1

Identificar cuentas problemáticas

Genera una lista de cuentas que promueven ideales de belleza irreales.

2

Evalúa el impacto

¿Cómo estas cuentas afectan tu autoestima y percepción de tu propio cuerpo?

¿Cómo te sientes después de ver estas cuentas?

Recuerda que el cuerpo ideal es el tuyo.

3

Establece límites

Para establecer límites saludables respecto al consumo de contenido en redes sociales puedes dejar de seguir cuentas que promuevan ideales de belleza y que te generen problemáticas con tu propia percepción.

4

Busca cuentas positivas

Puedes comenzar siguiendo cuentas en Instagram que promuevan la autoaceptación, la diversidad corporal y la salud mental. Otra forma es comenzar a seguir cuentas que sean de tu interés o de actividades que te gusten o te gustaría realizar.

¿Qué actividad llevas tiempo queriendo realizar pero aun no te atreves?



Reflexiones

¿Qué has aprendido o recordado acerca de ti mismo a lo largo de este diario?

Notas

Notas

*Desprender creencias, conectar
con tus sensaciones, confiar en
tu cuerpo toma tiempo y
práctica.*

Referencias

1. Salaberria, Karmele; Rodríguez, Susana; Percepción de la imagen corporal. UPV/EHU. Fac. de Psicología. Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Avda. de Tolosa, 70. 20018 Donostia San Sebastián [Internet]. Core.ac.uk. 2007 [citado el 27 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/11499839.pdf>
2. Saby Camacho López. vol. 26 (2022): (Supl. 3) V Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Desafíos en comunicación, marketing y educación alimentaria [Internet]. Renhyd.org. [citado el 27 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://renhyd.org/renhyd/issue/view/69>
3. Montero M, Jiménez MM. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte [Internet]. Redalyc.org. [citado el 27 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126259002.pdf>
4. Velázquez López HJ, Vázquez Arévalo R, Mancilla Díaz JM, Ruíz Martínez AO. Propiedades psicométricas del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). Rev Mex Trastor Alimento [Internet]. 2014 [citado el 27 de mayo de 2024];5(2):107-14. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232014000200005
5. Rosa María Raich. BUICC y. V. TEMA 1: LA IMAGEN CORPORAL [Internet]. Rua.ua.es. [citado el 27 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3560/1/PowerPoint%20-%20TEMA%201.pdf>
6. Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación” [Internet]. Redalyc.org. [citado el 27 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
7. De Mézerville, Gastón. (2004). Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés. México: Trillas
8. Unicef.org. Manual de autocuidado. FUNDACIÓN SILENCIO (FUNDASIL) [citado el 28 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>