

## **Aceptación Corporal.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Un tema de gran importancia en la vida de los seres humanos es la aceptación de su propio físico. Las personas atravesamos por una serie de cambios en nuestra contextura a lo largo de la vida, iniciando en la infancia y concluyendo en nuestra vejez.

Sin embargo, la adolescencia y la etapa adulta son períodos en los cuales la apariencia física se torna más relevante para nosotros. Los cánones sociales de belleza y estilística están determinados por la cultura, por la sociedad, y ésta es la que marca la pauta en la aceptación social de una persona. Es decir, la mayor parte de las personas tiene aceptación propia a partir de lo que reflejen ante los demás.

Recientemente se han visto los casos de mujeres modelos que han muerto por padecer anorexia, lo que ha vuelto a centrar los ojos en el tema de la aceptación social y sus exigencias. Lo que pasa es que ésta, la anorexia, es tan sólo la punta del “iceberg” con respecto a los temas de problemas asociados con la aceptación corporal.

Existen otros tipos como lo es la dismorfia corporal, en donde las personas creen que tienen un defecto (real o imaginario) que tienen que corregir, como la nariz, los pechos, los glúteos, las piernas, brazos, etc. Los métodos correctivos pueden ser de diversos tipos, como operaciones quirúrgicas, ejercicio excesivo, dietas, uso de purgantes y laxantes, etc. Lo preocupante es que cada vez esto se vuelve más normal para nosotros, los que nos hacemos tolerantes ante esta situación. Nadie hasta la fecha se ha horrorizado y quejado de que en la televisión se transmita un programa de concurso de belleza en donde las participantes como requisito han pasado por cirugías financiadas por el programa.

El tema da para extenderse más, existen más desórdenes que no se han mencionado, y tampoco se ha explicado cómo lograr la aceptación corporal, estos temas serán abordados en la próxima entrega.