

AUTOVALORACION Y USO DE FAJAS?

El otro día en una charla comenté sobre el movimiento body positive y las mujeres que estaban allí no comprendían cómo el valorar y aceptar nuestra figura puede ir casado de la idea de usar una faja, modelar la figura y hacerla lucir espectacular cada día.

Al escoger este tema, muchas cosas vinieron a mi mente y es que estamos viviendo una época en la que tu imagen, por decirlo así, es lo que vende. En una época en donde si no enseñas tu cuerpo en bikini no tendrás muchos likes, en donde en las tiendas la gran mayoría de la ropa es para mujeres u hombres promedios, en una época en donde si estás muy flaca es malo, pero si subes un poco de peso ya eres obeso.

Hoy en día todos se sienten con el derecho de juzgar tu apariencia, tu físico, hasta como te vistes, sin importar que tan crueles puedan llegar a ser o que tanto daño hagan en tu vida, esas opiniones en ocasiones son tan fuertes que podemos llegar a deprimirnos y perder la autoestima.

La sociedad nos ha enseñado y encasillado en que debemos ir con la corriente, debemos seguir las masas, debemos tener un peso y estatura perfecta, un color de piel y una ropa a la moda, nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos debe ir acorde a la de los demás, de lo contrario hay algo malo en ti.

Los canales de televisión, incluyendo noticieros, parecen más un desfile de moda o un miss universo que programas para informar, tenemos mujeres capaces y con un potencial por los cielos pero como no tienen un cuerpo perfecto no tienen trabajo, repito hay excepciones, pero nos falta mucho.

¿Cómo se desarrolla nuestra percepción corporal?

El concepto de percepción corporal hace referencia a la consciencia y vivencia del propio cuerpo y a sus relaciones con el medio.

Nuestra imagen corporal va construyéndose evolutivamente pero es en la adolescencia, es cuando va tomando más importancia. Según (Cash y Brown) las alteraciones de nuestra imagen pueden concentrarse en dos aspectos:

Alteración cognitiva y afectiva: insatisfacción con el cuerpo, sentimientos negativos que nuestro cuerpo suscita.

Alteraciones perceptivas que conducen a la distorsión de la imagen corporal. No nos vemos cómo somos en realidad. El ambiente en el que nos desenvolvemos tiene un papel muy importante en el desarrollo de la percepción corporal, las opiniones de nuestros amigos y de nuestros padres tienen un gran impacto en nosotros.



¿Cómo cambia la percepción de nuestro cuerpo?



La percepción de nuestro cuerpo va cambiando a través del tiempo y depende mucho de nuestro ambiente, cuando estábamos en séptimo u octavo a todas o la mayoría nos llegaba la “regla” venía seguida de un desarrollo muy notable de algunas partes de nuestro cuerpo. Si en esa época no éramos como la mayoría nuestra imagen corporal iba siendo alterada y sentíamos inconformidad hacia ella.

Al igual que después de ser madres nuestro cuerpo sufre muchísimos cambios y nunca vuelve a ser el mismo. A partir de los 40 años /o cuando inicia la menopausia los cambios hormonales nos llevan a cambios físicos naturales pero considerados poco atractivos.

¿Qué ocurre en trastornos como la anorexia con la percepción corporal?

En los trastornos de alimentación, aparece insatisfacción con la imagen corporal y preocupaciones centradas de un modo global en el peso o tamaño del cuerpo y de modo específico en las nalgas, cintura, muslos y cadera (partes relacionadas con expectativas de maduración sexual y social).

Cuando hablamos de trastornos relacionados a la percepción corporal lo primero que viene a mi mente siempre son la anorexia y la bulimia, ambos trastornos expresan las contradicciones culturales de la identidad de la mujer del presente, la presión social a la que estamos sometidos tanto jóvenes como adultos son una de las principales causas de los trastornos alimenticios, esa cultura de que la mujer debe ser mujer pero también mamá perfecta, empresaria, pero a la misma vez modelo de pasarela, esa sociedad en la que el hombre debe ser metrosexual pero con límites sin llegar a la homosexualidad, son esos pensamientos y actitudes inculcadas los que destruyen por completo nuestra percepción corporal.

Innumerables factores intervienen cuando hablamos de percepción corporal, la aceptación de la misma es un trabajo de todos los días, un trabajo continuo. Un buen paso para iniciar este proceso de aceptación, de valoración y agradecimiento hacia el excelente trabajo que desarrolla día a día nuestro cuerpo es:

- Cuidarlo, ejercitando.
- Nutrirlo, la alimentación saludable no esas dietas destructivas.
- Mantenerlo limpio y en forma.
- Vestirlo, peinarlo y maquillarlo para que se vea atractivo. Este aspecto empieza por los huesos del guardarropa, las prendas de uso interior, brasier, panty, faja, y acá es donde ENTALLARTE te ayuda a visualizar una imagen más estilizada y formada.

“La relación más importante que jamás tendrás es la relación contigo mismo”