

(1) ¿QUÉ ES EL PESO? (*)

¿Qué es el peso (corporal)?

El peso de cualquier objeto, incluido nuestro cuerpo se mide en gramos. Mucha gente habla de gordura u obesidad para hacer referencia a "exceso de peso". Esta simplificación del lenguaje nos hace llegar a la conclusión de que la obesidad es exceso de peso, pero esto es inexacto.

Nuestro cuerpo es un complejo organismo compuesto por una diversidad de tejidos, órganos, músculos, huesos y vísceras, que son esenciales para nuestra supervivencia. Uno de estos tejidos es el adiposo o grasa. Además de protegernos del frío, proporciona la energía que necesitan nuestros músculos, nuestros pulmones o nuestro corazón para poder funcionar. Cuando existe un exceso de tejido graso en el cuerpo, es cuando hablamos de obesidad; es decir, la obesidad no es exceso de peso, sino exceso de tejido graso. Aunque existe una relación entre ambas cosas, nunca debemos olvidar que no es lo mismo.

Por lo general, las personas cuando suben a la báscula, lo que quieren saber es cuánto tejido graso hay en su cuerpo. Seguro que para que su peso sea más exacto, se quitarán, por ejemplo, el abrigo; pero no podemos quitarnos nuestros huesos, nuestros pulmones, etc. y, sin embargo, todo eso también estará reflejado en el peso final. Eso también forma parte de nuestro peso.

Actividad 1: El interior de nuestro cuerpo ¿pesa?

Imagina uno de esos juegos de anatomía. Imagina que lo abres y comprueba todos los órganos internos que tenemos.

-Cada uno de esos órganos ¿tendrá un peso?

-Cuando perdemos una cantidad importante de peso ¿afecta a nuestros órganos internos?

No tenemos UN peso. Tenemos un RANGO de peso

El peso de una persona puede oscilar varios cientos de gramos a lo largo del día (por eso los profesionales recomiendan pesarse siempre a la misma hora), y también según el día del ciclo menstrual en el que nos encontremos. Por ejemplo, la semana antes de la regla, el cuerpo retiene líquidos, lo cual produce la sensación de hinchazón y un aumento en el peso. No hay que olvidar que 70% del peso de una persona depende del agua que el cuerpo posea. Los cambios normales y diarios en los líquidos corporales son los responsables de la oscilación del peso.

¿Por qué pasamos un mal día por habernos pesado en un momento "inadecuado"?

Foro de Discusión 1

Vamos a poner el ejemplo de Carla, una persona que tenía el mismo problema que tú y lo que descubrió ella misma con respecto al peso: Hace unos meses, Carla estaba tan preocupada por su peso que se pesaba continuamente: cada vez que iba al baño; antes de comer; después de comer; antes de orinar; después de orinar; antes de hacer ejercicio; después de hacer ejercicio; cuando no lo hacía, etc.

¿Cómo crees que se sentiría Carla?

¿Qué conclusiones podemos sacar de la experiencia de Carla?

¿En qué afectó todo esto a las costumbres de Carla?

Nuestro peso corporal oscila normalmente en un rango de 4 a 5 kilos dependiendo de las situaciones, de las condiciones de nuestro organismo, del estrés, de nuestra actividad, etc. y lo mejor es que el cuerpo tiene una tendencia natural a mantenerse estable en ese rango como veremos más adelante. Por otra parte, como Carla aprendió, no tiene sentido pesarse a todas horas, sino que lo sensato es pesarse una vez por semana, en la misma báscula y, más o menos, a la misma hora.

El índice de masa corporal.

¿Cómo medir la gordura o la delgadez? Estar gordo no es simplemente pesar más. Como hemos visto, cuando hablamos de kilogramos no nos referimos únicamente a la cantidad de grasa corporal, sino también medimos estructura ósea, líquidos, órganos y piel por lo que los "kilos" no son unos

indicadores reales de la cantidad de grasa o gordura de una persona.

Una de las medidas que más ampliamente se han utilizado en toda la cultura occidental para determinar los pesos “ideales” son las Tablas de peso “ideal”, pero además de que suelen marcar que la gente debe pesar un 10% menos que lo que marcan los índices de peso saludables, las tablas no son fijas, sino que deben actualizarse de generación en generación porque cada vez se incrementa más la media de estatura y, consecuentemente, el peso. Otra forma de medida es tener en cuenta la relación entre peso y altura. Pero tampoco es un buen método, porque personas con una estructura ósea que sea mayor tienen más peso que otras con una estructura frágil, y no podemos decir de los primeros que sean obesos.

Que uno pese 50, 60 o 70 kilos no nos aclara nada, porque siempre hay que compararlo con otra persona para saber si uno pesa más o pesa menos que ¿quién? La mejor forma de determinar si tenemos un peso saludable o saber si estamos en sobre- o infra-peso, es un índice que establece una relación entre envergadura y peso es el Índice de Masa Corporal que viene dado por la fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kilos)} / \text{Altura}^2 (\text{m})^2$$

Este índice se puede calcular independientemente de si eres mujer u hombre y es aplicable a cualquier constitución corporal. Además, presenta una buena correlación con medidas más objetivas del tejido graso y es un buen indicador del estado nutricional del individuo.

Valores del IMC

<16- Peso extremadamente bajo
16-18 Significativamente bajo
20-25 Peso saludable
27-30 Sobrepeso
>30 Obesidad

Actividad 3: Calcula el IMC

¿Quieres saber en qué rango te encuentras?. Calcula tu IMC y averigua en qué rango de peso estás.

Intenta adivinar el IMC de otra persona. Después, cuando sepas su peso y altura, haz el cálculo y comprueba si has acertado o te has equivocado.

Calcula el IMC de personas en las que tú te fijas mucho o tiendes a compararte.

¿Puedo tener el (rango de) peso que yo quiera?

Seguramente, alguna vez cuando nos miramos al espejo, nos hemos dicho: “*ojalá midiera 8 cm más*” o “*desearía tener los ojos azules*”. Lo más probable es que, como mucho, nos sintamos algo fastidiadas, pero no por ello nos hemos colgado de las piernas para estirar los huesos y así “estirarlos”. La altura, el color de los ojos, el color del pelo, son *cualidades individuales* de nuestro aspecto físico que vienen determinadas, en su mayor parte, por la herencia genética. Cada persona las posee en una medida o en otra.

Otra característica de nuestro aspecto físico es el *peso corporal*. Lo que una persona pesa está determinado por características genéticas al igual que la altura o el color de los ojos. Todas las personas nos diferenciamos en el peso, aunque tengamos la misma edad o una estructura física parecida. De la misma manera que no podemos modificar la altura que tenemos, tampoco podemos modificar más allá de un límite, el rango de peso que genéticamente nos viene determinado, a no ser temporalmente y en contra de nuestra propia salud.

Actividad 2: Revisando fotos familiares

¿Quieres conocer tu herencia genética con respecto al peso? Te proponemos un juego. Revisa las fotos de tu familia: padre, madre, tíos, tías, hermanos, abuelos. ¿Hay alguna constante en esas fotos?, ¿A quién te pareces?.

Verdad que te resultaría extraño oír a alguien decir: “*Quiero medir lo mismo que fulanita, y voy a hacer lo que sea para conseguirlo*”; pues estamos en el mismo caso que cuando nos empeñamos

en pesar lo mismo que aquella modelo conocida, o la amiga a quien le envidiamos su cuerpo.

CADA persona tiene SU peso "ideal", su peso "natural".

¿Qué es el peso natural?

Desde hace años, los estudios han demostrado que el *rango de peso corporal es estable a largo plazo*, es decir, que aunque logremos reducirlo o aumentarlo mediante regímenes u otras conductas, nuestro rango de peso, a la larga (y si le dejamos), se mantiene de manera estable. Por ello se le denomina *rango de peso natural*: Los mecanismos fisiológicos de nuestro cuerpo impiden el cambio del peso más allá de unos límites, ya sea por sobrealimentarse o por dejar de comer.

Foro de Discusión 2

¿Conoces algún caso de una persona que, teniendo exceso de peso, haya intentado adelgazar?, ¿Qué pasó a la larga?.

También hay personas que necesitan ganar peso porque son muy delgadas. ¿Conoces algún caso? ¿Sabes qué pasa a la larga?.

En los años cincuenta un equipo dirigido por Ancel Keys analizó los efectos del ayuno en el comportamiento humano (conocido como el estudio de Minnesota). Este ayuno se aplicó a 36 voluntarios, varones sanos, y consistió en que durante un periodo de 6 meses comieran la mitad de lo que habitualmente comían. A esta primera fase, le siguió un período de 3 meses de rehabilitación alimentaria, a lo largo de la cual fueron progresivamente realimentados hasta llegar a las cantidades de ingesta que previamente tenían.

Durante el período de restricción alimentaria, las personas perdieron como media un 25% de su peso y sufrieron varias alteraciones psicológicas bastante parecidas a lo que sucede en los trastornos alimentarios. Pero lo que queremos señalar en este momento es lo que sucedió con su peso durante la fase de realimentación. Pese a que se produjeron varios episodios de atracones, los voluntarios no se volvieron gordos. Ninguno de ellos llegó a la obesidad. Como promedio, volvieron a su peso original más un 10%. Posteriormente, a lo largo de los 6 meses siguientes, su peso empezó a reducirse gradualmente. Al final del periodo de seguimiento, volvieron al peso del nivel inicial del experimento, es decir a su peso original.

Esta defensa natural del organismo sobre el peso que tiene genéticamente determinado, se aplica tanto para cuando se quiere adelgazar como para cuando se quiere engordar; es decir, ese peso natural se defiende tanto por debajo como por arriba. Esto lo podemos ilustrar con un estudio que intentaba producir obesidad experimental. A finales de la década de los sesenta, el grupo de otro investigador, Sims, intentó producir obesidad en un grupo de varones de peso normal. Durante 6 meses doblaron su ingesta habitual. La mayoría de ellos ganó en un primer momento unos cuantos kilos con bastante facilidad; sin embargo, pronto se volvieron hipermetabólicos y ya no se pudo incrementar su peso. Posteriormente, cuando en la siguiente fase estas personas volvieron a comer progresivamente lo que comían antes del estudio, la mayoría de ellos volvieron a su peso inicial. Las únicas excepciones a esta experiencia fueron dos personas que ganaron peso más rápidamente que los demás y que quedaron con unos cuantos kilos de más; eran precisamente las dos personas que tenían historia familiar de obesidad y de diabetes.

Los estudios de Keys y Sims ilustran la excepcional resistencia de la mayoría de las personas a ganar o perder peso. Según el concepto de "peso natural", el peso corporal está regulado por mecanismos fisiológicos que se oponen al desplazamiento del peso que el cuerpo tiene pre-programado, bien sea por ayuno bien por sobre-alimentación. Esta regulación de defensa, la realiza el organismo a través de la tasa cardíaca, la tasa de respiración, la presión sanguínea, la temperatura corporal, los niveles de glucosas en sangre, etc.

¿Cómo se mantiene el peso natural?

La regulación del peso funciona como el termostato de la calefacción. Una vez hemos programado la temperatura, la caldera se pone en marcha hasta llegar a esta temperatura

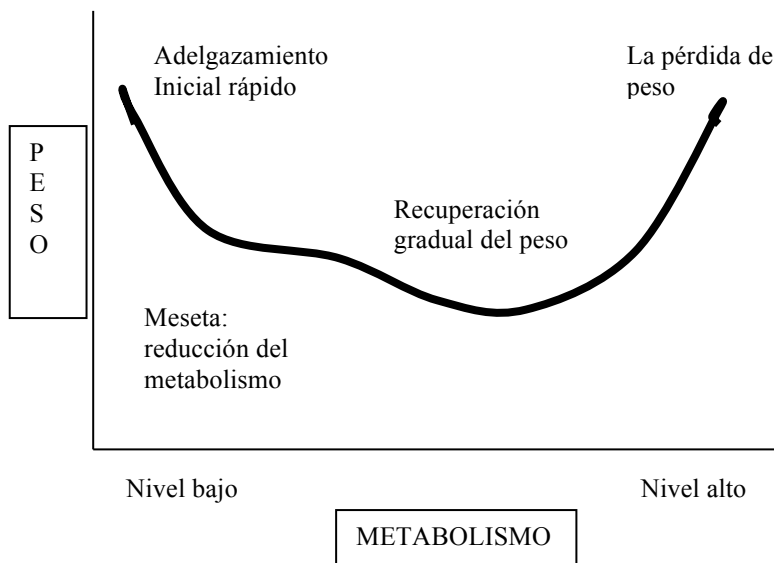
previamente marcada. Cuando la alcanza, la caldera se desconecta temporalmente mientras se mantiene en esa temperatura. Sin embargo, si abrimos una ventana y entra el frío, al bajar la temperatura, la caldera automáticamente se pone otra vez en marcha, quema combustible para volver a estar en la temperatura indicada. El cuerpo humano trabaja de manera parecida y tiende a mantener un peso corporal dentro de un rango determinado. Al igual que el sistema de calefacción tiene un medio para regular la temperatura, cuando aplicamos este ejemplo al cuerpo humano esto sería función de la tasa metabólica.

La tasa metabólica es la cantidad de energía que un cuerpo gasta para mantenerse vivo. Nuestro cuerpo, aun durmiendo, está continuamente haciendo muchas cosas (respiración, vida celular, digestión, mantiene la temperatura corporal, etc.) y produce calor. Se calcula que el 75% de gasto calórico diario se destina a funciones vitales. Todo este funcionamiento es un gasto de energía y es a lo que llamamos tasa metabólica.

Si el peso de una persona está por encima de lo que le marca su rango de peso natural, la tasa metabólica quema más energía para hacer las mismas actividades, y así aproxima su peso actual al peso natural. Por otra parte, si esta persona come poco y hace mucho ejercicio (es decir, tiene un peso por debajo de su peso natural), el cuerpo se prepara como si fuera a pasar hambre. La tasa metabólica se reduce al consumir menos cantidad de energía para realizar las mismas actividades. La consecuencia es que el cuerpo intentará ajustar de nuevo el peso que está por debajo de lo que debería estar al peso natural.

Cuando vas más allá de tu peso natural reduciéndolo, tu metabolismo reaccionará y empezará a ir más lento para intentar conservar la energía. Tu cuerpo empezará a darse cuenta de que estás en un estado de semi-inanición e intentará usar las pocas calorías que recibe de la manera más eficaz que sea posible. Puede que empieces a dormir más, que tu temperatura corporal baje (es por eso que muchas pacientes con anorexia se quejen de tener frío), y que tras mucha pérdida de peso, se pierda la regla. El sistema reproductor se "suprime" porque esos organismos ya no están preparados para poder llevar a delante un posible embarazo. Muchas personas que hacen dieta experimentan unos impulsos incontrolables de pegarse atracones. Eso es porque su cuerpo les está diciendo que necesita más comida de la que se le está proporcionando para funcionar apropiadamente. Por otra parte, se sabe que cuando las personas obesas reducen kilos mediante dietas rápidas y desequilibradas, la cantidad de grasa que pierden es mínima y lo que se pierde es agua y carne magra (parte del tejido de los músculos y de órganos vitales). Es más, se ha demostrado que las personas que durante 15 semanas han realizado un programa de pérdida de peso con éxito, a los 4 años sólo un 3% de estas personas mantienen la reducción del peso.

Las personas que hacen dieta crónicamente y las personas con trastornos alimentarios demuestran su capacidad para "suspender" su peso corporal temporalmente; sin embargo no se libran de la constante presión fisiológica para volver a su peso natural que su cuerpo necesita. El proceso suele ser el siguiente. En un principio, la pérdida de peso se consigue con relativa facilidad. La persona se pone muy contenta y piensa que la cosa funciona y empieza a ignorar las señales que le manda su cuerpo. Pero, tiempo después e ineludiblemente, el metabolismo empieza a bajar de ritmo y la persona se empieza a enfadar porque, si bien al principio perdía varios kilos, ahora haciendo lo mismo ya no pierde más. Las dudas sobre qué se está haciendo mal o si se debe seguir con un régimen todavía más duro empiezan a desesperar a la persona, sobre todo, cuando hay algún día "horrible" en el que se ha comido algo que no se debía y el ciclo se vuelve a iniciar. Además, una vez iniciado este proceso, y dado que el metabolismo funcionará a un ritmo más lento, cada vez se va a hacer más difícil perder peso. Cuanto más se intenta forzar al organismo, éste más va a intentar defenderse. Cuanto menos comemos, más se va a ralentizar nuestro metabolismo para compensar. El gráfico que viene a continuación ilustra esta defensa del organismo.

Pérdida de peso y metabolismo.Adaptado de Johnston (1996)¹

Una consecuencia de tener este mecanismo corporal es que cuando se abandonan las dietas hipocalóricas (bajas en calorías) y se vuelve a una dieta equilibrada con todos sus componentes, como el organismo se ha habituado a un gasto energético mínimo, acumulamos más grasas y ganamos más peso del que hemos perdido. Este es el efecto “yo-yo” que se produce, por ejemplo, en algunas personas con trastornos alimentarios. Este efecto comienza a regularse cuando se estabilizan los hábitos alimentarios y la persona vuelve a estar en el rango de su peso natural. Como vemos, el “mejor método” para adelgazar se convierte en el método más eficaz para engordar.

Porqué es útil es el peso natural

Como estamos viendo, el peso natural de las personas está determinado genéticamente. Cualquier intento de mantenerlo por debajo de lo que es su nivel normal, dispara la alarma del cuerpo, que prepara sus armas para defenderse del ataque. El mecanismo preciso por el cual el cuerpo defiende su peso corporal aún está por determinar, pero la evidencia de esa defensa es incontestable y este fenómeno nada tiene que ver con las preferencias estéticas que pueden cambiar en diferentes épocas.

¿Por qué esta rigidez caprichosa de nuestro cuerpo?. El hecho de que nuestro cuerpo se resista a cambiar, y que nuestro peso esté fisiológicamente regulado en torno a nuestro rango de peso natural (que la fisiología del propio cuerpo intenta defender), tiene un sentido evolutivo que ha contribuido a nuestra supervivencia como especie. A lo largo de miles de años de evolución humana, una de las principales amenazas de su supervivencia ha sido el hambre, el pasar épocas sin comer. Si el peso no se hubiera modulado cuidadosamente, los animales (incluida la especie humana) se hubieran muerto cuando la comida escaseaba. De hecho, cualquier ser vivo cuando está pasando hambre relega todas sus actividades al impulso primario de alimentarse.

¹ J. Johnston (1996). Porque no me gusto. Barcelona: Paidós.

Dentro de este sentido evolutivo de la conservación de la energía y de la especie, es llamativo el hecho de que uno de los primeros síntomas de un cuerpo desnutrido (en el caso de las mujeres) es la desaparición de la regla. ¿Por qué?, hay muchas razones para ello, pero indiscutiblemente una de ellas es que, al reducirse la proporción de la cantidad de grasa en el cuerpo, si ese organismo ni siquiera es capaz de mantenerse a sí mismo ¿cómo va a estar preparado para poder procrear a otro ser?.

¿Sabías que en las autopsias de personas demacradas fallecidas, el grado de deterioro y reducción de tejidos de órganos vitales (corazón, hígado, riñones, etc.) es proporcional al porcentaje de peso perdido?. Puede que nuestro "peso natural" no es el que marque la moda, ni es el que tiene esa persona que tanto admiramos, ni el que nos guste. Pero, al igual que nuestros ojos, nuestra altura o el tamaño de nuestras manos, es el que viene marcado por nuestra herencia genética.

Quizá sea mejor aceptar, aprender a vivir con el cuerpo que nos ha tocado en suerte, y no hacer cosas que, de antemano, sabemos que son ineficaces. Nuestra biología insiste en que dejemos de tener "un peso deseado". Por el contrario, lo que parece sensato es aceptar un rango de peso que puede oscilar aproximadamente unos 5 kilos. Este rango no debe estar nunca por debajo del 85% de nuestro peso natural, pues de lo contrario comenzaremos a experimentar las secuelas fisiológicas y psicológicas de la inanición (incluidos, como hemos visto, los mismos atracones).

Peso ideal, sí, pero¿Para quién?

La moda de la delgadez es un canon aplicable sólo a la cultura occidental. Nos bombardean con modelos publicitarios inalcanzables e irreales para la mayoría de las personas. Sin embargo, como hemos estado viendo, el peso que tenemos es una característica individual y estable a largo plazo; que los regímenes que nos proponen no funcionan y fracasan de manera clara, y que no alcanzar este canon de belleza nos produce frustración y problemas psicológicos. Si, en cambio, intentamos alcanzarlo nos puede ocasionar graves problemas físicos.

Después de ver todo esto, ¿por qué siguen acosándonos con toda esta publicidad para hacer dietas en lugar de comer de manera equilibrada?. Si te das cuenta, existen revistas dedicadas exclusivamente a los temas de adelgazamiento y las dietas, múltiples anuncios, cientos de tratamientos para adelgazar ¡y, según ellos, todos efectivos!. Además cuando estos tratamientos fracasan, lógicamente, nos dicen que no es por culpa del método sino por la falta de voluntad de la persona, claro está.

Este fenómeno se puede comprender si nos damos cuenta de las cifras multimillonarias que se manejan en el negocio del adelgazamiento. Para estas grandes compañías, sí que interesa que exista un peso ideal que cualquiera puede alcanzar “solo esforzándonos un poquito”. Como dice el experto en nutrición Alemany (1996) “...detrás de estos consejos sobre nutrición se esconden inteligentes planteamientos comerciales, como por ejemplo, la lucha constante entre los fabricantes de azúcar y los de edulcorantes sintéticos, la que se establece entre los productores de aceite de oliva y los de otros aceites o grasas comestibles. Sólo tenemos que recordar la importante publicidad que reciben los alimentos *light* y la equiparación casi automática del consumo de estos productos y la salud” (pág.52).

Conclusiones

Estar en nuestro peso natural no es ninguna enfermedad, por lo que los tratamientos que pretenden curarnos, seguro que fallarán (como son los regímenes de adelgazamiento) además de producirnos insatisfacción y desesperación. Tenemos que darnos cuenta de que es más peligroso para nuestra salud querer acercarnos a unos ideales inalcanzables para la mayoría de la gente, a través de dietas desequilibradas y comportamientos dañinos para nuestro organismo, que aprender a vivir con nuestro cuerpo y a quererlo tal como es, es decir, único y diferente a todos los demás.

¿Qué ocurriría si alcanzáramos ese peso deseado? ¿Podremos comer lo que queramos y ya no sentiremos el impulso del atracón? ¿Nos gustaría y ya no nos preocuparía la línea? ¿Seríamos más felices?

La respuesta posiblemente sea, NO. Si el problema es que uno no está a gusto consigo mismo, pese haber perdido algunos kilos, seguiríamos en un cuerpo que nos sigue sin gustar. Si una persona sigue teniendo una imagen corporal negativa, por mucho que cambie de cuerpo, se seguirá encontrando mal consigo misma. No tenemos que desear el cuerpo de cuando teníamos 12 años, ni el que conseguiremos el año que viene, sino que tenemos que querer nuestro cuerpo actual.

El primer paso es aceptarnos tal como somos. Nuestro cuerpo no es un abrigo que podamos desabrochar y quitar, ni cambiarlo por otro. Es difícil vivir con nuestro cuerpo si no lo apreciamos o queremos. Aquí vamos a aprender a conocerlo, a hablarle sin insultarle y a mejorar nuestra relación con él. Piensa que aceptación no es lo mismo que resignación. “Resignación” tiene un significado de frustración y fracaso. La resignación sólo sirve para lamentarse y recrearse en las propias miserias sin ver ni buscar ningún horizonte. “Aceptación” tiene connotaciones positivas. Aceptar una situación es adaptativo y saludable mentalmente. Se valora la situación, se reconocen las propias virtudes y las propias limitaciones, y es desde ese equilibrio donde podemos sacar el mejor partido de nosotros; de lo contrario, sería como estar pegándonos cabezazos contra una pared.

Para mejorar nuestra imagen corporal no hay que “transformar” irracionalmente nuestro cuerpo, sino cambiar el modo en que nos tratamos y valoramos. La belleza no es sólo el aspecto físico; hay muchas personas que nos parecen atractivas, agradables y, sin embargo, están muy lejos de lo que se considera una modelo. Son personas que están felices con su cuerpo y esto se refleja en su aspecto físico: miman su cuerpo, lo cuidan y les gusta lucirlo.

Probablemente una de las cosas más saludables e importantes que podemos hacer por nosotros mismos es aprender a aceptarnos, querernos y respetarnos.

(*) De: C.Perpiñá, C.Botella, y R.Baños. (2000). *Imagen corporal en los trastornos alimentarios. Evaluación y tratamiento mediante realidad virtual*. Valencia: Promolibro.

(2) ¿QUÉ ES LA IMAGEN CORPORAL? (*)

¿Qué es la imagen corporal?

La imagen corporal es la representación que cada uno tiene de su cuerpo; es decir, es la idea o la imagen que cada cual tiene de sí mismo y también el modo en que uno cree que lo ven los demás.

La forma en que nos vemos a nosotros mismos puede ser muy diferente a nuestro aspecto externo "real". Hay personas que tienen marcas o cicatrices que hacen menos atractivo su aspecto, pero al tener una imagen corporal positiva, eso no les interfiere en su vida cotidiana. Por otra parte, hay personas sin ningún rasgo "distintivo" (cicatrices, quemaduras...) y, sin embargo, pueden llegar a creer que su cuerpo es horroroso, lo cual hace que ello les interfiera en su vida diaria.

Actividad 1: Cerrar los ojos

Para conocer tu imagen corporal cierra los ojos, piensa un momento en tu cuerpo y descríbelo.

En este ejercicio surgirán dos de los componentes de la Imagen Corporal:

- a) Las características físicas de nuestro cuerpo.
"pelo moreno, estatura media, 48 Kg., piel blanca..."
- b) Las características afectivas-cognitivas del cuerpo.

Hay partes de nuestro aspecto que nos gustan y otras que no; es decir, valoramos y tenemos actitudes hacia nuestro cuerpo o hacia partes determinadas: "pelo *bonito*, cara *agradable y simpática*, muslos *grandes* y la cadera *demasiado* ancha, pies *pequeños*, piernas *delgadas* y *no me gustan nada* unas pecas que tengo alrededor de la nariz."

Ambas características están muy relacionadas. Las características físicas podrían considerarse como lo "objetivo", pero no es exactamente así porque también están sujetas a las valoraciones subjetivas que una persona hace en una determinada cultura. Nuestras características físicas y, sobre todo, el valor que les damos, determinan no sólo cómo nos vemos sino también cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos.

Hay estudios que indican que uno de cada cuatro hombres y una de cada tres mujeres no están satisfechos con su apariencia física. Concretamente, son los adolescentes (especialmente las chicas) los que tienen una valoración más negativa de su aspecto físico. Las zonas corporales que más insatisfacción producen a las chicas son: el pecho, la cadera, la cintura, la tripa, los muslos y las nalgas y, además, por supuesto, el peso. Esta insatisfacción generalizada no surge en el vacío, sino que es la reacción que la gente tiene al no poder alcanzar el ideal de belleza actual: cuerpos muy delgados, sin apenas caderas, tripa o muslos. Esto actualmente es el ideal de belleza y también, según nos hacen creer, sinónimo de éxito. Con la presión que actualmente vivimos en esta cultura de la imagen y del cuerpo, no es fácil que la gente esté contenta con su imagen corporal. A la mayoría de la gente le gustaría cambiar algo sobre su aspecto, siendo el peso y la figura las dos principales fuentes de insatisfacción.

La imagen corporal en los trastornos alimentarios

Una característica muy importante de los trastornos alimentarios es la alteración de la imagen corporal. Esta alteración se manifiesta de las siguientes maneras:

Distorsión perceptiva:

- ◆ "Ver" su figura o su tamaño corporal más grande de lo que es en realidad.
- ◆ Sobrestimar desproporcionadamente el tamaño de partes concretas del cuerpo, como el estómago, caderas, nalgas, cintura, muslos, etc.
- ◆ Incapacidad para reconocer la propia delgadez y continuar viéndose gorda a pesar de encontrarse muy por debajo de su peso saludable.
- ◆ Falta de concordancia entre el peso que marca la báscula y el aspecto percibido.
- ◆ Exagerar defectos en la apariencia totalmente imperceptibles.

Distorsiones de la información que el cuerpo nos da sobre el organismo:

- ◆ alteración de la sensación de hambre, sensación de plenitud, etc.
No saber si se come por nervios, enfado, aburrimiento, cansancio
Nunca tener hambre
Sentirse siempre llena

Características afectivo-cognitivas:

En los trastornos alimentarios la preocupación por la apariencia física ocupa gran cantidad de tiempo y causa un malestar considerable:

- ◆ Se producen reacciones negativas hacia el cuerpo, insatisfacción, aborrecimiento, odio hacia ciertas partes del cuerpo (por eso se esconden o disimulan).
- ◆ Ciertas partes del cuerpo se someten a comparaciones imposibles (con la amiga o con la modelo de turno), de tal manera que siempre se sale perdiendo al querer tener unos muslos que son los de otra persona pero no los que uno tiene.
- ◆ La autoestima de la persona depende del peso. Es decir, si se gana peso, la persona se siente, avergonzada, culpable y frustrada. Sin embargo, si se pierde peso, a pesar de las fatales consecuencias de la desnutrición, se mantiene un peligroso empeño por alcanzar una silueta más delgada, creyendo que “adelgazar” es un logro excepcional con el que sentirse especiales.

Actividad 2: ¿Cuál es la tuya?

Repasa una a una las características anteriores e identifica en cuáles te ves reflejada.

Sabemos que estas distorsiones son una parte más del problema, porque cuando se tiene un Trastorno Alimentario, una vez que la persona ha mejorado, ella misma reconoce que estaba realmente muy demacrada.

Cómo nos afecta una imagen corporal negativa

Consecuencias cognitivas y afectivas:

Como hemos comentado, la valoración que hacen de sí mismas las personas muy preocupadas por su cuerpo, depende totalmente de su aspecto físico. Por tanto, si tenemos una imagen corporal negativa esto afecta directamente a nuestra autoestima.

La preocupación por la apariencia puede variar en su intensidad. Suele aumentar después de comer y en situaciones en las que la persona piensa que todo el mundo la está mirando. Esta atención hacia la propia apariencia, hace que la persona se sienta nerviosa y muy preocupada, porque piensa que cualquier defecto va a revelar alguna característica negativa, ya no sólo de su cuerpo, sino de ella misma como persona. La forma de pensar es la siguiente:

“En la fiesta de fin de curso, cuando salgamos a bailar, como tengo las caderas anchas, los demás se darán cuenta y se fijarán en mis nalgas, me consideraran fea y gorda, pensarán de mí que soy una persona horrible, estúpida y que no valgo la pena”.

Foro de discusión 1

¿Crees que la apariencia física define la personalidad, la inteligencia, las aptitudes de las personas?

Consecuencias conductuales:

Una imagen corporal negativa también puede modificar nuestro comportamiento y nuestros hábitos. ¿Cómo?:

- ◆ Evitando las situaciones sociales, por creer que vamos a ser juzgados negativamente por nuestro aspecto.
- ◆ Ocultando "estratégicamente" nuestro cuerpo por medio de la ropa, o llevando a cabo posturas corporales que oculten la parte no deseada.
- ◆ Comparando y comprobando: comparar la propia apariencia con la de otras personas, pedir a los demás opinión continuamente sobre si estamos bien o mal, mirar continuamente el espejo o pesarse.
- ◆ Evitar mirarse al espejo.

Actividad 3: ¿Con qué consecuencias te identificas

Repasa, una a una, las características anteriores e identifica en cuáles te ves reflejada.

Foro de discusión 2

¿Crees que la preocupación por el aspecto físico puede hacer cambiar a una persona sus hábitos y costumbres; que nos convierten en personas con muchas "manías"?

¿Se puede cambiar la imagen corporal cambiando el aspecto físico?

Cuando se está convencido de que la única forma de mejorar la imagen corporal es mejorar el aspecto físico, no es extraño empezar a hacer cosas con este único objetivo: hacer régimen, vomitar, hacer ejercicio excesivo con el fin de reducir el peso y cambiar el aspecto. Sin embargo, estamos aprendiendo que es la imagen (lo que sentimos, lo que valoramos) de nuestro cuerpo lo que nos hace infelices y sentirnos mal con nosotros mismos, no el cuerpo en sí mismo.

Si no se es consciente de este último punto, uno puede pensar que la respuesta a ¿cómo podemos cambiar una imagen corporal negativa de nuestro cuerpo? es: "Cambiando el cuerpo"; es decir, eliminando o suprimiendo aquellos aspectos que no nos gustan. Esto lo podemos llevar a cabo mediante la cirugía, perdiendo peso, modificando aspectos de nuestro físico. Pero, dime, ¿de verdad esto nos asegura que vamos a estar más a gusto con nuestro cuerpo?. ¿De verdad crees que si reduces esos kilos que te molestan, dejarás de estar preocupada por las dietas, dejarás de obsesionarte por la comida y aceptarás tu cuerpo? .

Foro de discusión 3

Puede que la respuesta que me des sea SI, pero antes de apresurarte a contestar a esta pregunta, piensa en lo siguiente:

¿Conoces a personas que siendo muy guapas, no se gustan a sí mismas? ¿Por qué crees que no se gustan?

¿Conoces a alguna chica que aunque haya perdido mucho peso, todavía esté insatisfecha con su cuerpo o no le gusten aspectos concretos, llegando incluso a odiarlos?

¿Conoces a alguna chica que, incluso estando muy delgada, todavía esté pensando constantemente en qué alimentos debe comer o sigue pesándose varias veces al día preocupada por si ha aumentado algunos gramos?

Actividad 4: ¿Qué conclusiones podemos sacar sobre qué es la imagen corporal y qué es el cuerpo?

Al contestar a estas preguntas nos damos cuenta de que:

- ◆ la imagen corporal y el cuerpo son cosas distintas
- ◆ la imagen corporal no tiene porqué corresponder con el cuerpo que se tiene
- ◆ la imagen corporal, a veces, es muy diferente del cuerpo que se tiene
- ◆ lo que gobierna en nuestros sentimientos y en lo que hacemos no es nuestro cuerpo, sino nuestra imagen corporal, es decir, el valor que le damos a la apariencia, lo que sentimos por él y cómo nos hace sentir.

Si no cambiamos de forma de pensar y de valorarnos, por mucho que intentemos modificar nuestro aspecto no haremos nada.

Foro de discusión 4

¿Qué puede suceder si inviertes tu tiempo, salud y años de tu vida para intentar modificar tu cuerpo?.

¿Qué pierdes si intentas contemplar la posibilidad de explorar y conocer tu imagen corporal?

Aquí vamos a plantearte este camino alternativo con el objetivo de que aprendas a querer a tu propio cuerpo, a que lo mimes, lo aprecies, aprendas a estar a gusto con él, a que lo vivas de manera realista.

Actividad 6: Repasando tu propia historia

Ahora vamos a repasar un poco tu historia:

¿Qué cosas has intentado hacer para mejorar tu aspecto físico o para que tu aspecto físico sea como tú deseas?.

¿Qué consecuencias han tenido estos comportamientos en tu salud, en tu vida familiar, social, laboral, etc.?.

Una vez que hiciste estas cosas ¿de verdad estabas mejor, te sentías más feliz, conseguiste tus metas, mejoró tu imagen corporal? ¿Por qué?

¿Volverías a hacerlo, volverías a hacer las mismas cosas para cambiar tu cuerpo?

¿Le aconsejarías a una persona a la que quieres mucho, por ejemplo a tu hermana, o a tu hija, que realizara los mismos comportamientos para estar a gusto con su cuerpo? ¿Por qué?

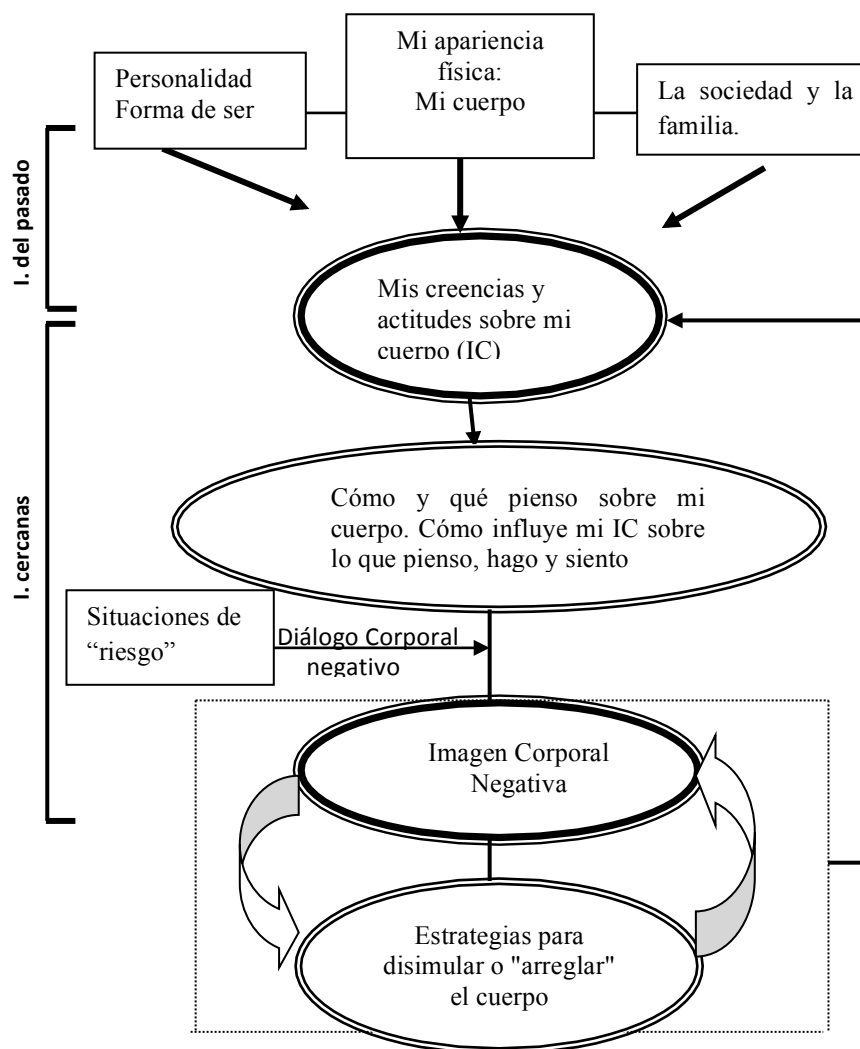
(*) De: C.Perpiñá, C.Botella, y R.Baños. (2000). *Imagen corporal en los trastornos alimentarios. Evaluación y tratamiento mediante realidad virtual*. Valencia: Promolibro.

(3) ¿CÓMO SE FORMA LA IMAGEN CORPORAL? (*)

¿Cómo se forma una imagen corporal negativa?

En este módulo vamos a ver cómo se forma la imagen corporal de una persona a lo largo de su vida.

Formación de la Imagen Corporal Negativa (Adaptado de Cash, 1991)



Cash, T.F. (1991). *Body image therapy: a program for self-directed change*. New York: Guilford Press.

Para que veas cómo se relacionan todos los factores que vamos a comentar, observa la figura del modelo anterior "Formación de la imagen corporal negativa". La imagen corporal es un concepto complejo y hay múltiples factores y experiencias implicados en su desarrollo. Ello no significa que tú hayas pasado por todas esas experiencias, ya que cada persona ha tenido un desarrollo diferente, pero seguro que reconoces algunas de ellas.

Podemos distinguir dos tipos de influencias en la formación de la imagen corporal:

- Influencias del pasado.* Son las experiencias del pasado que, durante el desarrollo de la persona, condicionaron la forma en que nos vemos, es decir, nuestra imagen corporal.
- Influencias cercanas.* Son las influencias diarias que afectan directamente a cómo sentimos y vemos nuestro cuerpo.

a. Influencias del pasado.

- “Mi apariencia física: mi cuerpo”. Las personas tenemos la capacidad de ser conscientes de nosotros mismos y podemos “pensarnos o representarnos”, como es el caso de la imagen corporal. Además, nuestro cuerpo forma parte de nuestra conciencia como individuos:
 - Por un lado, nuestro cuerpo nos delimita como personas independientes del resto de los objetos y seres del mundo; es lo que nos individualiza.
 - Por otro lado, es el medio a través del cual nos relacionamos con todo lo que no somos nosotros, es decir, con el resto del mundo. Gracias a nuestro cuerpo podemos hablar, oler, sentir, tocar.
- “La sociedad y la familia”. Desde que somos niños, nos comparamos con los modelos ideales y con los mensajes que nos llegan desde los medios de comunicación. Los niños aprenden, ya desde pequeños, lo que es “bueno” (como debería ser uno) y lo que es “malo” (lo que uno no debería ser) y esto también es aplicable al peso, la altura, la musculatura, el color del pelo e incluso el estilo o las marcas de la ropa. Desde niños ya valoramos nuestra apariencia en función de cuánto nos parecemos a estos ideales.

Foro de Discusión 1

- ¿Cuáles son los ideales que muestran los medios de comunicación?,
 ¿Qué es lo que consideran bello, atractivo, como sinónimo de éxito personal, laboral y social?.
 ¿Cómo se puede sentir una persona que no cumple esos cánones de belleza?

Los medios de comunicación de las sociedades occidentales en estas últimas décadas, nos dicen que la delgadez, un cuerpo sin apenas curvas, es el modelo de belleza deseable para las mujeres.

Nuestra sociedad “más cercana”, es decir, nuestra familia y nuestros amigos y conocidos, no pueden abstraerse de la cultura en la que viven. Por eso, otro factor importante en el desarrollo de la imagen corporal, son los valores inculcados por la familia. La familia, también pertenece a una cultura, por lo que está expuesta igualmente a los medios de comunicación. Tus hermanos o tus padres pueden ser altavoces para esos mensajes relacionados con el cuerpo.

Por otra parte, el aspecto físico es el tema más común de las “bromas” que ocurren entre los niños durante su infancia. A todos nos han dicho en varias ocasiones en el colegio “*cuatro ojos*”, “*foca*”, o “*vaya pandero*”.

Al llegar a la pubertad (inicio de la adolescencia), en nuestro cuerpo se produce una auténtica revolución de transformaciones que preparan a nuestro cuerpo para convertirse en un organismo adulto. El cuerpo está en tránsito: ya no es el de un niño y tampoco ha llegado a ser el de un adulto. Empiezan a aparecer las diferenciaciones sexuales (el vello, el pecho, las caderas, las diferencias en la voz), y la revolución hormonal deja las huellas de su presencia, no sólo en nuestras emociones (ahora estoy muy contento y luego, sin saber por qué, me pongo triste), sino también en esos odiosos granos del acné. En esta época estamos muy preocupados por estos cambios y por cómo las personas que nos rodean los juzgarán.

La forma en que percibimos y vivimos nuestro nuevo aspecto es crucial en la formación de la imagen corporal. Al igual que hacíamos en la infancia, nos comparamos con lo que se considera “guapo”, con nuestros compañeros (incluso con más exigencias que en la infancia) y, en función de todo esto, nos valoramos.

Actividad 1: Recuerda (o piensa en) tu propia adolescencia

- ¿Recuerdas qué aspectos de tu cuerpo eran los que más te agradaban en tu adolescencia?
 ¿Y los que menos te agradaban?
 ¿Te importaba lo que los demás podrían pensar sobre tu aspecto?
 ¿Pasabas más tiempo pensando en tu apariencia que en épocas anteriores? ¿Por qué?

El cuerpo humano y su aspecto siempre están cambiando. Ya hemos comentado la evolución que hay del cuerpo de un niño al de un adolescente, y seguirá cambiando al hacernos viejos.

Actividad 2: Imagínate en el futuro

Piensa en ti misma dentro de 5 años ¿Qué aspecto tendrás?, ¿Qué harás?

¿Y dentro de 15 años?
¿Y dentro de 30?

También el cuerpo puede cambiar debido a causas más dramáticas como haber tenido un accidente que conlleve algún tipo de desfiguración o anomalía física. Actualmente, es bastante frecuente que la gente se someta a cirugía estética para mejorar o tener un control sobre su aspecto. Pero también es cierto que algunas personas se someten constantemente a operaciones de cirugía intentando controlar aspectos que no son controlables, bien porque son características hereditarias y constitucionales, bien porque forma parte del proceso natural de envejecer. ¿Dónde está el límite?

Foro de Discusión 2

¿Conoces a algún famoso que esté continuamente pasando por el quirófano, o haciendo otras cosas para mejorar su aspecto?
¿Consiguen su objetivo?
¿Conoces a alguien de tu entorno que le haya pasado esto?

- Un último factor en estas influencias del pasado es lo que hemos denominado "Personalidad o forma de ser". Mientras que hay personas que apenas dan importancia a su aspecto, para otras, sin embargo, su aspecto es de vital importancia. En este último caso, no sólo es que estas personas dediquen mucho de su tiempo y de sus energías a su aspecto, sino que consideran que su valor como persona depende de sus características físicas. Aquí la auto-estima es crucial. Los niños, adolescentes o adultos que han ido desarrollando un sentido positivo de sí mismos, son menos vulnerables a "lo que debe ser bello" según la cultura, o a las bromas e inseguridades que los demás nos provocan por nuestra apariencia.

Foro de Discusión 3

El Sr. Pérez tiene su profesión, es un hombre trabajador y muy bueno en su trabajo. Trabaja muchas horas al día e incluso, al llegar a su casa, sigue pegado al teléfono para solucionar temas laborales; da igual que sea fiesta. El Sr. Pérez tiene mujer y dos hijos, pero no les dedica mucho tiempo, porque lo más importante para él es su trabajo. Tampoco tiene ninguna afición en concreto porque ni tiene tiempo y, realmente, no disfruta especialmente con otra cosa que no sea su trabajo. Parece que sólo se siente a gusto trabajando.

¿Crees que esta persona puede que se esté perdiendo algo?
¿Qué sucederá si pierde el trabajo?
¿Crees que esta persona podría enriquecer incluso su trabajo si hiciera otras cosas?
¿Crees que su desarrollo como persona puede ser completo?

Ahora sustituye "trabajo" por preocupación por el aspecto físico

Ante un determinado aspecto físico podemos elegir: o dejar que nos invadan la preocupación y la insatisfacción, o podemos mejorar la forma de vernos, de sentirnos, de llevarnos bien con nuestro cuerpo y así, poder tener tiempo y ganas para dedicarnos a otras cosas que nos hagan sentirnos felices.

Hasta aquí hemos visto el "caldo de cultivo", los predisponentes para tener una imagen corporal positiva o negativa. En el caso de la formación de una imagen corporal negativa, estos factores nos hacen vulnerables a tener una imagen corporal distorsionada y a sentirnos desgraciados por ello. Ahora bien, experimentar una imagen corporal negativa cotidianamente también depende de determinados acontecimientos que sirven de "disparadero" (los precipitantes). Veamos ahora cómo la imagen corporal negativa afecta a nuestra experiencia diaria.

b.- Influencias cercanas

Debido a las experiencias comentadas anteriormente, hemos ido aprendiendo una serie de cosas sobre nuestro aspecto, es decir, a pensar de una forma determinada sobre él. Sin embargo, ya hemos visto que esa apreciación (imagen corporal) no es siempre necesariamente correcta o ajustada a la realidad.

Una vez que se han creado esos supuestos básicos (nuestras creencias y valores con respecto a

qué es un cuerpo perfecto, qué es lo que significa, si somos o no "propietarios" de ese ideal corporal o estamos muy alejados de él), ellos guiarán nuestro comportamiento, sobre todo, en aquellas situaciones que consideremos importantes o en las que nos sentimos amenazados.

Esos acontecimientos, que funcionan como "situaciones de riesgo" para activar nuestros supuestos básicos, normalmente tienen que ver con llevar cierta ropa, exhibir nuestro cuerpo, por ejemplo, en un gimnasio, mirarse al espejo, comer, pesarse o ir a una reunión social. En esas situaciones, comparamos nuestra imagen corporal con la imagen corporal ideal, con la que quisiéramos tener. Si nuestra imagen corporal se distancia demasiado de esa imagen corporal que consideramos "ideal", aparece un "diálogo interno con nuestro cuerpo" repleto de pensamientos y emociones negativas. De esta manera, acabaremos viéndonos bastante peor de lo que somos, produciendo todas las consecuencias que nos causan una imagen corporal negativa y que ya vimos en el manual anterior.

Actividad 3: ¿Cómo nos afecta tener una Imagen Corporal negativa?

¿Recuerdas cómo nos afecta el tener una imagen corporal negativa?.

¿Qué piensas?:

¿Qué sientes?:

¿Qué haces?:

Una vez que este patrón se ha establecido, funciona como un círculo vicioso. En principio, uno puede pensar que el disimular algunos de nuestros rasgos, el evitar determinadas situaciones sociales, etc. nos sirve para resolver el mal trago y nos aliviamos momentáneamente. Pero lo que realmente está sucediendo es que nos estamos manteniendo cada vez más en nuestra imagen corporal negativa. Gracias a esas "estrategias" salimos del paso y no damos oportunidad a que los demás nos vean como (creemos que) nos ven los demás, pero no nos damos oportunidad para comprobar si la manera que tenemos de pensar sobre nosotros está ajustada a la realidad.

Como **resumen** podemos decir que los cambios en la propia apariencia son una parte natural del desarrollo humano: la niñez, la adolescencia y el envejecimiento. Como hemos visto, algunos cambios físicos los podemos elegir, por ejemplo, un cambio en el estilo de nuestro peinado. Sin embargo, otros cambios no están bajo nuestra elección o control.

Recuerda: nuestro cuerpo no es nuestra imagen corporal. Algunas personas no tienen ningún problema en tener una apariencia distinta a la de los demás, mientras que para otras, esa diferencia física es un martirio. La apariencia externa de una persona no es determinante de cómo uno se siente por dentro.

Nuestras influencias del pasado son factores que intervienen en el desarrollo de la imagen corporal (satisfactoria o insatisfactoria), y como son importantes, te proponemos un ejercicio: que repases tus influencias lejanas, tu propia historia.

Actividad 4: Repasa los sucesos que han contribuido a que tengas una imagen corporal negativa

- En el colegio
- Durante primaria (6-12 años)
- En secundaria, la primera adolescencia en el instituto (12-14 años)
- En los años de bachillerato (15-18 años)

Intenta recordar en cada uno de esos momentos cuál era tu aspecto, cómo te sentías, qué comentarios hacían los demás sobre tu aspecto, si te comparabas o te comparaban con alguna otra chica, o si tuviste algún acontecimiento poco grato para ti en relación con tu aspecto físico (alguna broma o algún rechazo).

En todas estas etapas analiza:

¿Cómo recuerdas tu aspecto, como te sentías?

¿Qué te decían los mayores que estaban contigo, respecto a tu cuerpo?.

¿Qué tipo de bromas te hacían tus compañeros relacionadas con el cuerpo, como te sentías?

¿En esta época te comparaban con alguna otra/s chica (por ej, hermana, prima o amiga).
Recuerdas algún suceso negativo importante que te ocurrió relacionado con el aspecto físico (por ejemplo, alguna burla que pudo ser traumática para ti).

- Coloca estas experiencias en el modelo que antes comentamos

No puedes cambiar ni la cultura ni lo que ya has vivido. Sin embargo, el conocer esos factores y saber el poder que tienen, te proporcionará una perspectiva más sana y objetiva de tu Imagen Corporal y te ayudará a comportarte de manera diferente de aquí en adelante.

Pero la cultura y el pasado no nos condicionan totalmente. De ser así, la mayor parte de la gente estaría insatisfecha con su apariencia, no aceptaría sus imperfecciones físicas, tendría actitudes desfavorables hacia su aspecto físico y se llevaría muy mal con su cuerpo, cosa que no sucede a la mayor parte de la gente.

Si es importante conocer las influencias del pasado, aún lo es más indagar en nuestras influencias actuales o próximas que son las que afectan a cómo experimentamos nuestra imagen corporal en este momento. Más que nuestros sucesos pasados, lo que hace que se mantenga una Imagen corporal negativa son esas conversaciones que mantenemos con nuestro cuerpo, lo que nos decimos, y esa forma de pensar sobre nuestro cuerpo en términos despectivos (diálogo corporal negativo).

Puedes empezar a tener control sobre tu imagen corporal. El objetivo de este programa es ayudar a la gente a desarrollar una relación más amigable con su cuerpo. Mientras que hay cosas de nuestro cuerpo que no podemos modificar, sí que podemos sentirnos más atractivos y estar menos preocupados y angustiados con nuestro aspecto. Con ello nos querremos más como personas y mejorará nuestra relación con los demás.

(*) De: C.Perpiñá, C.Botella, y R.Baños. (2000). *Imagen corporal en los trastornos alimentarios. Evaluación y tratamiento mediante realidad virtual*. Valencia: Promolibro.

(4) ¿QUÉ ES LA BELLEZA? (*)***El valor de la apariencia***

El aspecto físico de una persona es una fuente de información acerca de algunas de las características de las personas: su sexo, edad, raza, etc. Por tanto, no es descabellado considerar que, en muchas ocasiones, tendemos a juzgar a la gente en función de su apariencia física.

Sin embargo, a través de la apariencia sólo podemos ver aspectos externos de la persona, no su forma de ser, ni su inteligencia, ni su simpatía. Para saber todo esto hay que conocer bien a la persona. Es por ello que muchas de nuestras actitudes y creencias sobre el aspecto físico son erróneas y nos conducen a los errores típicos de dejarse llevar por “la primera impresión”.

Foro de Discusión 1

¿Juzgar a una persona por su aspecto físico, nos da información fiable de cómo es esa persona?

Actividad 1: ¿Te dejas llevar por la primera impresión?

Vamos a hacer un experimento:

Dime las cosas que son más importantes para ti y en las que te fijas cuando conoces a una compañera/o. Por orden de preferencia son:

- 1.-.....
- 2.-.....
- 3.-.....
- 4.-.....
- 5.-.....

Seguro que has nombrado muchas otras facetas además del aspecto físico. Si juzgas a los demás por un conjunto de cualidades, ¿por qué únicamente te juzgas en función de una pequeña parte de tu aspecto físico?

Si vemos que es un error el juzgar a la gente únicamente por su aspecto físico, ¿podemos juzgarnos a nosotros mismos sólo por la apariencia?

Ahora, avancemos un poco más y veamos otro de los errores que se esconde detrás de dejarnos llevar por las apariencias: creer que “lo que es bonito es bueno”, es decir, creemos que una persona que consideramos atractiva es una persona feliz, que tiene éxito, que es interesante, equilibrada y sociable. Puede que, en general, haya algo de razón en estos “prejuicios” porque, hasta cierto punto, las personas con mejor apariencia física, a veces, tienen ciertas ventajas sociales y, en principio, la gente puede preferir personas atractivas como amigos, ligues o empleados.

Por eso, no es extraño que la gente desee tener una mejor apariencia y gaste muchísimo dinero en cosméticos, dietas, crece-pelos y cirugía para moldear algunas partes del cuerpo. Lógicamente, la gente espera obtener los beneficios que se derivan de ese atractivo físico, pero puede que no lleguen a todo lo que esperaban ser. Si así fuera, las personas atractivas serían mucho más felices en comparación con la gente menos atractiva.

Foro de Discusión 2

¿La gente atractiva es, por definición, más feliz que la gente que no lo es?

Parece ser que la respuesta a la pregunta anterior es NO. La gente atractiva no siempre es más feliz; es más, hay estudios que ponen de manifiesto que las personas atractivas, a veces, son vistas por los demás de manera negativa: pueden ser consideradas como egoístas, demasiado centradas en sí mismas, creídas, poco fiables, demasiado delicadas para desarrollar ciertos trabajos, o pueden ser tratadas con envidia, celos, o consideradas como un objeto atractivo pero con poca cabeza.

¿Recuerdas lo que hemos hablado sobre la imagen corporal? La imagen corporal se compone de las actitudes que tenemos hacia nuestro propio cuerpo; o en otras palabras, los pensamientos, sentimientos y emociones que tenemos con respecto a nuestra propia apariencia. Por eso mismo podemos conocer a alguien que, a pesar de ser “muy guapo” él o ella no se siente en absoluto así; es decir, que ser atractivo o guapo no ofrece ninguna garantía de sentirse atractivo, o a gusto con el

propio cuerpo, o feliz en la vida.

¿Qué es la belleza?

Las modas dictan qué es lo deseable y qué es lo atractivo y, como hemos visto, juegan un papel central en el desarrollo de la Imagen Corporal. No cabe duda de que en la actualidad, en los países occidentales, vivimos una cultura cuyo ideal de belleza es tener un cuerpo delgado.

Si revisáramos la revista *Playboy* a lo largo de los últimos 60 años, veríamos que estas modelos han ido reduciendo progresivamente su peso y sus formas: menos pecho, menos caderas y menos muslos. Sin embargo, gracias a las mejores condiciones de alimentación y de vida, el peso medio de las mujeres occidentales se ha incrementado en estos mismos años. Ahora que casi todas podríamos ser las mujeres estupendas que hubieran envidiado en otras épocas, una vez más (como veremos más adelante) son pocas las elegidas, porque los ideales de belleza se vuelven cada vez más delgados.

Foro de Discusión 3

¿Crees que esta contradicción tiene algo que ver con el aumento de los trastornos alimentarios?

Esta presión por tener un cuerpo delgado la podemos ver reflejada en el mundo de la moda, en el que las modelos cada vez están más delgadas y con unas formas tan poco femeninas que van contra-natura. También en la publicidad, estamos continuamente bombardeados por imágenes de mujeres altas, elegantemente vestidas, sin un gramo extra de grasa, seductoras, y que gracias a su belleza y delgadez, nos dan a entender que tienen éxito en su vida, en su trabajo, conquistan a su chico, que es a su vez perfecto, etc. Todo está a su alcance y, además, sin esfuerzo alguno.

El continuo bombardeo de mensajes de este tipo influye en la aceptación de nuestro cuerpo, y hace que nos comparemos y nos preguntemos ¿dónde vamos nosotros con nuestra pinta?

A todos nos gustaría ser como la gente que sale en los anuncios, pero somos gente normal, tenemos amigos normales y vidas normales. Es más, muchas veces, cuando utilizamos los artilugios que aparecen en los anuncios o intentamos seguir las dietas que se hacen populares y vemos que no hemos conseguido lo que nos prometían, nos sentimos fracasados por no poder ser como esas personas del anuncio; personas que, por otra parte, no existen sino que son producto de trucos de publicidad, montajes y “photoshop”.

La publicidad nos da el mensaje de que cambiar es fácil, que la naturaleza se puede alterar, que somos personas responsables si estamos preocupados por nuestro aspecto y que, con un poquito de “voluntad”, podemos modificarlo, por lo que debemos ser tontos sino hacemos el esfuerzo para cambiar y ser felices y exitosas. Por el contrario, si no lo intentamos, somos personas perezosas y odiosas.

Una cultura que alaba la delgadez, lógicamente, condena la obesidad y el exceso de peso. La obesidad está estigmatizada. Las personas obesas son consideradas como personas perezosas, tristes, amargadas, sin éxito en la vida, poco sociables y solitarias. Existe la creencia de “lo que es gordo o feo es malo” y “lo que es delgado y bonito es bueno”. Por otra parte, estos mensajes que resaltan la delgadez como ideal de belleza van dirigidos especialmente a las mujeres, ya que el ideal masculino exige un cuerpo robusto y grande. Incluso la obesidad es más aceptada en el hombre. Pero ¿las mujeres siempre han pretendido estar delgadas?

¿La belleza es universal?

Los ideales de la belleza no están determinados por factores biológicos, sino por factores culturales. Esto se ve en la tremenda variedad de rituales de belleza tan distintos en todo el mundo. Por ejemplo, hay sociedades en las que la calvicie es un grave problema para quien lo sufre (Occidente), sin embargo en muchos pueblos de África el raparse el cabello es un signo de nobleza.

Otro ejemplo en el que podemos ver los cambios en la moda, es en las preferencias de color de la piel. En los siglos XVII-XIX, en las sociedades occidentales, una piel de color pálido era signo de distinción y nobleza, ya que diferenciaba a los hidalgos de los trabajadores del campo. Tal era la importancia de este color, que las mujeres y los hombres utilizaban polvos de arroz y vinagre para

parecer más blancos. Por el contrario, en la actualidad, el bronceado es un bien preciado por todo occidental; la tez morena es un indicador de que *“esa persona puede dedicarse a tomar el sol, mientras el resto de gente trabaja en la oficina”*.

Por lo que se refiere a las formas corporales, en ciertas sociedades africanas, en las que la comida es escasa y es difícil sobrevivir, el sobrepeso de la mujer es un bien deseado por su capacidad reproductora. Por esta razón, cuando superan la pubertad, estas mujeres son sobrealimentadas para estar más preparadas para tener y criar a sus hijos. Como vemos, el ideal de belleza es diferente en las distintas culturas o países, pero dentro de una misma cultura o sociedad este ideal también está continuamente cambiando.

Vamos a ver cómo el ideal de belleza ha ido cambiando a lo largo de la historia en la cultura occidental:

- En la edad media la “figura reproductora” era el ideal de belleza. La mujer “estupenda” era la mujer corpulenta y se valoraba más que tuviera una gran tripa puesto que era un símbolo de su fertilidad.
- De hecho hasta aproximadamente el S.XVIII, la mujer con características reproductivas, es decir, con pechos nutridos y el tronco amplio era considerada como bella, atractiva, erótica y fascinante.

Foro de Discusión 4

¿Recuerdas las mujeres de los cuadros de Rubens?

¿Qué características tenían?

¿Por qué?

¿Son guapas?

¿Te gustaría estar como ellas?, ¿y en aquella época?

Cuando entramos en el siglo XX, la mujer con curvas empieza a ser reemplazada por una figura en la que se quita el volumen de los pechos, se abandona el corsé y empiezan a vestir de tal manera que se empieza a alisar la silueta. Durante todo el siglo XX se han ido alternando modelos de belleza, desde las marcadas características femeninas “clásicas” de Marilyn Monroe o Sofia Loren de los años 50, hasta la forma tubular y anoréxica de los años 60, o las andróginas de los 80 o 90, o una mezcla de ellas posteriormente, pero siempre con la adoración a un cuerpo femenino esbelto y delgado.

Actividad 2: ¿Y qué tal si nos cuestionamos los cánones de belleza?

¿Podrías ponerme algunos ejemplos de estilos que estuvieron de moda durante alguna época y luego han sido dejados de lado?

¿Podría ser la delgadez una forma que tienen las clases más pudientes de distinguirse, en una sociedad en que al no haber escasez de alimentos, no hay peligro de desnutrición?

¿Crees que la delgadez, al igual que todas las modas que hemos comentado, llegará un momento en que dejará de ser el canon de belleza dominante?

Las modas varían continuamente. Lo que ahora está de moda, mañana no lo estará. Lo que no varía es que las personas que consiguen cumplir los requisitos del ideal de belleza que le haya tocado en suerte, representan también a los signos estéticos asociados con el poder económico y social. Conforme la sociedad avanza y los avances científicos y tecnológicos hacen posible que la mayoría de las personas accedan a lo que se considera “lo ideal”, esa moda deja de ser algo preferido (porque ya no distingue a nadie), y se convierte en algo pasado, anticuado, con lo que empieza a crearse otra moda distinta.

No cabe duda de que el ideal de belleza actual es la delgadez. Sin embargo, los estudios indican que las mujeres son excesivamente exigentes con este ideal. Cuando se les pregunta qué cuerpo de mujer es el que un hombre preferiría, suelen describir un cuerpo femenino muy delgado y sin apenas formas. Sin embargo, cuando se les pregunta a los hombres cuál es el tipo femenino que más les atrae, ellos prefieren un cuerpo femenino con más formas y más voluptuoso de lo que las mujeres pensaban.

La búsqueda de la belleza a costa de un doloroso precio.

En todas las culturas y en todos los tiempos se ha perseguido tenazmente poseer el ideal de belleza de turno, aunque eso implicara casi una mutilación del propio cuerpo. Vamos a ver algunos ejemplos:

- Ya en la época de los faraones, los hombres y las mujeres nobles utilizaban “cosméticos” (malaquita verde, sulfato de mercurio) para modificar el color de su piel, ojos y labios. Aquellos antecedentes de la cosmética estaban elaborados con sustancias químicas altamente venenosas que, cuando se absorbían por la piel, producían “muertes prematuras”.
- Las familias de la alta sociedad Griega y Romana, tenían la costumbre de deformar la forma de los cráneos de los recién nacidos. La práctica más común era presionar el cráneo durante las primeras semanas de vida para hacer la cabeza redonda, plana o alargada, en función del gusto del momento.
- En la actualidad hay tribus en el África Central, que atraviesan sus mejillas con una “broqueta” de manera que las cicatrices son señales de eventos importantes.
- Muchos grupos culturales consideran las alteraciones de la boca y de los dientes como señal de belleza, como en algunas tribus de África y de Brasil, que van introduciendo platillos de madera cada vez mayores en los labios. La explicación histórica de esta práctica parece que tiene que ver con conseguir que las mujeres no fueran atractivas a los ojos de los comerciantes de esclavos o de tribus rivales. De esa herencia histórica, la deformación de los labios es considerada como un aspecto deseable y ensalzado, a pesar de desfigurar totalmente el rostro, modificar la expresión facial, y provocar extremas dificultades para comer y hablar.
- En la antigua China, la práctica llevada a cabo afectaba a los pies. El tener los pies pequeños era un indicador de belleza, por lo que las mujeres reducían considerablemente el tamaño de sus pies vendándolos muy fuerte desde muy pequeñas. Cuando la niña tenía 6 o 7 años le vendaban los pies de forma que los dedos quedaban por debajo de la suela hacia atrás. El resultado de poseer este rasgo "tan bello" era sufrir unos espantosos dolores y caminar con unas extremidades que, más que parecerse a un pie, era realmente un muñón.

Actualmente, los trastornos alimentarios son un buen ejemplo de esa búsqueda por imitar lo que se considera bello, aún a costa de la propia salud y de no vivir para otra cosa. Como sabes, una de las consecuencias de empezar a hacer un régimen estricto con la intención de eliminar o reducir esa parte de nuestro cuerpo que no nos gusta, o perder esos kilos demás, es caer en las garras de trastornos tan graves como la anorexia o la bulimia. Puede que todo empezara por hacer régimen para perder sólo unos "kilitos" y reducir esas partes del cuerpo con los que no se está a gusto; pero una vez alcanzado ese objetivo, no parece ser suficiente y se sigue con el régimen con el firme propósito de estar cada vez más delgada. Con ello se inicia una escalada que parece imparable: se empieza a perder peso de manera muy rápida, se comienza la confusión con lo que se siente, no se quiere ver a los amigos, no se quiere salir a cenar, se está con los nervios de punta todo el día, se deja de disfrutar con las cosas que antes a uno le gustaban; la convivencia en casa con los padres, con los hermanos, o con la pareja es imposible, se piensa todo el día en comida, y ya no se vive para otra cosa.

También puede suceder que al empeñarse en hacer tanto régimen, se pierda el control sobre la comida y se produzcan los atracones y los vómitos. Se entra en un círculo vicioso del que cuesta salir. En algunas ocasiones, es necesario el ingreso en el hospital. Además de las consecuencias emocionales y de relación con los demás, los trastornos alimentarios tienen también graves consecuencias físicas. Veamos algunas de ellas:

- Pérdida del tejido muscular y del tejido graso, necesarios ambos para el funcionamiento correcto del cuerpo.
- Cuando dejas de tener la menstruación se altera tu funcionamiento hormonal. Se detiene tu

crecimiento.

- Se producen cambios en la piel, sequedad y agrietamiento. Se recubre en muchas ocasiones de vello. Las uñas se vuelven quebradizas.
- Pérdida del cabello.
- El sistema inmunológico se debilita, por lo que las infecciones son constantes.
- Si hay vómitos, el ácido del estómago corroe el esmalte de los dientes.
- Estreñimiento y dolores abdominales.
- Aparecen mareos, falta de concentración, fatiga extrema, etc.
- Los latidos del corazón se hacen más lentos pudiéndose producir arritmias y la tensión baja peligrosamente.
- Mal funcionamiento de los riñones.
- En los casos más graves alteración estructural del cerebro, con un agrandamiento de los surcos y de los ventrículos.

Afortunadamente, la mayoría de estas consecuencias fisiológicas, una vez que se ha recuperado el peso adecuado, desaparecen y se vuelve a la normalidad, si bien hay personas a las que se les pueden quedar algunas secuelas.

Como vemos, querer ser un ejemplo más de lo que se considera bello, incluso a costa de la salud y del dolor de quien se empeña irracionalmente en ello, no es nuevo. Esto no ha ocurrido únicamente en nuestra sociedad ni en nuestro siglo. Tanto las sociedades "desarrolladas" como las "no desarrolladas" parecen que tienen una gran capacidad de autodestrucción, siendo capaces de sufrir una increíble cantidad de dolor sólo por alcanzar los ideales de belleza de su grupo.

¿Qué pasaría si empieza a ponerse de moda en nuestra cultura la deformación del cuello-jirafa?, ¿empezaríamos a sentirnos insatisfechas, feas, inferiores, sin oportunidades, por no tener un cuello deformado, sólo porque alguien considera que eso es bello, hermoso e interesante?

Actividad 3: Ponlo en una balanza

Te proponemos un ejercicio. No hay nada malo o bueno al 100% y tú siempre puedes decidir. Una manera inteligente de decidir es analizar los pros y los contras de las situaciones, es decir, sus ventajas y sus desventajas. Haz una lista de las ventajas que encuentras en tu deseo de estar delgada. A continuación haz una lista de sus desventajas. Luego analiza ambas listas con mucha atención.

(*) De: C.Perpiñá, C.Botella, y R.Baños. (2000). *Imagen corporal en los trastornos alimentarios. Evaluación y tratamiento mediante realidad virtual*. Valencia: Promolibro.

Metodología de trabajo para el terapeuta:

NOTA: en este módulo resulta interesante contar con material gráfico que ilustre los prototipos culturales de diferentes épocas, las deformaciones que toda cultura se ha aplicado para conseguir "belleza", incluidas fotos de cuerpos con trastornos alimentarios, etc. El análisis de anuncios publicitarios también es muy interesante, y en especial algunas campañas de montajes publicitarios, como se puede ver, por ejemplo, en los siguientes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=9zKfF40jeCA>

<https://www.youtube.com/watch?v=emQUHRIpeaE>

<https://www.youtube.com/watch?v=17j5QzF3kqE>

https://www.youtube.com/watch?v=Xrp0zJZu0a4&ab_channel=BuzzFeedVideo

<http://www.buzzfeed.com/eugeneyang/womens-ideal-body-types-throughout-history#.dvv3Do678p>

(5) TRABAJAR LA AUTO-ESTIMA (*)

Qué es la autoestima

Los seres humanos no sólo reflexionamos sobre el mundo; también lo hacemos sobre nosotros mismos. Las ideas que una persona tiene sobre sí misma configuran el concepto que tiene de sí, su auto-concepto, y la valoración que hace de sí misma es su autoestima, es decir, la manera en que nos pensamos, juzgamos y valoramos. Cuando una persona concluye que es poco válida y que no se gusta en absoluto podemos afirmar que tiene una baja autoestima.

Estos pensamientos sobre uno mismo pueden referirse a lo que uno hace (“haré el ridículo”); a lo que uno piensa de sí mismo como persona (“no valgo nada”); y también a lo que uno cree que los demás piensan sobre uno mismo (“los demás piensan que soy estúpida”).

¿Cuáles son las consecuencias de poseer una baja autoestima?

Tener una baja autoestima hace que la persona no se guste, se considere a sí misma como una persona no válida y, que se rechace total o parcialmente. Cuando esta es la situación se producen una serie de repercusiones: sentimientos de inseguridad e incapacidad; pensar que no se es válido, etc. Además, la persona empezará a poner barreras, a “atrincherarse”. Con el fin de no sentirse mal, evitará hacer todo aquello en lo que tenga o crea tener dificultades: ponerse determinada ropa, ir a la playa, ir a cenar con gente, ser el centro de la atención, etc. Esto le limitará y le conducirá a un progresivo aislamiento del que resultará cada vez más difícil salir por la “seguridad” que ofrece.

¿Puede mejorarse la autoestima?

Sería saludable empezar a poner en duda esos juicios negativos y analizar lo que tienen de verdad. Para ello nos podemos ayudar rebatiendo nuestros pensamientos negativos, es decir, poniendo en duda los pensamientos negativos que tengo de mí mismo o de la valoración que otros hacen de mí y, después de someterlos a juicio, comprobar que podemos analizar la situación con otro pensamiento que sea más adaptativos (el ABCD).

También nos podemos ayudar haciendo un análisis general de uno mismo para ver si la opinión y la valoración que hemos hecho hasta ahora son equivocadas y podemos cambiarlas. El objetivo es valorarnos de manera más objetiva.

Por último, si uno no se gusta, tampoco se suele mimar. Nos ayudará a fortalecer nuestra autoestima el hecho de realizar actividades que hemos dejado de hacer, o iniciar otras nuevas que hasta ahora ni nos hemos atrevido a probar.

Entrenamiento en autoestima.

Intenta describir de manera objetiva a alguien a quien conozcas. Podrás comprobar con este simple ejercicio que no hay nadie perfecto, que nadie tiene características positivas en todas las áreas y no por ello les queremos menos ni le damos menos valor. Lo normal es que las personas destaquemos en unas áreas, seamos regulares en otras y nuestra actuación no sea buena en algunas de ellas.

El problema en la baja autoestima es que las personas no se juzgan a sí mismas con objetividad: tienden a minimizar sus características positivas y a magnificar las negativas. Una forma de cambiar esta valoración incorrecta e incompleta es aprender a autoevaluarse de la forma más objetiva y precisa posible. Para ello seguiremos una serie de pasos (McKay, M. y Fanning, P., 1991. *Autoestima. Evaluación y mejora*. Barcelona: Martinez Roca)

Autoevaluación precisa.

a) Observa y evalúa tus características

Piensa en facetas tuyas como persona: Haz un listado de las cosas que te definen y que forman parte de ti: tú como estudiante; tú en tu relación con los demás; tú como hija; tú como hermana; tu aspecto físico; tú como amiga, tu personalidad, tus habilidades.... y por último tu valoración global.

- Evalúate a ti misma en cada una de esas facetas siguiendo la siguiente escala

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Muy Negativamente

Muy Positivamente

Usando adjetivos o frases muy cortas, describe las características que te definen en cada una de las facetas que antes has enumerado

b) Valora tu descripción.

Valora, marcando como positivas (+), negativas (-) o neutras (=) cada uno de los adjetivos o de las frases que has empleado en la descripción.

c) Revisa las auto-descripciones negativas.

Revisa y corrige las auto-descripciones negativas teniendo en cuenta lo siguiente:

1) Utiliza un lenguaje que no sea despectivo. Elimina todas las palabras y expresiones peyorativas y sustituir las (p.ej., “*gorda como una vaca*”= muslos grandes; “soy inútil” = hay algunas cosas en las que no soy tan hábil como en otras; “tengo los muslos fofos”= se podría mejorar la firmeza de mis muslos, etc.). A fuerza de utilizar las palabras no acabamos creyendo no sólo su significado global, sino que además lo que expresan es absolutamente real. Suele suceder que a una persona que no le gusten sus muslos, bien porque distorsione su tamaño, bien porque sean grandes, acaban pensando de sí mismas como una VACA en su totalidad, aunque en realidad lo que sucede es que hay una zona de su cuerpo que no le gusta; pero no es lo mismo.

2) Usa un lenguaje preciso que no exagere, sino que describa y se limite a los hechos (p.ej., “*Soy una inútil*”= me hubiera gustado sacar mejor nota en este examen).

3) Que el lenguaje sea lo más concreto posible en lugar de referirse a cosas en general, eliminando términos como siempre, nunca, todo, nada, completamente... (p.ej., “*Nunca sé que decir*”= cuando estoy con gente desconocida me resulta difícil empezar a hablar). Se trata de percibir las dificultades de forma específica en lugar de como problemas globales que ocurren en toda situación y con todo tipo de gente.

4) Encuentra excepciones y resalta tus habilidades o características (p.ej., “*Mis brazos son horribles*”= Mis brazos no me gustan; sin embargo, mi pecho está muy bien).

Una vez terminada la revisión, haz una nueva lista de tus aspectos negativos en la nueva versión.

d) Reflexiona sobre tus características positivas.

Retoma la lista de auto-descripciones y añade todas tus características, incluso aquellas que aún nos has puesto. Esto no suele ser fácil, pero te puede ayudar el recordar los cumplidos que has recibido, las habilidades que te hayas reconocido, los logros que hayas conseguido por pequeños que sean, o considerar si te puedes aplicar alguna característica de alguien que tú quieras o admires.

Una vez terminada la revisión, vuelve a escribir la lista de características positivas con frases largas y formuladas en afirmaciones.

Esta tarea no es fácil. Ten en cuenta que, probablemente, te has pasado mucho tiempo haciendo juicios excesivamente negativos sobre ti misma y lamentándote por ello. Ahora, sería bueno que intentaras recrearte en los aspectos positivos para variar.

Nueva descripción de sí mismo.

Haz una nueva descripción de ti uniendo por áreas las dos listas auto-descriptivas revisadas. Esta nueva lista reunirá las características descritas tanto positivas como negativas, siempre sin apartarse de la verdad. De lo que se trata es de ser objetivo con uno mismo.

Asimila la nueva descripción.

Lee para ti, en voz alta, lenta y cuidadosamente cada día tu nueva descripción. Hace falta tiempo para que empieces a cambiar tu forma de pensar sobre ti.

Haz tuya la nueva descripción.

Tu antigua forma de juzgarte y de hablarte ha sido durante mucho tiempo un hábito muy arraigado y es lógico que te asalte casi sin darte cuenta. Por eso tienes que responder cada vez que te

Anexo Material psicoeducativo para el terapeuta

sorprendas a ti misma con un lenguaje peyorativo, con el lenguaje nuevo y más exacto que ahora has aprendido. Hay algunas estrategias que te pueden ayudar:

*Afirmaciones diarias. Une varias características positivas en una sola afirmación. Cada mañana escribe una nueva, de tal manera que las hagas tuyas y te hagan sentir bien. Tenlas presente todo el día, especialmente cuando te ataque tu viejo lenguaje negativo.

*Notas de recordatorio. En un papel (o varios) escribe algunas de las afirmaciones de la lista y repártelas por los lugares en los que te resulte fácil leerlas (en la casa: baño; fuera de la casa: cartera).

*Recuerdos. Revisando tus características positivas, intenta recordar aquellas ocasiones en las que, efectivamente, demuéstrate ser como la característica indica. (p.ej., “sé escuchar”: *Aquella vez que mi amiga tenía un problema y me eligió a mí para confiármelo*)

(*) De: C.Perpiñá, C.Botella, y R.Baños. *Imagen corporal en los trastornos alimentarios. Evaluación y tratamiento mediante realidad virtual*. Valencia: Promolibro.

(6) CONDUCTAS DE SEGURIDAD, CAMUFLAJE Y COMPROBACIÓN (*)**¿Qué son las conductas de seguridad y comprobación?**

Cuando comentamos qué era la exposición, vimos que ésta era una técnica que nos permitía quitarle poder a la evitación. La evitación era uno de los elementos que ayudaban a mantener y fortalecer una imagen corporal negativa al no enfrentarnos a las situaciones que no nos gustan, no queriendo ver las zonas del cuerpo que nos disgustan, o intentando camuflar las zonas de nuestro cuerpo que menos nos agradan, etc.

La forma más clara de evitación es no ir a las situaciones, no afrontarlas. Otra forma de evitar es, como hemos dicho antes, intentar “camuflar” el cuerpo, por ejemplo, usando ropa ancha, utilizar de una manera determinada el maquillaje o el peinado; es decir, disimular aspectos de tu cuerpo que no te gustan con el fin de que los demás no vean tu figura y de esta manera, tener cierta sensación de “seguridad”.

Por tanto la evitación de una Imagen Corporal Negativa puede incluir la evitación de prácticas concretas (pesarse, llevar ciertas prendas de ropa), gente concreta (personas atractivas), varios lugares (gimnasio, playa) o ciertas poses o gestos (los que a uno no le gustan).

Estas maniobras pueden ofrecer un alivio emocional temporal y nos hacen sentirnos “seguras” porque aparentemente reducen nuestras experiencias corporales negativas (ansiedad, vergüenza). Sin embargo, si recuerdas el modelo de la imagen corporal, lo que realmente están haciendo es, paradójicamente, mantener la insatisfacción y el malestar con nuestro cuerpo.

Hay que estar atentas a estas prácticas de “camuflaje” o acicalamiento que sirven para “ocultar”. Las podemos clasificar al menos en dos categorías:

- Las que consumen tiempo: conductas perfeccionistas o rígidas, porque siempre se tiene que hacer lo mismo y en el mismo orden para modificar la propia apariencia;
- Las comprobatorias: mirarse frecuentemente al espejo, pesarse continuamente, estar preguntando continuamente la opinión de los demás para estar segura.

¿Cuál es su función?

Las conductas de seguridad son estrategias que la persona utiliza en las situaciones temidas para evitar que se produzcan las “catástrofes” temidas. Por ejemplo, si una persona teme que los demás vean sus caderas, porque es una parte de su cuerpo que no le gusta, lo que hace es llevar una camiseta ancha que las tapen, no ponerse ropas ajustadas para evitar ser consciente de su cuerpo, o mantener posturas corporales para evitar mostrar la zona corporal que no le gusta.

Pese a que estas conductas tienen la misión de evitar que ocurra lo que se teme o evitar pensar en lo que no nos gusta, en realidad, lo que producen es que se mantengan los pensamientos negativos, y con ellos, la imagen corporal negativa. Estos comportamientos mantienen nuestros pensamientos negativos, al menos de cuatro formas:

- Hacen que la percepción propia y ajena de la fealdad probablemente aumente. Piensa en este ejemplo: las personas calvas que se dejan crecer el pelo en una zona de la cabeza y tapan la calva con ello; Este “camuflaje” hace que a nadie se le escape que, efectivamente son calvas y, sobre todo, que quieren disimular su calvicie. Una persona que teme mostrar su cuerpo porque lo considera gordo o feo y se viste camuflando esas partes, o adopta posturas que oculten la tripa, lo que consigue es que se muestre con una postura extraña y artificial, con lo que al final su aspecto puede quedar “raro” incluso para los demás.
- Confirman siempre el pensamiento negativo. Por ejemplo, imaginemos a una persona que cree: “Si ven mis muslos los demás pensarán que soy gorda y creerán que no valgo la pena”. Para evitarlo, pone en práctica alguna conducta de seguridad, por ejemplo, llevar un jersey atado a la cintura. Con ello la persona consigue que no le vean los muslos, pero nunca sabrá si los demás al ver sus muslos la despreciarán.
- Mantienen la atención sobre uno mismo. Es decir, hace que la persona esté continuamente pendiente de que no se produzca lo que teme y que sólo sea consciente de sus zonas corporales

Anexo Material psicoeducativo para el terapeuta

negativas. Por ejemplo, si estás en una reunión de amigos y no te gusta sentarte en el suelo por que tus muslos parecen más grandes, todo el rato que estás de pie estás pensando en “lo feos que son mis muslos y no me puedo sentar”, perdiéndote otras cosas positivas que están pasando en la situación como es tu conversación.

•Hace que la persona crea que no se han producido las consecuencias catastróficas que esperaba porque ha realizado esas conductas, porque se "ha protegido" y no por otras razones. Por ejemplo, imaginemos que una persona, cuando va a trabajar, lleva una camiseta amplia y larga que le tapa y oculta la cadera. Esta persona se da cuenta de que los compañeros de trabajo no hacen ningún comentario con respecto a que esté gorda, o incluso le dicen que tiene un buen aspecto. Lo que piensa es que esto es así porque nadie ha podido ver sus caderas, no dándose la oportunidad de comprobar si esto es cierto o no.

Cómo combatirlas

Como vemos, las conductas de seguridad tienen un efecto muy poderoso en el mantenimiento de una imagen corporal negativa y de la insatisfacción con el cuerpo. Por ello, una de las formas de neutralizar este efecto es dejar de realizarlas. A partir de ahora, te pedimos que te enfrentes a las situaciones sin realizar estas conductas.

En primer lugar repasa qué conductas de seguridad realizas normalmente. Anótalas a continuación:

Qué situación	Conducta de seguridad (Cuál’)	¿Para qué la utilizo? ¿qué es lo que evito?

Ten en cuenta estas conductas cuando realices tus exposiciones en casa.

Realiza el siguiente experimento:

1. Ve a la situación, o haz lo que has pretendido evitar en una situación concreta utilizando las conductas de seguridad que sueles hacer. Anota:

Nivel de ansiedad de 0 a 10 -----

Pensamientos negativos:-----

2. A continuación, hazlo, pero eliminando las conductas de seguridad. Anota:

Nivel de ansiedad de 0 a 10 -----

Pensamientos negativos:-----

3. Compara los dos momentos y coméntalos con tus terapeutas.

Metodología de trabajo para el terapeuta:

•Objetivo: Identificar y eliminar progresivamente las conductas de seguridad.

•Desarrollo: Hacer una puesta en común de los pros y contras de las conductas de seguridad. En sesión se comentan en el grupo la identificación de las conductas de seguridad de cada cual (¿qué situación, para qué la utiliza y qué evita?). Se anima a las pacientes a que intenten llevar a la práctica el experimento que se les propone.

Realización de Ensayos de conducta. Comprobación de la Realidad y Metodología de trabajo para el terapeuta

Al repasar las exposiciones que las pacientes están realizando (al cuerpo y a las situaciones sociales) incidir en lo que están consiguiendo: afrontar miedos; comprobar creencias erróneas y darse cuenta de que lo que tanto temen no ocurre.

Se propone a las pacientes el realizar un experimento, una exposición todos juntos, aprovechando la seguridad del grupo, eliminando una de sus conductas de seguridad y comprobar todas juntas qué sucede.

Las pacientes suelen temer:

- Que todo el mundo las mire y que lo hagan fijándose en su barriga, caderas o zona corporal que no les guste.

- Que al mirarlas los demás van a pensar que están gordas.

Para afrontar este miedo vamos a hacer una comprobación de la realidad:

a) Hacer conscientes a las pacientes de sus conductas de seguridad y eliminarlas teniendo en cuenta la jerarquía de conductas de cada persona.

b) Ir a un lugar concurrido de gente (cafetería, supermercado, terraza, etc.) para comprobar qué sucede.

Cómo preparar el ensayo de conductas:

Antes de la exposición es importante matizar lo siguiente:

- Cuando se entra a un sitio, es normal que la gente se gire a mirar quién ha entrado. Este “reflejo de orientación” será mayor cuando lo que entra es un grupo de gente.

- Pasados unos momentos, la gente empezará a no prestar atención “a los nuevos” y seguirá con las cosas que estaba haciendo.

- Delimitar qué es lo que se va a hacer en el lugar elegido: estar de pie en la barra de la cafetería, caminar por el local cafetería, preguntar la hora a una persona, preguntar por los servicios, etc.

Es muy importante que no eviten cognitivamente o utilicen conductas de seguridad.

Realizar una discusión cognitiva previa

- Analizar en sesión los pensamientos que pueden surgir cuando se vaya al lugar elegido.

- Realizar una discusión cognitiva de estos pensamientos en sesión.

Durante el ensayo:

- Llevar a cabo todas juntas el ensayo de conducta en el exterior (el lugar que se haya elegido).

Durante el ensayo de conducta las pacientes deben ser conscientes de su nivel de ansiedad y de los pensamientos negativos que surgen, de manera que los sustituyan por los alternativos, basándose en las pruebas en contra que pueden ver en la situación.

Después del ensayo:

- Al volver a la sesión, se comenta cómo ha ido el ensayo de conducta, qué pensamientos han surgido y cómo los han retado, así como el nivel de ansiedad que han tenido. Se enfatiza lo que han aprendido con esta experiencia.

(*) De: C.Perpiñá, C.Botella, y R.Baños. (2000). *Imagen corporal en los trastornos alimentarios. Evaluación y tratamiento mediante realidad virtual*. Valencia: Promolibro.

(7) RE-APRENDER A VIVIR Y MIMAR EL PROPIO CUERPO (*)

Has pasado mucho tiempo maltratando tu cuerpo. Has hecho de él a veces un desconocido, y otras un enemigo. De esta manera el cuerpo, en lugar de formar parte de uno mismo, se convierte en una funda incómoda demasiado sensible a todo lo que pasa dentro y fuera de nosotros, en un abrigo que no nos gusta y del que quisiéramos desprendernos porque nos hace sentirnos mal. Si no te gusta tu cuerpo es posible que lo rechaces; estarás fuera de su honda y ritmo e ignorarás sus señales.

Lo que aquí te proponemos es que aprendas a vivir tu cuerpo, a sentirlo como parte de ti, como expresión de ti y disfrutar de él. Es más que nuestra funda, es simplemente nosotros mismos.

Nuestro cuerpo y sus funciones

Estamos demasiado acostumbrados a pensar en nuestro cuerpo sólo en términos de “objeto”, de aspecto físico. Pero tiene más funciones.

Foro de discusión 1 ¿Qué cosas hacéis por vuestro cuerpo? ¿Qué hago yo por mi cuerpo? ¿Qué hace mi cuerpo por mí?

Al contestar estas preguntas, encontraremos al menos tres aspectos, tres funciones de nuestro cuerpo:

- Apariencia física.
- Salud y estado físico.
- Experiencias sensoriales (mi cuerpo me permite sentir).

Es muy habitual que las personas con una imagen corporal negativa sólo piensen en su cuerpo en una dimensión (apariencia física), ignorando el resto de sus funciones y de su potencialidad. Hay muchas cosas que podrían hacer y que no hacen porque sólo piensan en su cuerpo en términos de aspectos físicos. Además, los tratan como un objeto (y no muy querido). Nuestros cuerpos son también instrumentos de acción, receptores y creadores de experiencias sensoriales.

Para obtener toda la potencialidad de vuestro cuerpo, para poder realzar vuestra imagen corporal, sería conveniente que repasaras esas tres funciones:

La apariencia física: es una de sus dimensiones, hay que hacerle caso. Indaga en aquellos aspectos en los que no te has atrevido hasta ahora (si siempre llevas el mismo tipo de ropa, prueba con otro estilo, con otros colores). Cuidado con las conductas de comprobación o acicalamiento.

El ejercicio: El ejercicio regular beneficia a la salud general, hace que nos sintamos mejor. Se produce la quema de toxinas, el incremento de adrenalina, un esfuerzo, sudoración y la posterior relajación por cansancio. Pero precaución: no se trata de quemar calorías, no se trata de un “debería” ni una obligación para perder peso. De lo que se trata es de hacerlo para disfrutar de ello.

Sentir y Experimentar. Nuestro cuerpo es nuestra fuente de sensaciones. Gracias a él podemos experimentar la belleza, la música, los olores, sentir el placer de saborear las cosas, bailar, o notar la caricia de alguien que nos quiere.

Todo esto nos lo puede ofrecer nuestro cuerpo, sin embargo si estamos preocupados solo por la dimensión de la apariencia física, no nos damos cuenta de las otras capacidades de nuestro cuerpo.

Realizar actividades placenteras de Imagen Corporal (Cash, 1991)

Para empezar a conocer y cuidar nuestro cuerpo, primero vamos a pensar en actividades corporales que hayas realizado a lo largo de este año o durante el año pasado. Indica con cuánta frecuencia las has realizado (de 0 a 10). Anota también el grado de placer o agrado que sientes al realizarlas (también de 0 a 410). También puedes incluir en tu lista aquellas actividades que no has hecho pero que te gustaría hacer, indicando igualmente el nivel de agrado que piensas que tendrías realizando esa actividad (utilizar en sesión el LISTADO DE ACTIVIDADES CORPORALES)

En segundo lugar, y teniendo en cuenta lo que te gusta, lo que te gustaba o te gustaría hacer, selecciona una actividad de cada una de las categorías (Apariencia física, Ejercicio, Sensaciones).

En tercer lugar, durante la semana lleva a cabo una actividad de cada categoría y, por último,

indica cuáles han sido, el grado de dominio y agrado que te han producido en el Programa de actividades corporales.

Cash, T.F. (1991). Body image therapy: a program for self-directed change. New York: Guilford Press.

Reconciliándonos con nuestro cuerpo

A veces se odia y se teme lo que no se conoce. Reconcílate con tu cuerpo. Nuestro cuerpo es como un amigo al que, si le insultamos, le pegamos, lo odiamos y le criticamos, es normal que su relación con nosotros sea muy mal y nos llevemos mal con él.

Te proponemos el siguiente ejercicio:

Actividad 1: Carta de reconciliación con tu cuerpo

Piensa que es un amigo al que has insultado, criticado, rechazado, evitado, ridiculizado y maltratado. Escríbele una carta en la que le pides perdón por el maltrato, por todo lo que le has hecho y a partir de ahora te comprometes a cambiar tu relación con él; que vas a intentar hacer las paces con él y crear una nueva relación. Dile lo que te gustaría hacer con él en esta nueva relación y cómo vas a conseguir que vuestra relación sea mejor en el futuro.

Piensa qué es lo que tu cuerpo te contestaría

Otra de las cosas que podemos hacer por recuperar nuestro cuerpo es piropearlo de vez en cuando. Cuando estés en el espejo, no te vayas sin decir algo agradable de tu cuerpo. Deshaz “la ceguera mental” y re-descubre aquellos rasgos que te gustan: tus manos, tus ojos, tu pecho, tus hombros. Puede que al principio te sientas algo ridícula diciéndote cosas en el espejo, pero recuerda que te has estado diciendo durante mucho tiempo cosas muy negativas aunque no te oyera nadie. También puede ocurrir que no te acabes de creer en un primer momento esas afirmaciones positivas de tu nueva descripción, no te preocupes y piropea a tu cuerpo, dale una oportunidad.

(*) De: *C.Perpiñá, C.Botella, y R.Baños. (2000). Imagen corporal en los trastornos alimentarios. Evaluación y tratamiento mediante realidad virtual. Valencia: Promolibro.*