

IMAGEN Y POSITIVIDAD CORPORAL

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE LOS ÁNGELES



¿Qué es la imagen corporal? ¹

La imagen corporal es la forma en que vemos nuestro cuerpo en el espejo y en nuestra mente, y lo que pensamos sobre nuestra apariencia.

Imagen corporal positiva y negativa ¹

Una imagen corporal positiva es una percepción clara y real del cuerpo. Es ver y aceptar las distintas partes de nuestro cuerpo tal y como son realmente. Una imagen corporal negativa es tener pensamientos de desaprobación sobre nuestro cuerpo y comparar con frecuencia nuestra forma y tamaño con los de los demás, lo que puede afectar a nuestra forma de vernos, sentirnos y cuidarnos. Todas las edades, géneros, orientaciones sexuales y grupos raciales y étnicos pueden experimentar una imagen corporal positiva o negativa.

1. <https://www.nationaleatingdisorders.org/body-image-eating-disorders>

¿Sabía que...?

Las preocupaciones por el peso o la imagen corporal suelen comenzar a una edad temprana y pueden persistir si no son abordadas.

Entre el 40 y el 60% de las niñas de escuelas primarias (de 6 a 12 años) se preocupan por su cuerpo y peso, y más del 50% de las mujeres adolescentes y el 30% de los hombres adolescentes adoptan comportamientos poco saludables para controlar su peso. ¹

Las personas con una imagen corporal negativa tienen más probabilidades de desarrollar trastornos alimenticios u otros problemas de salud mental.



Pasos para crear una imagen corporal positiva ²

- Recuerde que la "belleza" radica en la mente, no en el cuerpo.
- Rodéese de personas positivas y participe en actividades que fomenten una autoestima sana.
- ¡Aprecie todo lo que su cuerpo puede hacer!
- Conviértase en un espectador crítico de las redes sociales al prestar atención a las imágenes o actitudes que no representan positividad corporal.
- Haga una lista de las 10 cosas que más le gustan de usted mismo y concéntrese en sus cualidades.

2. <https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/general-information/ten-steps>

Considere buscar apoyo si usted: ³

- Pasa mucho tiempo pensando de forma negativa sobre su cuerpo, y se menosprecia por su aspecto.
- A menudo siente tristeza, ansiedad, disgusto o preocupación por su aspecto.
- Se compara con otras personas y cree que hay algo que no está bien en su aspecto.
- Se siente preocupado por la comida, la pérdida de peso, el aspecto o la condición física.
- Dedica mucho tiempo a hacer ejercicio, toma laxantes, ayuna o hace dieta para controlar el peso.
- Participa en ciclos poco saludables de saltarse comidas y luego come en exceso.

3. <https://www.nationaleatingdisorders.org/warning-signs-and-symptoms>