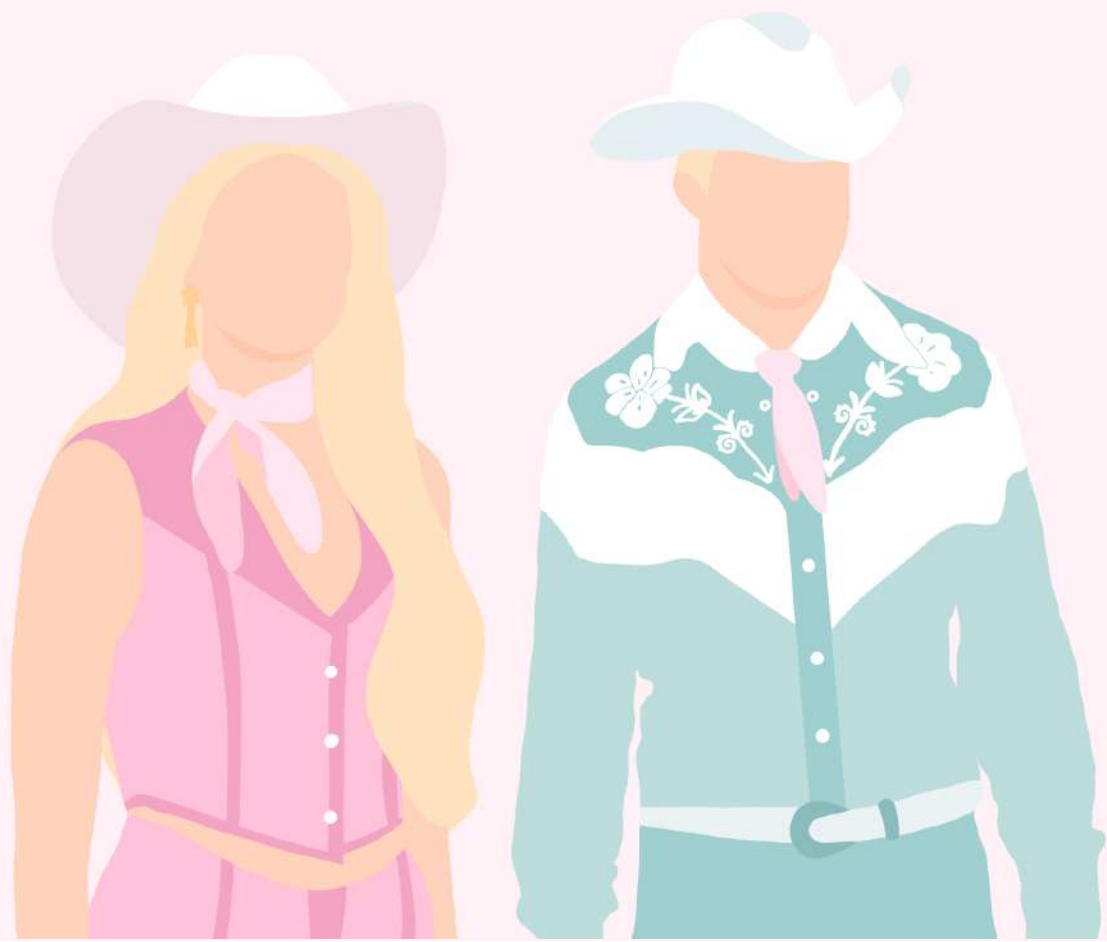


CUADERNILLO DE IMAGEN CORPORAL

@GAMANPSICOLOGIA



PRESENTACIÓN

En este cuadernillo encontrarás **material teórico-práctico sobre la imagen corporal**; qué es, cuáles son sus componentes, qué relación tiene con respecto a la salud mental y qué factores influyen en su formación. Además de contar con **varios ejercicios prácticos y un apartado sobre el uso de la comida como recurso emocional** junto con algunas estrategias para la gestión emocional comiendo.

Este material **puede ser utilizado tanto por psicólogos** (como material de apoyo para sus pacientes) **como por cualquier otro lector** que quiera aprender qué puede hacer ante una crisis de ansiedad.

Es importante situar este material como lo que es: **un recurso complementario a una terapia profesional**, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico o tratamiento.



Este cuadernillo está hecho por:

Ángela Esteban Hernando

hola@gamanpsicologia.com

[@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia)

+34 660 17 89 88

¡Sígueme para estar pendiente de próximos materiales! :)

ÍNDICE

1. La imagen corporal

- Definición.....pág 1
- Componentes.....pág 2
 - Componente perceptual.....pág 2
 - Componente subjetivo.....pág 3
 - Componente conductual.....pág 3
- Indicadores de una imagen corporal negativa.....pág 5
- Ejercicio: Analiza tu imagen corporal.....pág 6

2. Factores influyentes

- Factores predisponentes.....pág 11
 - Variables personales.....pág 11
 - Variables familiares.....pág 12
 - Variables sociales.....pág 12
- Factores precipitantes.....pág 12
- Factores mantenedores.....pág 14
- El papel de la sociedad.....pág 15
- Pensamientos distorsionados más comunes.....pág 18
- Test + Ejercicio: ¿Qué influye en tu imagen corporal?.....pág 22

3. Comer emocionalmente

- El uso de la comida como recurso emocional.....pág 26
- Estrategias para la gestión emocional comiendo.....pág 29

*Extras: Ejercicios.....pág 33

1. LA IMAGEN CORPORAL

1.1. Definición

La imagen corporal es la **percepción que tenemos de nuestro cuerpo** (tamaño, tipo y forma); **cómo nos sentimos, cómo lo evaluamos y las decisiones que tomamos** respecto de él.

No es sólo lo que vemos y pensamos cuando nos miramos al espejo, **también es cómo nos imaginamos que nos ven otras personas.**

Las creencias, percepciones y sentimientos de una persona respecto a su cuerpo, **tienen más probabilidad de determinar su imagen corporal** que sus características físicas reales.

Por lo tanto, se trata de la "**fotografía interna**" **que tenemos de nosotros mismos a nivel físico.** Para ello nos definimos de forma habitual **utilizando etiquetas** como, por ejemplo: "yo soy rubia", "yo soy bajita", "yo soy delgado", "yo no soy muy atractivo", "yo no soy muy esbelta", "yo no soy guapo", "soy demasiado gordito", "mis orejas son demasiado grandes", etc.

Estas etiquetas **son definitorias y muy determinantes a la hora de construir nuestra propia imagen corporal.**

1.2. Componentes

Como acabamos de ver, la **imagen corporal** es la representación mental que cada individuo tiene de su propio cuerpo, e incluye **tres componentes: perceptual, cognitivo y conductual**.

- **Componente perceptual:** Hace referencia a la precisión con que se percibe el tamaño corporal de diferentes partes corporales o del cuerpo en su totalidad. La alteración en este componente da lugar a la sobrestimación o a subestimación dependiendo de si se percibe el cuerpo en unas dimensiones superiores o inferiores a las reales respectivamente.

En el caso de personas con un trastorno alimentario: Tienden a sobrestimar la amplitud de sus medidas y se ven gruesas, incluso teniendo un peso adecuado.

Sin embargo, no se trata de una alteración de la percepción visual, ya que perciben con total exactitud los cuerpos y siluetas de las personas que les rodean.

Es la imagen que tienen de su propio cuerpo la que deforman, distorsionan o exageran. Tienden percibir las dimensiones de su cuerpo con una sobrestimación del 30% de su volumen.

- **Componente subjetivo:** Incluye actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que provoca el cuerpo, el tamaño corporal, el peso, partes del cuerpo o cualquier otro aspecto de la apariencia física.

En el caso de personas con un trastorno alimentario: Imaginan que la otra gente se fija en sus defectos y creen que éstos son una prueba irrefutable de la imposibilidad de ser queridos o apreciados.

Tienen una preocupación exagerada (a veces obsesiva) por su cuerpo, lo que lleva a un segundo plano otros aspectos de sus vidas mucho más importantes, como la salud, la escuela o las amistades.

- **Componente conductual:** Se refiere a las conductas derivadas por la percepción del cuerpo y los sentimientos asociados. Por ejemplo: conductas de evitación de situaciones en las que se tenga que exponer el cuerpo, compararse continuamente con los demás, vestir ropa ancha para no marcar la silueta, pesarse compulsivamente, etc.

En el caso de personas con un trastorno alimentario: Organizan su estilo de vida alrededor de su preocupación corporal. Algunas evitan mirarse al espejo, mientras que otras lo hacen compulsivamente.

También pueden esconder su cuerpo dentro de ropas de tallas enormes para su tamaño corporal. Se comparan constantemente con los demás, y su cuerpo siempre resulta ser menos delgado y más desagradable...

Es decir, la imagen corporal es la **representación mental que cada individuo tiene de su propio cuerpo**. Esta representación mental la hacemos en base a:

- 1. La percepción** que tenemos de todo el cuerpo y de sus partes.
- 2. Los pensamientos, sentimientos y valoraciones** que nos provoca nuestro cuerpo, el tamaño corporal y el peso, así como las partes del cuerpo que nos gustan más o menos.
- 3. Las consecuencias de lo anterior**, es decir, debido a cómo percibo mi cuerpo y cómo me siento con el mismo, hago cosas cómo: ponerme ropa más ancha, pesarme habitualmente para ver si he adelgazado, evitar ir a la playa para no ponerme en bikini, compararme constantemente con los demás, etc.

Por tanto, el tener una buena o mala imagen corporal **influye en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas y también en la forma en cómo nos respondan los demás**.

1.3. Indicadores de una imagen corporal negativa

Algunas señales que indican que puedes tener una imagen corporal negativa de ti misma/o **son las siguientes:**

- Valoras de una manera equivocada tus formas corporales y ves partes del cuerpo como no son realmente.
- Estás convencida/o de que solamente otras personas son atractivas y valoras esas medidas como éxito y valía personal.
- Sientes vergüenza y ansiedad por tu cuerpo.
- Te sientes incómoda/o y rara/o con tu propio cuerpo.
- Aparecen quejas constantes sobre zonas concretas del cuerpo o la figura completa que verbalizas en voz alta o que se repiten internamente en forma de rumiaciones.
- Estás gran parte del tiempo comprobando tu cuerpo ante el espejo o, por el contrario, evitas a toda costa mirarte al espejo.
- Preguntas con frecuencia a tus amigos y/o familiares cómo te ven, buscando información tranquilizadora que te calma en el momento pero que, a la larga, no te sirve.
- Te comparas constantemente con otras personas y realizas conductas de "camuflaje" o escape como vestir con ropas holgadas o evitar ciertas situaciones sociales (piscina, playa...)
- Tienes pensamientos distorsionados (magnificados o sesgados) que no se ajustan a la realidad y que pueden llevar a conclusiones erróneas de los sucesos ("No le gusto por mi físico")

1.4. Ejercicio: Analiza tu imagen corporal

La formación de la imagen corporal es un proceso dinámico, en el que el cambio de uno de los factores que la forman altera al resto. Además, a lo largo de la vida esta imagen puede ir cambiando hacia una mayor aceptación o, al contrario, hacia un rechazo total.

Por lo tanto, este ejercicio consiste en **reflexionar y escribir sobre cada uno de los factores que integran la imagen corporal propia.**

***Advertencia:** Si no te sientes cómoda/o o te remueve, **NO lo hagas.**

- **El propio cuerpo:** Escribe todos los datos objetivos posibles con los que puedas describir tu cuerpo, así como al aspecto funcional de los mismos (que los órganos funcionen correctamente y que el cuerpo esté sano). Excluye cualquier tipo de valoración subjetiva como "caderas anchas", "pelo feo", etc.

Ejemplo: 65 Kilos de peso, 1.75 cm de altura, pelo rubio, ojos negros...

- **La percepción del cuerpo:** En la formación de la imagen corporal tiene especial relevancia los aspectos a los que se presta una especial atención y los que se omiten. Teniendo en cuenta esto, esta parte del ejercicio consiste en escribir, por un lado, las áreas de tu cuerpo con las que te sientes más cómoda/o o satisfecha/o y, por otro lado, las áreas de tu cuerpo con las que te sientes más incómoda/o o insatisfecha/o. Añade, también, las funciones biológicas de cada área descrita.

Ejemplo:

- Áreas con las que me siento cómoda/o o satisfecha/o: ojos (me permiten captar e interpretar la información visual de mi entorno).

- Áreas con las que me siento incómoda/o o insatisfecha/o: piernas (me permiten moverme y sostener mi cuerpo).

*Recuerda que muchas veces se producen distorsiones, y las dimensiones que se imaginan no corresponden con la realidad.

- **Los pensamientos sobre el cuerpo:** Hace referencia a las actitudes, creencias e ideas sobre el propio cuerpo. Se puede limitar a los datos objetivos (“tengo estrías en los muslos”), o a juicios de valor (“como no estoy delgado, nadie me va a querer”). Muchos de estos pensamientos pueden ser erróneos (“como tengo tantos granos, nadie quiere ser mi amigo”) y será necesario corregirlos para sentirse mejor con uno mismo.

Escribe, a continuación, todos aquellos pensamientos (actitudes, creencias e ideas) más frecuentes que tengas con respecto a tu propio cuerpo e intenta poner otro más "realista" y "compasivo".

Ejemplo: "Como tengo tantos granos, nadie quiere ser mi amigo" - La amistad no depende de mi físico, sino de la confianza, el respeto, la honestidad y el cariño (y si una persona me rechazara por mi aspecto físico, no merece mi amistad).

- Las emociones derivadas del cuerpo: Si la percepción y los pensamientos que se tienen sobre uno mismo son erróneos y/o negativos, las emociones derivadas pueden ser muy intensas y generar un alto nivel de malestar. Por lo tanto, se pueden sentir síntomas de ansiedad al comprar ropa nueva, de tristeza por no perder peso, de enfado por no utilizar una talla inferior o de culpabilidad por haber comido un dulce.

Es fundamental identificar las emociones derivadas de la imagen corporal para poder hacerlas frente. Piensa en todas aquellas situaciones o acciones relacionadas con tu imagen corporal que puedan desencadenar emociones intensas e identifica cuáles son.

Ejemplo:

"Ir a la playa o a la piscina" - Ansiedad.

"Compararme con los demás" - Tristeza.

"Mirarme al espejo" - Enfado.

- **Los comportamientos como resultado final:** Si la percepción, los pensamientos y el estado de ánimo respecto al cuerpo son negativos, probablemente los comportamientos también lo serán. Las personas muy preocupadas por su figura evitan situaciones e intentan ocultar su cuerpo. Esta evitación refuerza la imagen negativa que se tiene de uno mismo.

Para terminar con el ejercicio, escribe todas aquellos comportamientos que realices como resultado final de la percepción, los pensamientos y el estado de ánimo respecto a tu propia imagen corporal.

Ejemplo:

"No ir a la playa o a la piscina".

"Compararme con los demás".

"Evitar mirarme al espejo o mirarme constantemente".

"Comprarme ropa más grande de lo normal o no comprar vestidos".

2. FACTORES INFLUYENTES

2.1. Factores predisponentes

Hacen referencia a las **características individuales, familiares y sociales** que hacen a la persona más vulnerable de padecer un trastorno alimentario o de tener una imagen corporal negativa.

a) Variables personales:

- Ser mujer, debido a la mayor importancia que el ideal estético de la sociedad ejerce en ella.
- Ser adolescente, ya que durante esta época se es más vulnerable a las críticas y a las valoraciones que los demás hacen de uno, además de ser una etapa de muchos cambios (escuela, amigos, formas corporales, etc.).
- Tener o haber tenido en algún momento sobrepeso, lo que facilita una mayor preocupación por la imagen y el seguimiento de dietas, así como de los comentarios y las burlas por parte de la gente que le rodea.
- Creencias irracionales sobre la apariencia física y la aceptación social del tipo: “Para que la gente te quiera y te valore tienes que estar delgado”.
- Baja autoestima y tendencia al perfeccionismo.
- Miedo a madurar, a crecer y a cambiar.

b) Variables familiares:

- Presencia de padres muy preocupados por el cuerpo y la imagen corporal.
- Familias que conceden una gran importancia al cuidado de la imagen externa y que tienen expectativas demasiado altas para sus hijos.
- Presencia de malos tratos, abuso sexual o abandono.
- Verbalizaciones de comparaciones físicas y de comentarios sobre el cuerpo o sus cambios del tipo: "Estás engordando".
- Enseñanza desde la infancia de cómo debemos arreglarnos y comportarnos y de qué es lo bello y qué no.

c) Variables sociales:

La presión social hacia la delgadez existente en la sociedad actual fomenta la pérdida de peso para buscar el atractivo físico y alcanzar los "cánones" de belleza (**explicación más amplia en la página 15**).

2.2. Factores precipitantes

Hacen referencia a aquellas **circunstancias estresantes que provocan el miedo a engordar** y, como consecuencia, el sujeto empieza a realizar una dieta estricta u otro tipo tipo de comportamientos como los que hemos visto (vestir ropa holgada, evitar ciertas situaciones o actividades...)

- Primeras relaciones con el sexo opuesto, problemas amorosos, ruptura de amistades, conflictos entre los padres (separaciones o divorcios), nacimiento de un hermano, etc.
- Inicio de una dieta adelgazante estricta.
- Las transformaciones propias de la pubertad y la aparición de nuevas formas corporales (pecho, caderas, etc.).
- Acontecimientos vitales como un cambio de escuela y/o de casa, una enfermedad importante o la muerte de un familiar.
- Incremento rápido de peso seguido de comentarios críticos por parte de la familia y amigos y/o pérdida de peso seguido de comentarios de reconocimiento y halago.

Burlas por la apariencia durante la infancia y adolescencia (Rieves y Cash, 1996)

Parte del cuerpo objeto de burla	Quién se burló
<p>Cara y cabeza 45% Peso 36% Torso superior 19% Altura 17% Ropas 13% Pelo 12% Torso bajo 11% Apariencia general 10% Manos / Pies 3% Torso medio 2% Torso muscular 1% Otros 6%</p>	<p>Hermanos 79% Personas en general 62% Amigos 47% Una persona en concreto 31% Madre 30% Hermanas 36% Padre 24% Otros parientes 23% Otros adultos 20% Profesores 6%</p>

2.3. Factores mantenedores

Tras ver cuáles son los factores predisponentes y precipitantes, hay que saber que existen una serie de factores que **intervienen "positivamente" manteniendo esa imagen corporal negativa.**

- La restricción dietética: Produce, a largo plazo, la disminución del ritmo metabólico basal, lo que facilita la probabilidad de ganar peso y ayuda a cronificar el cuadro (se suele pensar que, si comiendo tan poco no se adelgaza, qué pasaría si se comiera "normalmente").
- La propia purga: El conocimiento de que, tras el episodio de sobreingesta, podrán deshacerse de sus efectos engordantes, les proporciona la seguridad de que con ello se evitará engordar lo ingerido tras un atracón.
- Actitudes de familiares y amigos: Padres muy preocupados que autorizan muchos comportamientos inadecuados (caprichos alimentarios, discusiones en torno a la comida, culpabilizaciones entre los padres y la atención que les prestan). Los amigos pueden ser reforzadores del adelgazamiento al comentar qué avances están consiguiendo con su régimen y cómo se ven físicamente.
- La reducción progresiva de las relaciones sociales: Facilita pensar solamente en la comida, el peso y la belleza.

2.4. El papel de la sociedad

Una persona no se convence de que tiene una imagen corporal positiva o negativa de un día para otro. Es una **cuestión de tiempo** y su desarrollo **comienza desde la infancia** (a los dos años muchos niños ya son capaces de reconocerse en el espejo).

De hecho, desde la edad preescolar **ya tenemos referencias de cómo "deberíamos" ser para "tener éxito" o "ser reconocidos"**.

Un ejemplo claro son los cuentos o películas de Disney, en las que las "buenas" son guapas y con el cuerpo "perfecto" y las "malas" son feas y con un cuerpo no tan "perfecto".

En nuestra sociedad, **el prototipo de belleza corporal es un cuerpo delgado**; a esa imagen se asocia el éxito, el autocontrol y otras muchas ventajas.

Ahora bien, **ese "cuerpo ideal" es prácticamente imposible de alcanzar**. Y cuando la gente compara su propio cuerpo con el que le gustaría tener, surgen fácilmente **sentimientos de insatisfacción con el cuerpo que se tiene y consigo mismo/a**, a la vez que un **deseo casi obsesivo de modificarlo**.

Son muchas las razones por las que surge esa insatisfacción: la presión cultural, el deseo de alcanzar el cuerpo "perfecto", las emociones desbordantes (tristeza, ansiedad, enfado, culpa...), los pensamientos intrusivos sobre cómo debería ser nuestro cuerpo...

Pero, entre todas ellas, **destaca la presión sociocultural** que, aunque está dirigida especialmente a la mujer, en los últimos años ha aumentado mucho entre los hombres, exigiéndoles a ambos belleza, delgadez y estar en forma.

El ideal de cuerpo (delgado en exceso y en perfecta forma física) **que difunden los medios de comunicación puede resultar muy nocivo y dañino** para los espectadores y el público en general.

Aumenta la insatisfacción de las personas que interiorizan ese ideal y **también sus niveles de ansiedad** al intentar alcanzar ese cuerpo perfecto (el cuerpo propio resulta muy imperfecto al compararlo con el modelo publicitario).

Y, sin embargo, no se tiene en cuenta que, con mucha frecuencia, **las imágenes publicitarias han sido retocadas para que las personas aparezcan más atractivas, delgadas o musculosas.**

También la información leída u oída ejerce una importante presión sobre el autoconcepto físico y, aunque hasta el momento ha sido considerada siempre como una forma de presión similar a la ejercida por la publicidad, recientemente se ha visto que no es así.

La lectura de revistas de moda o de la imagen corporal se hace de modo intencionado, con la finalidad de buscar información, mientras que **al ver la televisión esos mensajes no son buscados conscientemente, sino que están ahí sin que los busquemos**. Por ello, la televisión **tiene consecuencias mucho más negativas**.

Si le sumamos a esto la presión del entorno social cercano (la familia, las amistades, la gente de la misma edad y el resto de personas con presencia en nuestra vida diaria)... **¿cómo nos va a resultar posible tener satisfacción corporal sin tener necesariamente que mejorar la silueta o la condición física que tenemos?**

Está claro que el ejercicio físico y los hábitos saludables ayudarán a mejorar nuestro autoconcepto físico. Pero también **es importante el mantener una visión crítica frente a los mensajes publicitarios y del entorno**, aprendiendo a identificar cuáles de ellos nos influyen más para aprender a enfrentarlos cuando no nos benefician.

2.5. Pensamientos distorsionados más comunes

Los pensamientos distorsionados más comunes en relación con la imagen corporal **son los siguientes:**

- **La bella o la bestia:** Es un pensamiento dicotómico “O soy atractiva, o soy fea” “O peso lo que quiero, o soy gorda”. En este pensamiento de "blanco o negro" no se tienen en cuenta las "tonalidades grises".

No se aceptan aspectos parciales positivos y, como ser perfecto es muy difícil, uno decide considerarse un desastre o imponerse unos regímenes terriblemente drásticos para intentar aproximarse al ideal.

- **El ideal irreal:** Se refiere al uso del ideal social como un estándar de apariencia aceptable. Los sentimientos de fealdad aparecen al compararse con los ideales que la cultura y la sociedad imponen en este momento.

Como ya hemos visto, desde las revistas y la televisión se bombardea con imágenes en las que se destaca el peso, la altura, la figura, la estructura corporal, la muscularidad, la tonalidad de la piel, el color del pelo, la textura, etc.

- **La comparación injusta:** Normalmente la gente tiende a compararse con las que más se encuentra en situaciones diarias. Usualmente la comparación está llena de prejuicios y se compara sólo con aquellas personas que tienen las características que le gustaría tener.
- **La lupa:** Se refiere a que se observa únicamente, y de manera muy detallada, sólo las partes que se consideran más negativas de la propia apariencia. Ejemplo: “Mis caderas son horribles, destruyen todo mi aspecto”.
- **La mente ciega:** Es aquel pensamiento que minimiza o descuida cualquier otra parte del cuerpo que pueda considerarse mínimamente atractiva.
- **La fealdad radiante:** Consiste en empezar a criticar una parte de la apariencia y continuar con otra y con otra hasta conseguir hacer una gran bola de nieve en la que uno ha conseguido destruir cualquier aspecto de su figura.
- **El juego de la culpa:** Hace posible que la apariencia sea la culpable de cualquier fallo, insatisfacción o desengaño aunque en principio no esté relacionado en absoluto con ella.

- **La mente que lee mal:** Es la distorsión que hace posible “leer” o interpretar la conducta de los demás en función de algún fallo en el aspecto corporal. Ejemplo: “No tengo novio por mi físico”.
- **La desgracia reveladora:** Es la creencia de que las desgracias futuras sucederán por culpa de la apariencia. Ejemplo: “Siempre fracasaré porque no soy suficientemente bonita”.
- **La belleza limitadora:** Consiste en poner condiciones a las cosas a realizar, lo que las hace imposibles de cumplir. Ejemplo: “No pienso ir al gimnasio a perder peso hasta que no pierda peso” o “No puedo ir a esa fiesta a no ser que pierda 10 Kilos”.
- **Sentirse fea:** Consiste en convertir un sentimiento personal en una verdad universal. El que una persona se sienta fea no quiere decir que lo sea, ni que los demás lo piensen, ni que en otras ocasiones ella misma pueda sentirse bien consigo misma.
- **Reflejo del malhumor:** Sería el traspaso del malhumor o preocupación causada por cualquier acontecimiento al propio cuerpo. Un día estresante, un examen difícil, un disgusto con una amiga pueden ser en realidad la causa del malhumor, pero acaba achacándose a algún aspecto de la apariencia.

- **Pensamiento dicotómico:** Pensamiento todo o nada, ver las cosas en términos absolutos, categorías blanco o negro. No existen los términos intermedios. Ejemplo: “Si me como una galleta, ya no podré parar y terminaré con la caja entera”.
- **Abstracción selectiva:** Llegar a conclusiones generales a partir de aspectos parciales. Ejemplo: “Toda la comida engorda”.
- **Catastrofismo:** Pensamientos desmedidos que exageran el carácter negativo de las cosas. Ejemplo: “Si me como un dulce engordaré muchísimo y no me valdrá la ropa”.
- **Inferencia arbitraria:** Concluir que las cosas van a ir mal sin tener evidencia. Ejemplo: “Si no como de pie, no quemaré calorías y la comida me engordará”.

Sin duda, algunos de estos pensamientos te resultarán más cercanos y familiares que otros. Señala los pensamientos más frecuentes que tengas y aquellos que más te afecten y no olvides cuestionarlos cada vez que aparezcan en tu mente con pensamientos alternativos más realistas y compasivos.

2.6. Test + Ejercicio: ¿Qué influye en tu imagen corporal?

1. Cuando veo un/a modelo con un cuerpo atractivo, siento deseos de conseguir un cuerpo como el del/a modelo/a:

Nunca **Rara vez** **A veces** **Con frecuencia** **Con mucha frecuencia**

2. Me gusta leer o escuchar reportajes que hablan sobre las cualidades físicas de algunos deportistas:

Nunca **Rara vez** **A veces** **Con frecuencia** **Con mucha frecuencia**

3. Envidio a las personas de mi entorno que están más en forma que yo:

Nunca **Rara vez** **A veces** **Con frecuencia** **Con mucha frecuencia**

4. Cuando veo un anuncio en el que el modelo tiene un buen cuerpo, pienso en cómo lograr alcanzar ese físico:

Nunca **Rara vez** **A veces** **Con frecuencia** **Con mucha frecuencia**

5. Me atraen los artículos o reportajes de personas que son muy buenas en algún deporte:

Nunca **Rara vez** **A veces** **Con frecuencia** **Con mucha frecuencia**

6. Debido a mi figura corporal recibo comentarios negativos de las personas que me rodean:

Nunca **Rara vez** **A veces** **Con frecuencia** **Con mucha frecuencia**

7. Envidio el cuerpo de los/as modelos que aparecen en desfiles:

Nunca **Rara vez** **A veces** **Con frecuencia** **Con mucha frecuencia**

8. Llaman mi atención los reportajes que tratan de cómo aumentar la habilidad física:

Nunca **Rara vez** **A veces** **Con frecuencia** **Con mucha frecuencia**

9. En mi casa, me animan a mejorar mi forma física:

Nunca **Rara vez** **A veces** **Con frecuencia** **Con mucha frecuencia**

Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Con mucha frecuencia
0 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos

Preguntas	Puntos totales	Tipo de presión sociocultural
1 + 4 + 7 =		Medios de comunicación
2 + 5 + 8 =		Información
3 + 6 + 9 =		Entorno

Puntos totales	Significado de las puntuaciones
Entre 0 y 3	Autoconcepto a salvo: Apenas me afectan los influjos socioculturales
Entre 4 y 6	Autoconcepto en ligero riesgo: Los influjos socioculturales me afectan algo.
Entre 7 y 9	Autoconcepto en peligro: Los influjos socioculturales me afectan bastante.
Entre 10 y 12	Autoconcepto en grave peligro: Los influjos socioculturales me afectan demasiado (convendría que les hiciese frente con una visión más crítica, valorando y aceptando más mi físico.

A continuación, escribe una lista de los posibles **acontecimientos** que han podido influenciar en tu percepción corporal y, a su vez, escribe la forma en la que te percibías físicamente en aquel momento. Puedes basarte en la siguiente clasificación:

- **Infancia (0 - 11 años)**

a) Forma en la que me percibía:

b) Acontecimientos que me influyeron:

- **Preadolescencia (12 - 15 años)**

a) Forma en la que me percibía:

b) Acontecimientos que me influyeron:

- **Adolescencia (16- 21 años)**

a) Forma en la que me percibía:

b) Acontecimientos que me influyeron:

- **Edad adulta (22 años en adelante)**

a) Forma en la que me percibía:

b) Acontecimientos que me influyeron:

3. COMER EMOCIONALMENTE

3.1. El uso de la comida como recurso emocional

Comer emocionalmente es **usar la comida como una forma de afrontar las emociones y no para satisfacer el hambre**. Aunque todos lo hacemos de vez en cuando, si una persona come para alimentar sus emociones muy a menudo, o cuando se vuelve la única forma que encuentra para enfrentarlas, **puede afectar a su peso corporal y a su salud**.

Los expertos calculan que **alrededor del 75% de los “atracones” se relacionan con las emociones**. Y al contrario de lo que con frecuencia se piensa, cualquier tipo de emoción, ya sea agradable o desagradable, puede hacerte comer emocionalmente.

No sólo el estrés, la soledad, la ansiedad, la tristeza o el aburrimiento pueden hacer a una persona buscar refugio en la comida, también la alegría, el enamoramiento y otras emociones consideradas positivas pueden causar esa respuesta.

Desafortunadamente, **después de la efímera sensación de gratificación y confort** derivada de la comida, **sigue la sensación de culpa y fracaso**.

La comida es, de por sí, algo muy emotivo. No sólo porque la relacionamos con muchas situaciones sociales en nuestra vida, sino también porque **la relacionamos con nuestra imagen corporal.**

Desde el momento en que nos percatamos de que lo que comemos afecta a la forma en que nos vemos y a la forma en que convivimos con los demás, la comida **deja de ser sólo una fuente de energía necesaria para vivir.**

En algunas ocasiones **el comer emocional se aprende.** Cuando un niño recibe dulces como premios por sus logros podría crecer usando el dulce como recompensa.

Si se le acostumbra a recibir galletas para dejar de llorar probablemente seguirá buscando consuelo en ellas cuando crezca.

Con el tiempo solemos aprender que es bueno no comer en exceso y que los dulces deben evitarse para mantenerse "en forma".

Paradójicamente al llegar a ser adultos asociamos el negarnos a comer con "portarnos bien" pero seguimos recompensando nuestras buenas acciones con comida.

Un estudio publicó las **principales razones por las que se tiende a comer emocionalmente:**

- Por razones personales, culturales y tradiciones.
- Por preocupaciones relacionadas con la disponibilidad de los alimentos en un futuro.
- Como “forma de protección” cuando se ha tenido una historia de relaciones personales pobres.
- Como sustituto a determinadas adicciones (alcohol, drogas...).
- En momentos de “no aceptación” de la imagen corporal, en los que se suele creer que el físico nunca “mejorará” (según sus ojos) y recurren a atracones (lo que acaba retroalimentando la situación desencadenante y haciendo que el ciclo se repita una y otra vez).
- Por creerse a sí mismos incapaces de controlar su forma de comer y de controlar su peso corporal.
- Por influencias sociales negativas.
- Por sentimientos ambivalentes (amor - odio) con respecto a la comida.
- Por la sensación de no tener el poder o el control sobre sus vidas.
- Por “confundir” el hambre con la necesidad de comprensión y compasión humanas.

Para ayudarte a identificar si estás comiendo emocionalmente lee y compara las sensaciones de la siguiente tabla:

Hambre física	Hambre emocional
Se presenta y aumenta gradualmente	Aparece súbitamente
Puede posponerse	Es urgente
Se puede satisfacer con diferentes alimentos	Causa el deseo de algún alimento específico
Puedes parar cuando estás satisfecho	Tiendes a comer más de lo que harías normalmente
No causa ninguna sensación de culpa	Causa sensación de culpa

3.2. Estrategias para la gestión emocional comiendo

“Ponerse a dieta” no funcionará para romper el ciclo emociones – comida – emociones. Es necesario que aprendas a enfrentar tus sentimientos sin recurrir a la comida. Para ello te recomiendo:

1. Explora por qué estás comiendo (acepta que lo haces para alimentar tus emociones y no tu estómago) **y trata de encontrar una actividad para reemplazar a la comida**, dependiendo de lo que te hace comer. Algunas actividades que pueden funcionar son:

- Llamar o escribir a algún amigo cercano o familiar.
- Practicar una actividad distractoria (yoga, meditación, baile...).
- Realizar tareas pendientes.
- Leer un libro o escuchar música.
- Salir a caminar.
- Hacer ejercicios de respiración.
- Jugar a las cartas o algún otro juego de mesa.
- Masticar chicle (sabores de menta o hierbabuena son particularmente útiles).
- Lavar los dientes con una pasta de dientes con sabor a menta (este sabor en la boca hace que la comida sea menos apetecible).
- Ser más conscientes del momento de comer. Tomarse tiempo para comer y masticar sin hacer otras cosas (ver televisión, estar con el ordenador, asistir a una reunión...) nos ayuda a poner el foco en lo que hacemos; en que estamos comiendo, en lo que comemos y en si estamos saciados o no por ello.

2. Inicia un registro o diario de alimentos y emociones. Escribe lo que comes, cuánto y cómo te sientes al hacerlo. Esta información te ayudará a encontrar patrones repetidos y a encontrar alternativas más saludables **(página 32)**.

3. Haz una pausa antes de empezar a comer. Regálale unos minutos antes de correr a la cocina cuando empieces a sentir la urgencia de comer. Date la oportunidad de analizar si de verdad tienes hambre o si es otra la razón de tu urgencia.

4. Lucha contra el aburrimiento. En vez de picar cuando no estás realmente hambriento, distráete. Sal a caminar, ponte una película, escucha música, lee un libro, llama a un amigo, etc.

5. No te prives de ciertos alimentos. Limitar ciertos alimentos puede hacer que aumente tu antojo por ellos. Déjate disfrutar de ese alimento de forma ocasional y come variado para reducir los antojos.

6. Duerme lo suficiente. Cuando uno está cansado se suele recurrir a los aperitivos para tratar de darse un impulso de energía. Tomar una siesta o ir a la cama más temprano puede ser una solución.

7. Busca ayuda profesional. Aun cuando comprendas qué es lo que está pasándote, podrías necesitar ayuda para lograr romper el ciclo. No debes sentirte obligado a hacerlo solo, puedes recurrir a la ayuda de un profesional. La terapia puede ayudarte a entender las motivaciones detrás de los atracones y a aprender nuevas habilidades para enfrentarla.

***Diario de alimentos y emociones**

Fecha del "atracción"	Momento del día	Cómo te sentías (emociones)	Nivel de hambre	Alimento ingerido	Cantidad ingerida	¿Qué hiciste después?
Ej: 07/08	Ej: Al venir del trabajo	Ej: Frustrada y enfadada por un fallo que he tenido trabajando	Ej: Ninguna realmente	Ej: Patatas fritas	Ej: La bolsa entera	Ej: Me sentí muy mal por haberlo hecho y me culpé

EXTRAS: EJERCICIOS

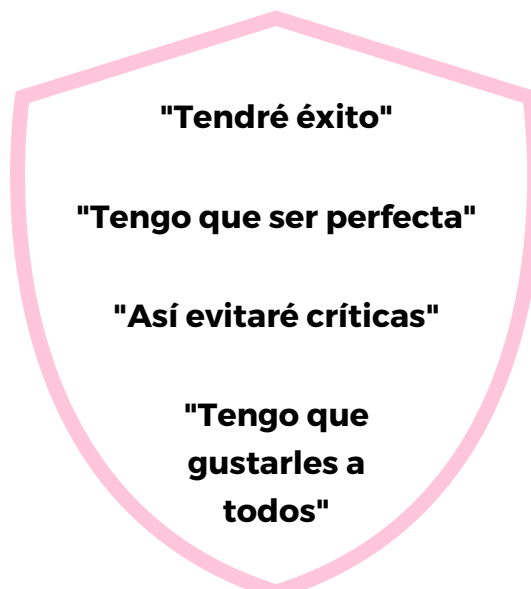
***Ejercicio 1: La imagen corporal como escudo de otra cosa**

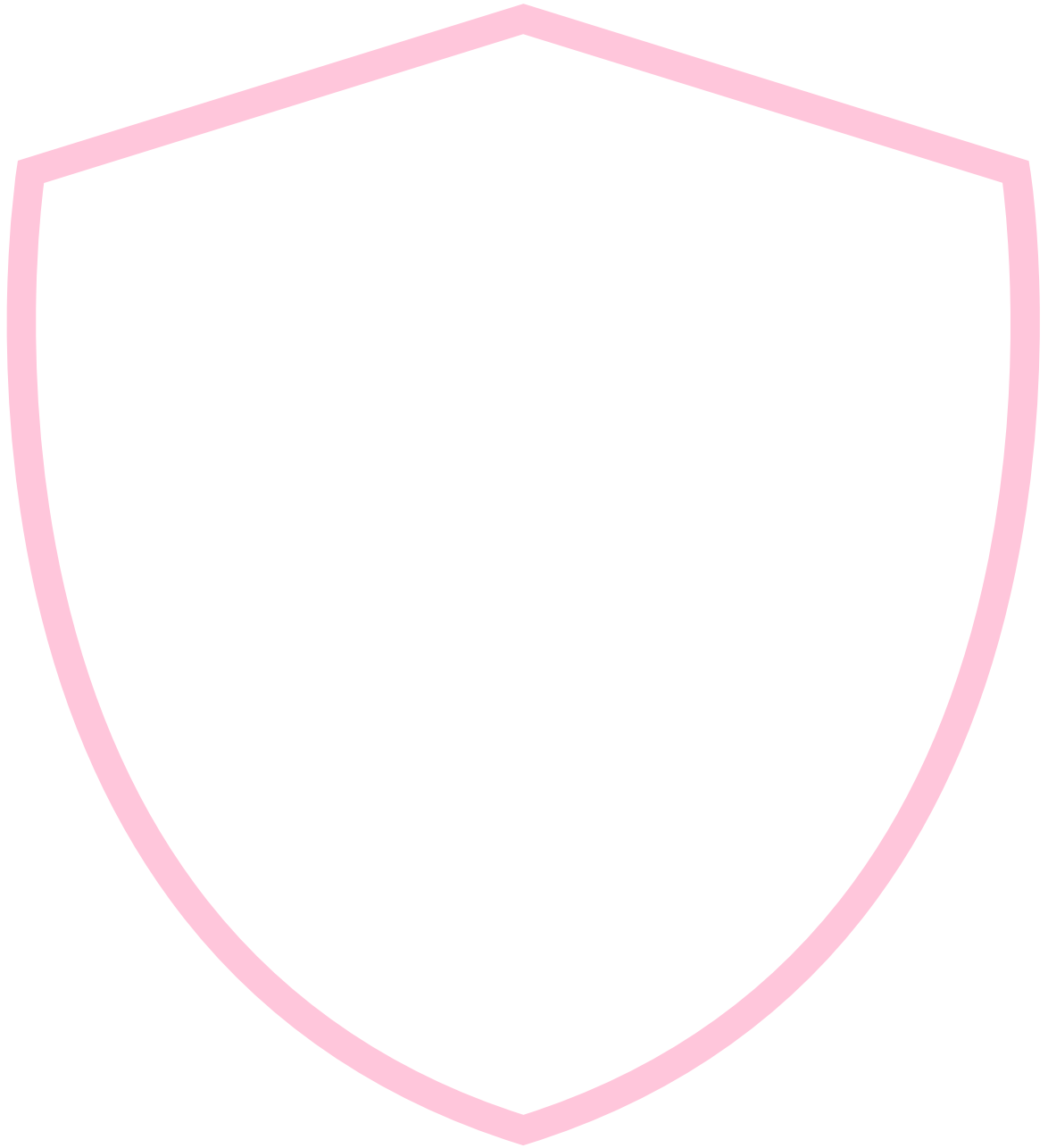
Muchas veces **la preocupación excesiva por la imagen corporal surge como escudo de otra cosa**; el perfeccionismo, la baja autoestima, la necesidad de aprobación o de llamar la atención, el concepto de "persona exitosa", las críticas recibidas...

Con este ejercicio te animo a que reflexiones qué puede haber detrás del escudo de tu imagen corporal (**puedes tener en cuenta los acontecimientos que escribiste en el ejercicio de la página 24**).

Pueden ayudarte las siguientes preguntas: ¿qué hay más allá de tu físico; hay algo que no quieras ver y que estés evitando?, ¿qué pretendes conseguir con tu "físico ideal" o con qué cosas lo asocias?

Ejemplo (plantilla para rellenar en la siguiente página):





Es normal si tienes dificultades para realizar este ejercicio, y no pasa nada si no quieres hacerlo o si, por el contrario, prefieres abandonarlo porque te afecta o te genera mucho malestar.

Es importante que escuches lo que te pide tu cuerpo y tu mente y que actúes acorde a eso :)

*Ejercicio 2: Análisis de los costos de la imagen corporal

Otro ejercicio, que puede ayudarte a ver **la implicación y las consecuencias que puede tener la preocupación excesiva de la imagen corporal en las áreas de tu vida**, es el siguiente.

Colorea el espacio que ocupa el malestar que sientes por tu imagen corporal de cada uno de los círculos que representan tus áreas:

Ejemplo:

- Ocio



(Porque nunca voy a planes de piscina o playa)

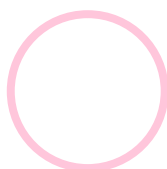
- Autoestima & Autodiálogo



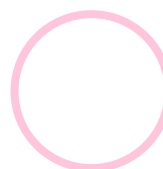
(Porque está muy presente en mi autodiálogo y en la forma en la que me veo)

Ahora tú:

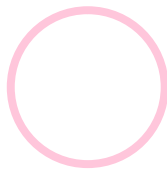
- Familia



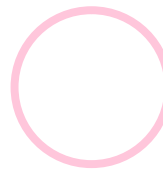
- Trabajo & Estudios



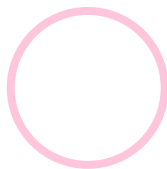
- Amigos & Pareja



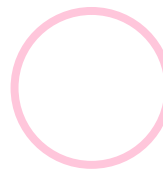
- Salud física



- Ocio



- Autoestima & Autodiálogo



***Ejercicio 3: El papel de tu entorno en tu imagen corporal**

Ya hemos visto que el **papel de la sociedad y del entorno más cercano juegan un papel fundamental** en el desarrollo la autoestima e imagen corporal de cada uno.

Piensa en todas esas **etiquetas o frases que los demás te hayan dicho con respecto a tu imagen corporal y que más te dolieron** y después responde a cada una de ellas de manera más "compasiva".



Ejemplo:

- **"Tu pelo rizado es muy feo".**

- Puede que no le gustara mi pelo, pero no es feo por ser rizado.

- **"Con ese físico nadie te va a querer".**

- Mi valor como persona no depende de mi físico y si alguien decide rechazarme por eso, es esa persona la que me pierde a mí.

*Ejercicio 4: Auto-observación de la imagen corporal

Fecha de la situación que activa el malestar de mi imagen corporal	Detalles de la situación (qué, quién, cuándo, dónde...)	Pensamientos y creencias (lo que me digo y lo que pienso)	Emociones que siento	Respuesta (lo que decido hacer y decir para afrontar la situación)
Ej: 08/08	Ej: Probándome ropa en un centro comercial	Ej: "Todo te queda mal", "Tienes que adelgazar"...	Ej: Tristeza, frustración, enfado...	Ej: Decido no comprar nada y me voy a casa

ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO :)

Si te ha gustado el material y quieres estar pendiente de los próximos cuadernillos, estate atento/a a mis redes:

@gamanpsicologia y **www.gamanpsicologia.com**

Este material es propiedad de @gamanpsicologia y **bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo** sin la autorización explícita de su creadora. Para cualquier cuestión no dudes en contactarme: **hola@gamanpsicologia.com**

Este material puede ayudarte a mejorar el concepto que tienes de tu imagen corporal, pero recuerda que **siempre va a ser recomendable acudir a terapia si quieres trabajar en ello y ¡podemos ayudarte!**

En **Gaman Psicología** disponemos de los siguientes **servicios online**:

TERAPIA INDIVIDUAL

TERAPIA DE PAREJA

PSICOLOGÍA PERINATAL

- ANSIEDAD • AUTOESTIMA • DEPRESIÓN • TRAUMA • APEGO • GESTIÓN EMOCIONAL • TCA
- SEXOLOGÍA • ADICCIONES • IDEACIÓN SUICIDA • TR. DE LA PERSONALIDAD • TR. DEL ESPECTRO AUTISTA • TR. PSICÓTICOS • TR. BIPOLAR • DEPENDENCIA • DUELOS...

TERAPIA INDIVIDUAL: 50€

TERAPIA DE PAREJA: 60€

• 1º SESIÓN: 20€

• 2º SESIÓN: 30€

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM



MATERIAL HECHO POR:

@GAMANPSICOLOGIA

WWW.GAMANPSICOLOGIA.COM

HOLA@GAMANPSICOLOGIA.COM

