

29 junio 2023



¡Know! Que la imagen corporal importa

El verano está en pleno apogeo, y con el verano vienen mensajes sobre la apariencia y el estar listo para exponer el "cuerpo de playa". Tanto para los jóvenes como para los adultos, este tipo de mensajes puede ser perjudicial y conducir a una imagen corporal poco saludable.

La imagen corporal son los "pensamientos, percepciones y actitudes de una persona sobre su apariencia física".¹ La imagen corporal saludable es ver su cuerpo tal como es y reconocer que la apariencia física tiene poco que ver con el carácter o el valor de uno. Sin embargo, la imagen corporal poco saludable implica una percepción distorsionada del cuerpo y también causa emociones como la vergüenza, ansiedad y autoconciencia sobre la apariencia física. La imagen corporal poco saludable en los jóvenes puede provocar sentimientos de depresión, aislamiento, baja autoestima, ansiedad, ira y trastornos alimentarios.^{1,2}

Varios factores influyen en la imagen corporal. Afortunadamente, como adulto que los quiere y apoya, usted puede iniciar una conversación sobre la imagen corporal con los jóvenes en su vida y ayudarlos a desarrollar una imagen corporal positiva y saludable.

Seis consejos para ayudar a los jóvenes a desarrollar una imagen corporal positiva

1. Practica como escuchar activamente

La imagen corporal puede ser un tema delicado. Si una persona joven comparte sus pensamientos y sentimientos acerca de su cuerpo con usted, hágale caso y dele su atención completa. Preste atención a sus inquietudes y asegúreles que tener emociones confusas sobre su cuerpo es normal. Demuestre un lenguaje corporal abierto para comunicar que está interesado en lo que tienen que decir. Cuando hayan terminado de expresarse, responda con un breve resumen de lo que ellos compartieron con usted con sus propias palabras. Hacerlo les permite aclarar cualquier cosa y muestra que está tratando de entender su punto de vista.²

2. Modelar comportamientos y lenguaje positivos

Los entornos familiares y escolares influyen la imagen corporal de los jóvenes. Al modelar comportamientos positivos en torno a la imagen corporal, los adultos pueden ayudar a los jóvenes a que se sientan bien consigo mismos. Comience por reflexionar sobre sus actitudes, creencias, prejuicios y comportamientos sobre su imagen corporal propia. Identifique qué actitudes saludables y no saludables tiene y haga el esfuerzo para cambiar las actitudes no saludables en su vida diaria. Algunas maneras fáciles de comenzar a modelar comportamientos positivos incluyen:

- Evite comentar sobre la apariencia de los demás y sus propios cuerpos. Especialmente en el verano, evite comunicar la idea de que no puede nadar, usar pantalones cortos o participar en otras actividades de verano debido a la forma en que se ve;
- Haga que la alimentación saludable y la actividad física formen parte de su vida diaria;
- Aprecie su cuerpo y a sí mismo por características no relacionadas con la apariencia; y
- Rechace cualquier burla o intimidación relacionada con el peso o la apariencia física.^{1,2}

3. Desarrolle la autoestima

Muéstreles a los jóvenes en su vida que los valoras y los amas incondicionalmente. Elógielos por lo que son y por lo que pueden hacer. Ayúdelos a desarrollar hábitos saludables que los hagan sentir bien, como hacer ejercicio de una manera que disfruten, usar ropa que los haga sentir bien consigo mismos y rodearse de personas que los apoyen. Ayúdelos a reconocer que su valor no se basa en su apariencia.^{1,2,3}

4. Fomenta el pensamiento crítico sobre las redes sociales

Los jóvenes pasan mucho tiempo en la internet y en las redes sociales. Las imágenes altamente editadas, los deepfake y el contenido generado por IA pueden crear estándares corporales poco realistas. (deepfake es un tipo de imagen creada por inteligencia artificial por medio del uso de computadoras). Puede ser difícil para los jóvenes diferenciar entre lo real y lo falso en la internet. Inicie una conversación sincera con los jóvenes sobre cómo algunas imágenes en las redes sociales son manipuladas digitalmente y anímelos a reconocer que estas imágenes no reflejan la vida real. Hable con los jóvenes sobre las presiones que ven, escuchan y sienten en las redes sociales sobre sus cuerpos y lo que pueden hacer para sentirse bien a pesar de estas presiones.^{1,2,4}

5. Hable sobre los diferentes cuerpos y cómo cambian los cuerpos

A medida que los niños experimentan la pubertad, sus cuerpos cambian y, a menudo, también lo hace su imagen corporal. Asegúrese de que los jóvenes entiendan los cambios que pueden ocurrir en sus cuerpos y asegúreles que estos cambios son una parte natural del crecimiento. Además, recuerde que desarrollar una imagen corporal saludable puede ser especialmente difícil para los jóvenes cuyo tipo de cuerpo, color de piel o discapacidad física no se ven a menudo en los medios de comunicación o se consideran "hermosos". Haga hincapié de que la imagen corporal saludable incluye todo tipo de cuerpos, incluso aquellos que no se ajustan a los ideales populares.^{2,3,5}

6. Manténgase alerta a las señales de advertencia

Si bien es normal que los jóvenes se sientan conscientes de sus cuerpos, centrarse demasiado en el cuerpo y la apariencia física puede volverse poco saludable. Preste atención a las señales de advertencia de una imagen corporal problemática, que incluyen:

- Criticar su cuerpo (decir: "Estoy demasiado gordo" o "Soy tan feo");
- Comparándose habitualmente su cuerpo con otros;
- Pasar mucho tiempo mirándose en el espejo o tomando fotos y buscando cambios o imperfecciones; y
- Evitar actividades debido a la forma en que se sienten acerca de su cuerpo.²

Preste atención también a las señales de advertencia de los trastornos alimenticios, que incluyen:

- Rechazar las comidas típicas de la familia o saltarse comidas;
- Retirarse o aislarse de amigos y actividades; y
- Cualquier signo de dieta extrema, atracones o purgas.¹

Si tiene alguna inquietud o reconoce las señales de advertencia y está preocupado por su joven, hable con ellos sobre sus preocupaciones. Si es necesario, comuníquese con su médico de atención primaria.

Recursos:

[10 pasos para una imagen corporal positiva | Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación](#)

[Escucha activa con preadolescentes y adolescentes | Red de Crianza de Niños](#)

[Las fuentes indicadas en el superíndice se encuentran hipervinculadas al comienzo de este documento.](#)

Para poder leer más Consejos Preventivos ¡Know!, utilice el código QR para llegar a los archivos.

El boletín de Consejos de Know! es posible por medio de una colaboración con el Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicción del estado de Ohio.

