



ACEPTACIÓN CORPORAL



En una sociedad como la actual, la imagen corporal parece cobrar cada vez más importancia, ahora que entramos en verano, este aspecto resulta aún más relevante. Sin embargo, ¿Realmente somos conscientes de las consecuencias de esta preocupación? En ocasiones, la preocupación excesiva acerca de nuestra imagen física puede derivar en daños, no sólo a nivel físico sino también a nivel psicológico. Creemos importante prestar atención a esta serie de consejos:

1. **Elige de manera positiva donde situar el foco.** Cada ser humano es diferente, aprende a valorar aquello que te hace especial, único/a... ¿Qué partes de tu cuerpo te gustan más de ti? ¿Te has parado a observarte de una manera más positiva?
2. **Acepta tu propio cuerpo.** Es importante que aprendamos a querernos y a mimarnos tal y como somos. Existen aspectos que podemos mejorar, pero es

especialmente relevante la aceptación para alcanzar el compromiso con nuestra meta, sino caeremos de manera recurrente en frustración.

3. **Mímate.** Aprovecha esta época del año de la mejor manera, quiérete, cuídate, escúchate; realiza actividades que te resulten gratificantes a ti mismo/a, sin necesidad de que haya un bien más allá.
4. **Analiza tus creencias.** ¿Qué pensamientos recurrentes puedes tener que afectan de manera negativa a la visión que tienes de tu cuerpo? ¿Dónde situarías el origen de estos pensamientos ¿Cómo te hacen sentir?
5. **Cuida tus redes sociales.** Es importante tener en cuenta que aquello que nos muestran a través de las redes no es una visión exacta de la realidad, y que puede repercutir de manera negativa en nuestra visión de nosotros/as mismos/as. Valórate más allá de una pantalla, cuida lo que ves.
6. **Aprecia las diferencias.** Cada cuerpo es distinto, ¿Qué te gusta del tuyo? ¿Qué te hace sentir especial?
7. **Ejercita tu cuerpo.** Escúchalo, establece el foco de dentro hacia fuera y notarás que tienes un mayor control. Además, realizar ejercicio físico libera endorfinas, hormonas que correlacionan de manera positiva con estados de felicidad.
8. **Practica técnicas de autorelajación.** Es importante buscar un correcto manejo de nuestras emociones y sentimientos, mediante las técnicas de relajación podrás sentir un mayor control sobre tu cuerpo.
9. **Ayúdate a ayudarte.** Sé comprensivo/a, Si no le hablarías así a otras personas a las que quieres, ¿Por qué hablar así de ti mismo/a?

Y finalmente, si sientes que no tienes el control pleno de la situación, si te sientes abrumado/a al pensar en la exposición de tu cuerpo, si no te encuentras cómodo/a, recuerda que siempre estaremos en el Rincón de Psicología para ayudarte, sólo tienes que contactar con nosotros/as.