



Imagen Corporal

Sección I

Tabla de Contenidos

La Salud Es Alcanzable En Cualquier Talla o Tamaño	1
Actividad: ¿Qué Me Hace Ser Yo?	
Desarrollo de la actividad	2
Hoja de Trabajo	5
Medición de la Clase	6
Información de Contexto Sobre Imagen Corporal	7
Trastornos Alimenticios: 10 Consejos para los Padres	9

La Salud Es Alcanzable En Cualquier Talla o Tamaño

Un Método para Promover la Salud y la Aceptación de Personas Con Cualquier Tipo de Cuerpo

El Desafío

Muchas personas creen que la buena salud se puede obtener bajando de peso. Cuando una persona trata de bajar de peso varias veces y no lo consigue, frecuentemente concluye que no puede estar saludable. Esta forma de pensar es una de las muchas dificultades que profesionales de salud afrontan cuando tratan de motivar al público a que haga cambios en sus estilo de vida.

Las mujeres, adolescentes, y niñas son más vulnerables a sentirse que valen menos, al no poder obtener el mitológico cuerpo ideal. Tener conocimiento del proceso natural de crecimiento y desarrollo puede aliviar la ansiedad que resulta con el aumento de grasa corporal durante la pubertad, y diversas etapas del crecimiento humano. Para poder lograr la idea de un cuerpo realista, debemos luchar contra la idea del "cuerpo ideal" que nuestra sociedad nos dicta.

Nuestra sociedad tiende a juzgar injustamente a individuos que no poseen cuerpos delgados. La suposición que prevalece hoy en día es que estas personas no hacen ejercicio y comen de más. Estas suposiciones, no solo son erróneas, si no que también son prejuiciosas y una falta de respeto. Por lo tanto, el profesional de salud debe evitar este modo de pensar y enfocarse en evaluar los hábitos de salud de la persona. Los hábitos positivos deben de ser respaldados. El profesional puede usar métodos de consejería para ayudarle a la persona a cambiar sus hábitos dañinos. El profesional puede ofrecer ideas alternativas para poder cambiar los hábitos de estilo de vida, y ayudar a los clientes a considerar estrategias para afrontar las barreras que existen para lograr los cambios. Sin embargo, el usuario tiene la responsabilidad de decidir cuáles hábitos va a cambiar.

Principios de La Salud En Cualquier Talla o Tamaño

- Los humanos naturalmente tenemos diferentes clases de cuerpos y medidas. Celebramos este conocimiento como una característica positiva de la raza humana.
- No existe un cuerpo o peso perfecto que todos debamos tratar de obtener.
- Cada tipo de cuerpo es bueno.
- Nuestra autoestima y nuestra imagen corporal están relacionadas entre si. Ayudando a personas a sentirse bien sobre su cuerpo puede motivarles a mantener hábitos sanos.
- No es útil o sano clasificar lo bello con lo bueno y lo feo con lo malo, ya que estos son factores superficiales sobre los cuáles los individuos tienen poco control.
- Respetamos los cuerpos de otra persona aunque se miren diferente que los nuestros.
- Cada persona tiene la responsabilidad de cuidar y proteger su cuerpo.
- La buena salud no se mide por el tamaño de nuestro cuerpo, sino por el bienestar físico, mental y social.
- Toda persona, de cualquier tamaño puede mejorar su salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades llevando una vida de hábitos sanos.

Conclusión

Los programas que promueven la salud deben celebrar los beneficios de un estilo de vida saludable. Estos programas deben de ser sensibles a la diversidad de tallas o medidas. Deben promover la satisfacción corporal de cada persona y el logro de metas realistas y alcanzables, sin tomar en cuenta la reducción de peso.

Desarollado por nutricionistas quienes abogan por la aceptación de las personas con cualquier tipo de cuerpo, cuyos esfuerzos son coordinados por Joanne P. Ikeda, MA, RD, Especialista en Educación de la Nutrición, Departamento de Ciencias Nutricionales, Universidad de Calidornia en Berkeley, California. Se puede enviar comentarios sobre estos principios al correo electrónico: jikeda@socrates.berkeley.edu



Actividad

¿Qué Me Hace Ser Yo?



Objetivo	Tiempo	Preparación	Material de trabajo
<ol style="list-style-type: none"> 1 Que los participantes comiencen a respetar y aceptar todo tipo de figuras y cuerpos. 2 Que los jóvenes reconozcan que nuestra apariencia solamente es una parte de quiénes somos. 	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lea: Información de Contexto Sobre Nuestra Imagen Corporal (página 7). ■ Obtenga: revistas populares para jóvenes, como "Latina", "Eres", "Sports Illustrated", "People en Español", o "Teen". ■ Use la hoja "¿Qué Me Hacer Ser Yo?" (página 16). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un papel grande estilo papelógrafo ■ Marcadores ■ Cinta adhesiva (tape)

ATENCIÓN

Antes de comenzar la plática con los participantes, pónganse de acuerdo con ellos/ellas sobre el modo en que se puede participar en la conversación. O sea, establezcan algunas reglas. Recuérdeles que hay que respetar los comentarios de todos. Para algunos participantes platicar sobre este tema puede ser muy difícil. Es importante que se prohíba hacer burla o comentarios negativos.

Desarrollo de la Actividad

PASO #1

- 1 Divida a los jóvenes en grupos pequeños. Pida que vean las revistas y que busquen a alguien a quien se quieran parecer y alguien que se parezca a ellos.
- 2 En grupo grande pregunte: ¿Quién quiere compartir lo que encontraron? Pregunte si fue fácil o difícil encontrar alguien que se pareciera a ellos? ¿Cuáles cualidades o características buscaron en alguien a quien se quisieran parecer? Note la diversidad de las imágenes que presentaron los jóvenes. ¿Hubo énfasis en características del interior, o solamente del exterior? Recuérdeles de la importancia de las características internas. Algunas características del exterior, como tener un cuerpo atlético, son el resultado de fuertes características del interior, o sea, de disciplina y dedicación.

Otras preguntas:

- ¿Cuánto énfasis le pone nuestra sociedad a las apariencias físicas?
- ¿Creen que lo que vale alguien depende de su exterior, o sea, de su apariencia?
- ¿Creen que diferentes culturas (o géneros) tienen diferentes ideas sobre lo que es bello, o es lo mismo para todos?
- ¿Cómo jóvenes, qué pueden hacer para promover la diversidad como algo positivo?

PASO #2

El Valor de Un Amigo

- 1 Pregúnteles cuáles características deben tener los amigos(as). Anote sus respuestas en el papel grande o en el pizarrón. Anote características del exterior y del interior, por ejemplo, alguien en quien se pueda confiar, que sea chistoso, que se vistan bien, o que use ropa a la moda.
- 2 Ahora dígales a los participantes que tienen \$100 para comprar un mejor amigo o amiga. Cada característica cuesta \$25. ¿Cuáles características escogerían? ¿Quién quiere compartir lo que escogieron? ¿Por qué escogieron estas características? Note las diferentes respuestas.

PASO #3

- 1 Pídale a los jóvenes que ofrezcan su opinión sobre la diversidad.

Pregunte: ¿Creen que la diversidad es algo positivo o negativo y porqué? Conversen sobre lo positivo y negativo de la diversidad (ejemplo: racismo, más variedad, aprender de cosas nuevas de diferentes personas) y el papel que juega la genética en determinar apariencias físicas.

- 2 Distribuya la hoja "¿Qué Me Hacer Ser Yo?" (página 16). Pídale a los jóvenes que contesten las cinco preguntas.
- 3 En un grupo grande, pídale a los participantes conversar de las diferencias que notaron entre ellos mismos y sus padres. Pregúnteles porqué piensan que existen esas diferencias.
- 4 Hablen sobre las características que los participantes admiraron de si mismos y porqué.
- 5 Anote las características físicas y externas. Observe la diversidad de las respuestas.

Otras Actividades!

¿Quiénes son nuestros modelos?

- 1 Pídale a los jóvenes que nombren una persona que admiren o que le sirva de buen ejemplo.
- 2 En grupos pequeños, pregúnteles porqué admiran esa persona y cuáles son las características de la persona que admiran.
- 5 En un grupo grande, anote las características mencionadas, incluyendo características del exterior y del interior, por ejemplo, alguien en se pueda confiar, que sea chistoso, que se vista bien, o que use ropa a la moda. Pregúntales si las características de apariencia física son importantes al determinar quién admiran.

Mis Talentos

- 1 Dele un pedazo de papel a cada estudiante. Pídale a los jóvenes que hagan una lista de sus talentos especiales.
- 2 Reuna los papeles y léalos en voz alta.
- 3 Pregúnteles: ¿Están sorprendidos? ¿Aprendió algo nuevo acerca de otras personas? ¿Tienen talentos en común? ¿Hay talentos que les gustaría desarrollar?

Otras Actividades

Medición de la Clase

- 1 Haga 5 rótulos para poner en las paredes del cuarto con las siguientes palabras: "totalmente de acuerdo", "de acuerdo", "neutral", "no estoy de acuerdo", "estoy totalmente en desacuerdo."
- 2 Distribuya la hoja de Medición de Imagen Corporal (página 16). Pídale a los jóvenes que contesten las preguntas sin poner sus nombres en la hoja.
- 3 Después de que hayan contestado todas las preguntas, recolecte las hojas. Redistribuya las hojas después de mezclarlas (para que no sepan de quien era).
- 4 Lea las preguntas de la medición. Después de cada pregunta, pídeles a los participantes que se paren junto al letrero que representa las respuesta a la pregunta, según la hoja que tienen en la mano (no su propia respuesta personal).
- 5 Después de cada pregunta, conversen de las respuestas. Pregúnteles: ¿Qué piensan? ¿Están sorprendidos? ¿Qué significan las respuestas?

Factores que afectan como nos vemos a nosotros(as) mismas(as)

- Como grupo, hablen sobre los factores principales que influyen en la idea que tenemos de nuestra imagen corporal (por ejemplo: cultura, los medios de comunicación, publicidad, familia, amigos, autoestima).

Los Mensajes Que Vemos

Option #1: Pídale a los jóvenes que analicen varias revistas populares y recorten las diferentes imágenes que encuentren (por ejemplo: personas de color, personas con diferentes tamaños de cuerpos, personas con desventajas físicas).

Option #2: Pídale a los jóvenes que identifiquen cuales son los programas de televisión más populares entre los jóvenes. Asigne a cada persona la tarea de mirar uno de los programas de televisión y tomar nota de las diferentes clases de personas que vean (por ejemplo: personas de color, personas con diferentes tamaños de cuerpo, personas con desventajas físicas).

Conversen sobre los resultados de la tarea. ¿Qué mensajes están enviando las imágenes de los programas de televisión?

Actué

- Envié la tarjeta postal de suscripción que se encuentra en las revistas populares dirigidas a jóvenes con comentarios de cómo las imágenes que ellos usan influyen negativamente en los jóvenes. Sugiera maneras de cómo las imágenes podrían ser mas positivas. Cada vez que una tarjeta es enviada, la revista tiene que pagar el gasto postal.

1 ¿Cuáles son algunas características externas (físicas) que tú ves en tus padres? (ejemplos: altos, pequeños, cabello rizado o lacio, color de ojos, cuerpo atlético o no atlético.)

2 ¿Cuáles son algunas características internas (personalidad) que tú ves en tus padres? (Ejemplos: chistosos, tímidos, trabajadores, buenos atletas, tienen talentos musicales)

4 ¿Cuáles son algunas características que tienes en común con tus padres?

5 Nombra 4 características que tú posees que te hacen diferente a tus padres.

6 Nombra 4 características que tú admiras de ti mismo(a).

No ponga su nombre en este cuestionario. Circule una respuesta en cada pregunta.

1 Frecuentemente me preocupo de cómo me veo.

Muy de acuerdo De acuerdo Neutral No estoy de acuerdo Estoy totalmente en desacuerdo

2 Frecuentemente siento presión de tener un cuerpo ideal.

Muy de acuerdo De acuerdo Neutral No estoy de acuerdo Estoy totalmente en desacuerdo

3 Frecuentemente crítico los cuerpos de otras personas.

Muy de acuerdo De acuerdo Neutral No estoy de acuerdo Estoy totalmente en desacuerdo

4 Pienso que existe una variedad de cuerpos y tamaños que son atractivos.

Muy de acuerdo De acuerdo Neutral No estoy de acuerdo Estoy totalmente en desacuerdo

5 Creo que es importante ayudar y animar a otros para que se sientan bien con sus propios cuerpos.

Muy de acuerdo De acuerdo Neutral No estoy de acuerdo Estoy totalmente en desacuerdo



Información de Contexto

Sobre Imagen corporal

Durante la adolescencia suceden varios cambios físicos y emocionales. Es común que los jóvenes se preocupen de estos cambios físicos de peso y tamaño de su cuerpo. El énfasis que la sociedad le pone a la belleza junto a la inseguridad de los jóvenes, puede causar una imagen corporal no saludable.

Es muy importante que los jóvenes acepten la realidad de que existe una gran diversidad de tipos de personas, de varios tamaños. También que entiendan

que el desarrollo del cuerpo, su peso y tamaño es consecuencia de la herencia genética única de cada persona, en combinación con los hábitos y estilos de vida personales.

Hoy día los jóvenes reciben varios mensajes sobre sus cuerpos a través de la televisión, las revistas, sus amigos, y hasta de sus padres. Casi siempre, estos mensajes son negativos y sirven para promover la idea del cuerpo ideal, que realmente no se puede obtener. El aceptar nuestro cuerpo y aprender a cuidarlo son pasos importantes para tener un concepto positivo de nuestro cuerpo y mantenernos saludables.

Hechos Reales:

- La herencia es el origen de la mayoría de nuestras características físicas, por ejemplo: el color de los ojos, color de la piel, estatura, y hasta la tendencia de estar delgado(a) o de pesar más. Cada persona tiene una tendencia genética única.
- La genética que heredamos de nuestros padres determina el 70% de nuestro peso y tamaño. Pero los hábitos de nutrición y ejercicio también tienen un lugar importante en el desarrollo de nuestros cuerpos.

Puntos Importantes para Recordar

- La diversidad es algo bello. Las personas nacen de todos tamaños.
- Es importante reconocer las buenas características internas de cada persona (por ejemplo, el tener un buen sentido de humor, ser creativo(a), inteligente, tener una buena imaginación, etc.)
- Las características externas forman sólo una parte pequeña de lo que es la persona.
- La buena salud no se mide por el tamaño de nuestro cuerpo, sino por el bienestar fisiológico, mental y social.
- Toda persona, de cualquier tamaño puede mejorar su salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades viviendo una vida con hábitos sanos.

Definiciones:

El reflejo de nuestro cuerpo - Es la opinión que uno tiene de su propio cuerpo, es la imagen que creamos en nuestra mente de cómo nos vemos.

Autoestima - Es la confianza y valor que uno se da a sí mismo(a).

Nodebes estar a dieta, excepto si un médico te informa que estás peligrosamente pasado(a) de peso o tienes una condición física que requiere una dieta especial.

Razones:

- Si no comes lo suficiente, creces más despacio y obtienes huesos y músculos más pequeños.
- Las dietas no se pueden mantener por largo tiempo. Como consecuencia, aumentarás el peso de nuevo. Cada vez que pares una dieta aumentarás el peso más rápido. El peso que perdiste no solamente fue grasa, sino también músculo. Lo que aumentarás es grasa, no músculo. El resultado: se hace más y más difícil perder peso.
- Cuando limitas la comida que comes, haces que el cuerpo piense que se está muriendo de hambre, y por lo tanto se adapta a quemar calorías más despacio y guardar grasa. En los tiempos antiguos, cuando la comida era escasa, sobrevivieron quienes adaptaron su capacidad de guardar grasa en su cuerpo.
- Estar a dieta puede resultar en sentirse limitado y puede causar una depresión que muchas veces provoca comer cantidades excesivas de comida.
- El no poder bajar de peso o el aumentar lo que perdiste puede resultar en que te sentas peor acerca de tí mismo(a) que antes.
- Las dietas pueden causar problemas entre los padres y sus hijos e hijas.
- La causa del aumento de peso puede no ser solamente el comer en exceso.
- Las dietas muy limitadas en calorías pueden impedir la menstruación.
- Las dietas muy limitadas en calorías pueden causar sequedad en la piel y pelo opaco.
- Las dietas muy limitadas en calorías y nutrientes pueden causar enfermedades más frecuentes porque el sistema inmunológico se debilita.
- La falta de comer la cantidad de comida adecuada, así como no desayunar, puede dejarte sin energía, e impedirte usar tu mente o cuerpo al máximo.

- 1 Cada padre debe meditar acerca de sus creencias, actitudes, y hábitos acerca de sus propios cuerpos y los cuerpos de otras personas. ¿De dónde vienen estas influencias?
- 2 Los padres pueden animar a sus jóvenes a que sean muy activos y gozar de lo que su cuerpo puede hacer y cómo se sienten. También pueden explicar a sus hijos e hijas, que el tamaño y peso de cada persona tiene que ver con herencia y que juzgar a otras personas por su peso o tamaño no es bueno.
- 3 Los padres deben examinar las metas y sueños que tienen para sus propios hijos e hijas. ¿Hay demasiado énfasis en ser delgado o delgada y muy bellas, especialmente para las niñas? ¿Hay énfasis excesivo en tener un cuerpo delgado para poder tener éxito?
- 4 Los padres deben darse cuenta de las diferentes formas en que se comunican mensajes negativos como: "Me gustaría más si perdieras peso, o si te parecieras más a las muchachas de las revistas, o si usaras ropa de tamaños más chicos". Trate de evitar esto. También evite criticar, hacerles burla, o hacer otras cosas que glorifiquen el ser delgado.
- 4 Los padres deberían explicar el peligro de tratar de cambiar su forma de cuerpo a través de ponerse a dieta. También deben explicar la importancia de hacer ejercicio para lograr la buena salud, sin hacer ejercicio excesivo.
- 6 Los padres deben de explicar y dar el ejemplo de lo que es comer una variedad de alimentos saludables, y comer tres comidas diarias, por lo menos. El ejemplo es el mejor maestro. Evite clasificar los alimentos como, "malos, prohibidos, muy grasosos vs. bajos en grasa o buenos."
- 7 Los padres deberían hacer ejercicio por el gusto de ser activos, y no para reducir su peso o quemar las calorías que comieron.
- 8 Los padres no deben evitar actividades como la natación, salir a la playa, o bailar simplemente porque no quieren enseñar su cuerpo. Además, deben usar la ropa que le gusta y les sienta cómoda, y no cohibirse por no llamar la atención a su cuerpo.
- 9 Los padres deben ayudar a sus hijos e hijas a resistir los mensajes de los medios de comunicación y otras personas, que nos dicen que ser delgado es lo ideal, y que no toman en cuenta la gran diversidad que existe en medidas y tamaños de cuerpos.
- 10 Los padres deben promover el respeto y la aceptación de sus hijas, sobrinas, y hermanas, a través de sus actividades académicas, intelectuales, atléticas y sociales. Los niños y las niñas deben tener el mismo apoyo. Tenga cuidado de insinuar que los niños son más importantes que las niñas. Por ejemplo, los niños y las niñas pueden hacer limpieza de la casa o cuidar sus hermanitos y hermanitas.

Crédito: Desarrollado por Lucrecia Farfan-Ramirez, Consejera de Salud Comunitaria y Educación de la Extensión Cooperativa de la Universidad de California. Modificada de un documento de Michael Levine, Ph.D.

