

## QUIERO SENTIRME MEJOR ME AVERGÜENZA MI CUERPO



### ¿CUÁL ES LA EXPLICACION?

Vivimos constantemente bombardeados por imágenes de cuerpos que no son reales: sin celulitis, sin estrías, sin barriga, con abdominales marcados, extremadamente delgados o con unas curvas imposibles. Las redes sociales están repletas de fotografías retocadas con numerosos filtros que maquillan la realidad.

No se trata de desarrollar expectativas imposibles o esforzarnos por tener un cuerpo de revista porque esos cuerpos no existen, sino de aprender a estar cómoda/o en tu cuerpo, escucharlo y cuidarlo.

### ¿CÓMO ENFRENTARLO?

Muchas veces podemos confundir momentos de alta tensión emocional con el hambre. Aprende a diferenciar ambos y a darte un espacio para pensar por qué puedes estar sintiéndote de esta manera.

Aprende a observar y sentir tu cuerpo poco a poco y a quererlo tal y como es. Merece mucho más la pena sentirse bien contigo misma/o y estar saludable que sumergirte en un bucle infinito de dietas y ejercicio excesivo que acabarán por hacer que te obsesiones con tu cuerpo y vayas fijando expectativas rígidas con respecto a este.

### SUGERENCIAS ÚTILES

Desarrolla una relación sana con tu cuerpo, conócelo, escucha lo que dice y acéptalo:

- Haz ejercicio. El yoga, taichi, chikun, el baile, pilates... pueden ayudarte a conocer más tu cuerpo y cómo funciona.
- No vayas al gimnasio a "machacarte".
- ¡Cúidate! Las dietas milagro no existen: lleva una dieta mediterránea y saludable, no te saltes comidas ni te hagas una enorme lista de alimentos prohibidos..

### CUÁNDO Y POR QUÉ PEDIR AYUDA

En el caso de que tu imagen corporal o la alimentación te generen angustia, puedes pedir ayuda profesional: consulta a tu médico/a o enfermera/o del centro de salud.