

LA IMAGEN DEL CUERPO

La imagen corporal es . . .

- Cómo te ves cuando te miras en el espejo o cuando creas una imagen de ti misma(o) en tu mente.
- Qué opinas acerca de tu propia apariencia (incluyendo tus recuerdos, suposiciones y generalizaciones).
- Cómo te sientes en relación a tu cuerpo incluyendo tu estatura, figura y peso.
- Cómo sientes y controlas tu cuerpo a medida que te mueves. Como te sientes dentro de tu cuerpo, no solo acerca de tu cuerpo.

La Imagen negativa de tu cuerpo es . . .

- Una imagen distorsionada de tu figura corporal--percibes partes de tu cuerpo distintas a lo que en realidad son.
- Estas convencida(o) que sólo otras personas son atractivas y que tu figura o talla simbolizan fracaso.
- Te sientes avergonzada(o) pensando siempre en tu cuerpo con y sentimientos de ansiedad en relación a la imagen de tu cuerpo.
- Te sientes incómoda(o) y extraña(o) en tu propio cuerpo.

La Imagen positiva de tu cuerpo es . . .

- + Una percepción clara, verdadera de tu figura--percibes las diferentes partes de tu cuerpo como en realidad son.
- + Celebras y aprecias la figura natural de tu cuerpo y comprendes que la apariencia física de una persona no determina su personalidad ó sus valores.
- + Te sientes orgullosa(o) y aprecias tu cuerpo como único y rehusas pasar demasiado tiempo irracional preocupandote por la comida, peso y calorías.
- + Te sientes cómoda(o) y segura(o) con tu cuerpo.

Personas con una imagen negativa de su cuerpo tienen una gran probabilidad de desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) y con posibilidades de experimentar sentimientos de depresión, aislamiento, baja auto-estima y obsesión por perder peso.

Todos podemos tener días en que nos sentimos incómodos en nuestros cuerpos, pero la clave para desarrollar una imagen positiva es reconocer y respetar nuestra figura natural y aprender a reemplazar esos pensamientos y sentimientos negativos con pensamientos positivos, de afirmación y de aceptación.

Aceptate a ti misma(o) --Acepta tu cuerpo Commemorate a ti misma(o) – Conmemora tu cuerpo

For more information, contact the National Eating Disorders Association at 603 Stewart St., Suite 803, Seattle, WA 98101
Information and Referral Helpline: 800-931-2237 or www.NationalEatingDisorders.org

© 2002 National Eating Disorders Association

Permission granted for duplication and reprinting for educational purposes given the National Eating Disorders Association is credited.