

La imagen corporal y la diferencia de géneros

Por Cristina Jáuregui

Sabemos que la adolescencia es un periodo difícil ya que se produce una gran transformación de todo el cuerpo que puede provocar una crisis de identidad.

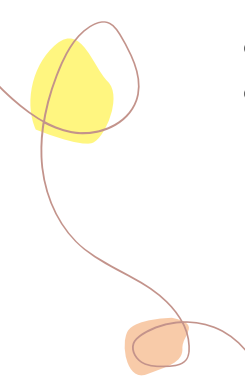
Por muchos años la imagen que se ve en el espejo es de un niño o una niña y justo entre los 11 y 13 años comienza a haber cambios significativos en el cuerpo, que hacen que el cuerpo se vea desproporcionado, los brazos largos, la cabeza mas grande que el cuerpo, a las niñas les crece el busto, se les ensanchan las caderas, los movimientos se vuelven torpes.

Y la imagen que el espejo devuelve puede provocar angustia y desilusión, con todos los medios de comunicación proyectando imágenes del “Cuerpo ideal” los niños y las niñas, crecen creyendo y deseando transformarse en ese ideal y lo que en realidad sucede es que se transforman en ellos mismos, no en el “Ideal”

Justo es en este periodo donde se busca la identidad y muchos de los jóvenes no se encuentran, buscan una imagen idealizada y la realidad, o no la ven o no la aceptan. Esto les provoca un daño mayor ya que durante su vida estarán tratando de parecerse a otra persona y no amaran su ser.

La adolescencia es un momento en el que tener problemas de imagen corporal pone en riesgo de caer en trastornos de la conducta alimentaria y esto es diferente entre los sexos, las mujeres tienen una mayor preocupación por su imagen y mas deseos de adelgazar aún cuando no lo necesitan. (Estos son datos que sacados de un estudio internacional realizado por la OMS llamado “Health Behavior in School aged Children- HBSC”)

La diferencia en la relación que tienen los hombres y las mujeres con la comida, la satisfacción con su cuerpo y la masa corporal de cada grupo es muy significativa.



En el estudio nos dicen que las adolescentes muestran con mas frecuencia un índice de masa corporal normal que los adolescentes que padecen mas sobrepeso y obesidad. Sin embargo, ellas se perciben mas frecuentemente con sobrepeso que los hombres y se someten a dietas que no necesitan y no están contentas con su imagen. Esto es lo que eventualmente las lleva a tener problemas alimenticios.

Lo que nosotros debemos de hacer es trabajar con la autoestima de nuestros jóvenes, autoestima significa la aceptación de uno mismo, de la imagen corporal.

Es muy común que la opinión de los demás afecte la autoestima de los adolescentes, pero lo que mas afecta es la propia imagen que ellos tienen y lo mal que ellos se tratan, suelen ser (Sobre todo las mujeres) muy crueles con sus comentarios y sin darse cuenta se crean complejos de inferioridad que les pueden afectar para toda la vida.

Nuestra labor como sociedad y desde los hogares es que desde que nuestros niños están pequeños tenemos que ayudarlos a que su imagen sea positiva, que acepten las diferencias, las abracen y las amen. Que se den cuenta que justo ser único e irrepetible es lo mas hermoso que nos puede suceder y que eso es lo que nos hace especiales.

No existen dos seres humanos iguales, ni siquiera entre hermanos gemelos, cada uno de ellos, tiene algo que lo hace único e irrepetible y ahí esta su belleza personal.