

## **¿Satisfecho con su Cuerpo?.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

Para algunas personas la preocupación por su estética física le lleva a proporciones salidas de lo común, es decir, exageradas. En muchos de estos casos se trata de un desorden de percepción que se llama “Dismorfia Corporal”, pero en realidad este problema, aunque frecuente, no siempre es diagnosticado adecuadamente.

En la dismorfia corporal, la persona presenta una preocupación excesiva por una o más partes de su cuerpo a las que considera defectuosas, sea este defecto imaginario o no. Por ejemplo se puede concentrar en la nariz, las piernas, el torso, los glúteos, el busto, los dedos, el cabello, las “llantitas”, etc.

La preocupación es constante y genera malestar a la persona, que tiende a realizar cosas para compensar este “defecto”, tales como dietas, ejercicios, e incluso cirugías correctivas para intentar que el problema desaparezca. Normalmente aunque realicen algo para arreglarse el problema, la situación continúa, pues “no quedaron como esperaban”.

Lamentablemente muchos psicólogos o psiquiatras confunden este problema con una “baja autoestima”, y los familiares generalmente ya piensan que es majadería de la persona el estar pensando tanto tiempo en lo mismo. Este error es el que lleva a no diagnosticarse adecuadamente para someterse a un tratamiento psicológico efectivo.

El problema psicológico generalmente tiene corrección, pero se debe interpretar que no es un problema de autoestima. Para la persona no es una falta de aprecio hacia su persona sino más bien una insatisfacción con un área específica de su cuerpo. Es muy importante que si usted ve a algún familiar o amigo (a) que tiene exceso de preocupación tal como se describe acá, haga lo posible por que sea valorado, la dismorfia se corrige, pero entre más tiempo pasa, más difícil se vuelve de lograr.

*Lic. Galo Guerra.  
Artículo para la Prensa Libre*

*Psicólogo Modificador de Conducta  
Costa Rica*