

Aceptación Corporal

II Parte.

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

La semana anterior se habló sobre algunos problemas asociados a la falta de aprecio por el cuerpo tal y cómo es, entre ellos la anorexia, la bulimia y la dismorfia corporal. Existen otros desórdenes que no se han mencionado aún, tal es el caso de la vigorexia.

La vigorexia es un subtipo de dismorfia corporal, consiste en el deseo de hacer ejercicio físico en exceso, con la finalidad de tonificar los músculos. El caso es que se termina por hacer más ejercicio de la cuenta, provocando hipertrofia en los músculos.

La vigorexia y la dismorfia corporal, hoy en día no son tan diagnosticadas, no por que no sean comunes o frecuentes, sino más bien porque nuestra cultura las ve normales. Bajo el pretexto de salud, la mayoría de las personas pasa a hacer dietas, a tener rutinas de ejercicio amplias, y a desear una imagen y estética corporal poco saludable.

El caso es que estar tan pendiente de tener un físico atractivo, solamente demuestra que no se tiene suficiente aprecio por el mismo. Como se explicó anteriormente, la mayoría de las personas se siente conforme consigo mismo siempre y cuando logre aceptación de los demás; pensemos en la ropa que nos ponemos, en si aparece una espinilla en mitad de la cara, en el color de piel, etc. Es innegable que la opinión de los otros influye en la mayoría de las personas.

El efecto de la moda no sería tan importante si las persona decidieran imponer su propia moda y estilo, sólo para sí mismas y no como una actitud global de pertenencia a un grupo.

Aceptarse es un ejercicio diario, e inicia con apreciarme tal y como soy todos los días. Hay que concentrarse en las cosas favorables que se tiene, no en las desfavorables. Se debe realizar un esfuerzo conciente por eliminar los pensamientos contraproducentes tales como “si no estoy delgado no seré atractivo”, o “el físico es muy importante”, pues estos pensamiento solo contribuyen a generar una insatisfacción prolongada e interminable. Está bien hacer ejercicio, lo que no es correcto es abusar de él. A la larga, lo importante es sentirse bien por la cantidad de energía que éste brinda, no perder la vitalidad tratando de ganar una imagen exagerada para complacer a otra persona.