



ESCUELA CHILENA
PSICONUTRICIÓN

IMAGEN CORPORAL Y CONDUCTAS COMPENSATORIAS



Como nos valoramos o nos sentimos con nuestro cuerpo suele influir directamente en nuestra vida y conductas. Una de ellas son las conductas alimentarias.



En este post te informaremos sobre la temática de imagen corporal y conductas compensatorias.





A LO LARGO DE LA HISTORIA...

La preocupación por nuestra apariencia se ha presentado a lo largo de la historia.

Cada periodo de la historia ha pasado por sus propios estándares de belleza.

Recuerda que es nuestra cultura es quien impone un "cuerpo ideal".



COMENCEMOS CON DEFINIR CONCEPTOS:

¿QUÉ ES LA IMAGEN CORPORAL?

La **imagen corporal** se puede definir como la visión mental que tenemos de nuestro físico, el cual no necesariamente se encuentra relacionado con nuestra apariencia física real. (Vaquero, et al, 2013). Podemos constar con una imagen corporal tanto positiva como negativa.

Imagen corporal **positiva**: aceptar nuestro cuerpo, valorarnos a nosotros mismos. Ej: "Que bien que me queda este jeans".

Imagen corporal **negativa**: no logramos sentirnos conformes con nuestro cuerpo. Ej: "Me veo fea hoy", "Me veo muy gorda me odio"



¿QUÉ ES UNA CONDUCTA COMPENSATORIA?

Una conducta compensatoria se puede definir como la acción que realiza una persona en respuesta a una conducta vista como “negativa”.



Por **ejemplo**:

- “Ayer comí mucho, hoy no comeré nada”.
- “Ire al gym para bajar todo lo que comí en la mañana”
- “No merezco tomar desayuno porque ayer fui a un cumpleaños”

COMPENSAR...¿ES SALUDABLE?

ES IMPORTANTE RECALCAR QUE ESTAS CONDUCTAS NO SON SALUDABLES, Y PUEDEN REPERCUTIR EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL.



¿QUÉ EJERCICIOS PODEMOS REALIZAR?

DISMINUYE LA EXPOSICIÓN A LAS REDES SOCIALES

BUSCA ACTIVIDADES QUE TE AYUDEN A CALMARTE O DISTRAERTE

PRACTICA TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN



NO TEMAS EN BUSCAR AYUDA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD

IDENTIFICA LAS EMOCIONES QUE ESTÁS SINTIENDO ¡NO TEMAS EXPRESARTE! TUS EMOCIONES SON VÁLIDAS

HABLATE CON AMOR, EL CEREBRO CREE LO QUE LE DICES.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL TEMA?

Según estudios realizados en Chile, entre el año 2019 a 2021 se evidenció un aumento de consultas por conductas alimentarias de riesgo, entre cuatro a 5 veces más en comparación a años previos.



Informar a la comunidad ayudará a detectar de forma temprana conductas de riesgo y ayudar a reemplazarlas por conductas saludables

CONCLUSIONES

La cultura nos influye en como nos valoramos a nosotros mismos y en las referencias de belleza.

Realizar ayunos, restringir comidas, usar el ejercicio como castigo no es saludable para ti.

Nuestra imagen corporal puede impactar en varias áreas de nuestra vida, incluyendo la conducta alimentaria. Buscar ayuda es un acto de autocuidado.





RECUERDA...

NI TU PESO, NI TU FÍSICO, NI TU TALLA
TE DEFINEN!

Ps. Katherine Carrasco - Estudiante Diplomado Herramientas en Intervención para conducta alimentaria. Escuela chilena de Psiconutrición.

REFERENCIAS

Ogueda, J. y Barra, E. (2017). Creencias compensatorias de salud: Implicaciones para la salud y adherencia al tratamiento. *Psicología y Salud*, 27(2), 207-211.

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Body image; literature review. *Directory Of Open Access Journals*, 28(1), 27-35.