Imagen corporal

Preguntas de diálogo

La **imagen corporal** es lo que uno piensa y siente sobre su apariencia y cómo se siente con su propio cuerpo. Una persona puede tener una buena o mala imagen corporal, independientemente de su aspecto. Desarrollar una imagen corporal sana contribuye a la autoestima y al bienestar.

1 Una imagen corporal sana no significa tener una apariencia específica. Significa sentirse cómodo con su cuerpo tal y como es. ¿Cómo se puede saber si alguien tiene una imagen corporal sana?

2 Las películas, las redes sociales, los anuncios y otros medios de comunicación tienen un gran impacto en la imagen corporal. Aunque estos elementos a menudo establecen expectativas irreales o imposibles, siguen siendo impactantes. ¿Qué mensajes sobre la imagen corporal son comunes en los medios de comunicación que usted utiliza?

3 Los amigos y la familia juegan un papel en la formación de sus creencias sobre la imagen corporal, ya sea positiva o negativamente. Los pequeños comentarios y acciones a veces envían mensajes poderosos, incluso cuando no son intencionados. Piense en las personas más importantes de su vida: ¿Cuáles son sus pensamientos y sentimientos sobre la imagen corporal? ¿Ha interiorizado usted alguno de estos mensajes?

4 Usted puede desarrollar una imagen corporal más completa si se enfoca en su cuerpo como un todo, en lugar de sólo en su apariencia. Piense en sus cualidades únicas, como la fuerza, la elegancia o la resistencia. O piense en las funciones específicas que realiza su cuerpo, como luchar contra las enfermedades o sobrevivir a un día difícil. ¿Qué cosas aprecia de su cuerpo que no estén relacionadas con la apariencia?

5 Aún si no estamos conscientes de ello, la imagen corporal juega un papel importante en casi todos los aspectos de la vida. Puede influir en todo, desde la ropa que una persona utiliza hasta la carrera profesional que elige. ¿Cómo influye la imagen corporal en su vida, ya sea positiva o negativamente?

6 Para algunas personas, la imagen corporal es una parte importante de su autoestima. Para otras, no es importante para nada. Cuando una persona basa su autoestima en varias cuestiones, la imagen corporal pierde importancia. Además de la imagen corporal, ¿qué otros factores contribuyen a su autoestima? ¿Cómo puede reforzar estas otras áreas de su vida?

7 Cuidar su cuerpo mediante el ejercicio y una dieta saludable puede mejorar su imagen corporal. Pero cuando se llega demasiado lejos, como por ejemplo con dietas extremas o ejercicio obsesivo, estos comportamientos pueden resultar perjudiciales. ¿Cómo se puede diferenciar entre una dieta y un ejercicio saludable y no saludable?

© 2021 Therapist Aid LLC