



## Imagen corporal



### Descripción general

¿Qué ve cuando se mira al espejo? ¿Cómo lo hace sentir? ¿Qué piensa acerca de su cuerpo? Esa es su "imagen corporal", y puede tener un gran impacto en su sentido de la propia valía.

### Imagen positiva y negativa de su cuerpo

Si le gusta su aspecto físico, decimos que usted tiene una imagen corporal "positiva". Eso es saludable. Lamentablemente, muchas personas no sienten lo mismo acerca de sí mismas. Es posible que no les guste su altura, talla o forma. Es posible que sientan que alguna parte de ellas no es atractiva. A esto lo denominamos imagen corporal "negativa". Esto es destructivo. Una imagen corporal negativa hace que usted quede fijado en lo que usted cree que son sus defectos. Esto puede conducir a un comportamiento perjudicial, como hacer dietas extremas o una obsesión con la cirugía cosmética.

### Mejorar su imagen corporal

Entonces, si usted tiene una imagen corporal negativa, ¿cómo hace para revertirla? Pues bien, recuerde que usted es una persona completa, no solamente su apariencia física. No se enfoque en las cosas que no le gustan, especialmente si no puede cambiarlas. No se compare con otros ni con imágenes poco realistas que ve en los medios de comunicación. Concéntrese en las partes que lo hacen sentir feliz. No hable mal de sí mismo. Y si desea hacer cambios positivos, tales como perder algunos kilos de más, fije metas realistas y saludables.

### Conclusión

Si ha probado estos métodos y todavía se siente infeliz con su cuerpo, hable con una persona de confianza. Hable con su médico. Es posible que la consejería psicológica o algún otro tratamiento le resulten beneficiosos.