

## La importancia de la Autoimagen en el Proceso de Pérdida de Peso



**Artículo: La importancia de la Autoimagen en el proceso de pérdida de peso - por María Gómez Santos, Coach Certificado en Psicología de la Alimentación.**

La publicidad en prensa, radio, televisión o internet nos bombardea constantemente con productos o servicios de este tipo: pastillas para controlar el apetito, anuncios sobre inyecciones faciales, cremas de auto-bronceado, extensiones de pelo, sujetadores push-up... ¿Qué tienen todos elementos en común? Son mensajes que recibes varias veces al día, que te martillean con el soniquete de que no eres lo suficiente bueno/a tal y como eres. Que te hace falta una “mejora”. Que no estás al nivel...

El marketing es una conocida herramienta para la creación de necesidades, esto es algo sobradamente conocido hoy en día. La exposición prolongada a estos mensajes a menudo puede hacerte pensar insistentemente (y, en ocasiones, llegar a obsesionarte con la idea) en aquellas partes de tu cuerpo que a tu juicio han de ser mejoradas, o, peor aún, pueden llevarte a una pobre autoimagen o imagen corporal, es decir, una baja autoestima en lo que se refiere a tu físico.



La definición de imagen corporal es simplemente cómo ves tú mismo tu cuerpo. Está relacionado con tu opinión sobre tu físico, es decir, la valoración que haces tú mismo de tu propio cuerpo. Si lo piensas, esto es un concepto totalmente subjetivo, y como tal susceptible de ser modificado o alterado por tus propios pensamientos.



¿Cómo te proteges contra la insatisfacción que te produce lo que ves en el espejo? Indudablemente la insatisfacción es un sentimiento negativo. Por lo tanto, de lo que se trata es de cultivar, reforzar, y mantener una relación positiva con tu cuerpo. La Psicología Dinámica de la Alimentación tiene algunos métodos probados y contrastados para desarrollar una imagen corporal positiva.

### 1. Desconéctate de la información nociva

Más claro, el agua: cuando se trata de sentirte satisfecho y reafirmado en nuestra propia piel, los medios de comunicación nos hacen un flaco favor. Nos están constantemente bombardeando con imágenes de cuerpos perfectos. Y si no me crees, haz un pequeño esfuerzo y recapacita sobre esto: desde los anuncios que nos van saltando en internet, hasta la cola para pagar en el supermercado con portadas de revistas con *superwomen* o *supermen*, incluso en los catálogos que recibimos por correo, la realidad es que es imposible ignorar las imágenes de perfección extrema. La constante repetición en el tiempo de estas imágenes puede provocar que acabes comparándote a ti mismo con ellos, con un resultado que te hace sentirte bastante lejos de la perfección. Como dijo Theodore Roosevelt: “la comparación es el ladrón de la alegría” y se podría añadir que también el ladrón de una imagen corporal positiva.

Desconectar de los medios de comunicación en la medida en que tu vida y tus circunstancias te lo permitan minorará el impacto de esos momentos de comparación, y por otra parte te hará centrarte más en aquellos aspectos de tu vida que realmente importan, es decir, en cosas reales. Por ejemplo, en vez de ver esa teletienda que te está vendiendo unos abdominales perfectos, vete a dar un paseo o haz ejercicio en el gimnasio o al aire libre. En vez de ojear revistas de belleza, cómprate un vestido o una pieza de ropa que te hace sentirte fabulosa/o (solo es cuestión de encontrar tu estilo y los colores que te favorecen, creeme). En vez de suspirar por ese cuerpo tonificado que ves en uno de esos programas de la tele, ¡queda con un amigo/a e iros a bailar! Una imagen corporal positiva no se consigue únicamente deseando que tú también tengas un cuerpo así (sin menospreciar el **poder de la visualización**, algo que desarrollaré en artículo aparte, y el cual es ciertamente importante), se consigue poniéndote manos a la obra y realizando acciones concretas en tu vida.



## 2. Observa tus pensamientos

Dado que la imagen corporal es en última instancia la manera en la que tú percibes tu cuerpo, una vez que lo analizas y eres completamente consciente de cómo te percibes a ti mismo, entonces estás en el camino de descubrir dos elementos importantes: tus patrones de pensamiento negativo y el tono de tu diálogo interior, es decir qué te dices a ti misma/o sobre tu cuerpo. Observa a lo largo de un día cuantas veces te dices a ti misma/o “estoy demasiado gorda/o” o “yo también haría eso o lo otro si al menos me pareciera a esa”. Esta observación puede ser un ejercicio muy poderoso, créeme. La mayoría de las personas no son conscientes de cómo se hablan a sí mismas, y cuando descubren lo repetitivo de su discurso, seguramente se sorprenden de ello.

Otra cosa que sorprende es cómo nuestra química corporal responde cuando nos hablamos en una forma negativa a nosotros mismos. Cuando te atacas a ti mismo con palabras negativas, tu mente y tu cuerpo literalmente perciben este ataque. Esto genera que el cuerpo entre inmediatamente en modo de estrés. La química del estrés no es amiga de nuestro cuerpo, a no ser que estés siendo atacado por un león y necesites una respuesta rápida de todo tu cuerpo. Lo que ocurre es que nuestro sistema nervioso simpático (1) da la señal a nuestro cuerpo para que segregue las hormonas del cortisol (3) y la insulina. Si esto se produce durante un largo periodo de tiempo (léase cada vez que te repites pensamientos negativos), estas hormonas le dan mensajes a nuestro cuerpo de que acumule grasa y no construya músculo. La química del estrés también elimina las bacterias beneficiosas de nuestro intestino, dejándonos con un sistema inmunitario debilitado y una pésima capacidad para asimilar nutrientes y realizar correctamente nuestra función digestiva.

Así que si pensabas que tus pensamientos negativos no son dañinos, reconsidéralo por un momento y se cuidadoso con tu diálogo interior.

Por otra parte, cuando estás en modo de pensamiento positivo y te encuentras en una situación de relajación, el sistema nervioso parasimpático se activa, llevándonos un sistema metabólico óptimo de digestión y de curación.

Presta atención a tus pensamientos. Sé amable contigo mismo.



## 3. No te pongas condiciones

¿Alguna vez te has fijado un objetivo de pérdida de peso, y cuanto más te acercabas a él más insatisfecha/o estabas con tu cuerpo? ¿Alguna vez te has dicho a ti misma/o: “voy a empezar a ir a esa clase de baile cuando pierda un número X de kilos? Lo que esto significa es que estamos posponiendo nuestra felicidad a un momento indefinido en el futuro. No nos permitiremos amarnos a nosotros mismos hasta que seamos algo que en la actualidad no somos, pues de alguna manera nos imaginamos que seremos mejores si bajamos a un número específico en la báscula, o hasta que entremos en unos pantalones vaqueros ceñidos de una determinada talla.

Esta manera de pensar no solamente proviene de un lugar de rechazo a ti mismo, sino que además puede llevarnos a una vida de insatisfacción constante y siempre persiguiendo un objetivo dudoso, por no mencionar que responde a una pobre imagen corporal. Y lo que es peor, esta manera de pensar no es manera de vivir nuestra vida. Odiándote como medio de conseguir el cuerpo que deseas no solo es una pérdida de nuestro precioso tiempo en la Tierra, sino que no te garantiza absolutamente nada una vez hayas alcanzado dicho

objetivo. La mayoría de las personas continúan estando insatisfechas con sus cuerpos una vez que alcanzan ese número “mágico” en la báscula. Si pierdes peso maltratándote psicológicamente para llegar a ese objetivo, esa lucha no va a parar automáticamente una vez que hayas alcanzado tu objetivo; de hecho la mayoría de las personas tienen que luchar mucho más solo para llegar allí.

Liberándote de la condición “me amaré a mi misma/o cuando...” o “seré feliz cuando...” te hará libre para empezar a vivir la vida que realmente quieres vivir. Y lógicamente te preguntarás: ¿Cómo se empieza a amar tu cuerpo cuando en realidad no te gusta nada? Para empezar, necesitas darte cuenta de que tu cuerpo es sólo la carcasa de algo más profundo.

Desde la perspectiva de la **Nutrición Cuerpo Mente**, necesitamos llegar a la causa raíz del porqué somos infelices con nosotros mismos. Escribir un diario sobre cómo sería la vida cuando tengas el cuerpo que deseas, te puede ayudar a descubrir hacia dónde te está llamando la vida. Por ejemplo, si quieres perder peso porque deseas tener más energía, busca en los aspectos de tu vida que te están quitando la energía. O si quieres tener abdominales de acero y así te puedes mostrar y ser visto, pregúntate ¿qué es lo que estás haciendo en estos momentos para ser reconocido en tu vida?

Una vez que empieces a vivir tu vida tal y como la has soñado, entonces tu percepción de ti mismo cambiará. Te sentirás más auténtico en relación con quien eres en realidad, y esa sensación irremediamente atraerá al amor. Cuando más tiempo pases en este estado psicológicamente más coherente y beneficioso, más rápidamente mejorará tu percepción de tu imagen corporal.



#### **4. Conecta con tu cuerpo**

Conectar con tu propio cuerpo es una de las dimensiones principales de la Nutrición Cuerpo Mente, tal y como lo concibe el Instituto de la Psicología de la Alimentación. La técnica de auto-reafirmación en tu propio cuerpo es primordial para sanar la autoimagen corporal. El acto de vivir consciente y profundamente EN nuestro propio cuerpo es muy poderoso. Piensa en cuantas veces no te encuentras enraizado en tu propio cuerpo, distraído por la televisión, por tu teléfono móvil, cuando has hecho un *check out* de ti mismo (figuradamente desconectando de ti mismo, ¿te suena esa sensación de “hoy no me aguanto ni yo...”?), ausente e incluso soñando en habitar en un cuerpo diferente. Conectar con tu propio cuerpo significa percibir profundamente como te sientes estando en tu propio cuerpo.

Esta técnica es extremadamente útil para sanar tu imagen corporal, pues cuando no estamos enraizados en nuestro propio cuerpo tendemos a comer en exceso o comer compulsivamente, hablarnos a nosotros mismos de una manera poco amable, o volvernos vagos, o inclusive pasarnos con el ejercicio físico. En cambio, cuando nos sentimos auténticamente conectados con nuestros cuerpos, les escuchamos y les tratamos de la manera que realmente necesitan. Y seguramente lo que necesitan no sea un atracón de comida o un diálogo interno dañino, o inclusive correr unos kilómetros más.

Algunas de las técnicas para conectar con tu propio cuerpo son relajarse y desacelerar el ritmo, moviendo tu cuerpo de la manera que más lo disfrutas y te gusta, ya sea andando, bailando, nadando... También realizando unas respiraciones profundas y conscientes, permitiéndote sentir el placer, y escuchando a la sabiduría innata de tu cuerpo con la que naciste.

Otra manera de sanar tu autoimagen a través de la reconexión con tu cuerpo consiste en mover tu cuerpo de la manera que realmente te encanta. Esto ayuda a sentir profundamente nuestros cuerpos, aunque pueda ser algo incómodo al principio, pero es una manera fabulosa de reclamarnos a nosotros mismos desde ese estado de desconexión. Si has dejado de bailar, por ejemplo, por no tener un cuerpo de bailarín/a, y esperas a conseguir dicho cuerpo, esta espera podría suponer una vida entera. ¡Empieza a moverte ahora! Comenzarás a apreciar todo lo que tu cuerpo puede hacer, y cómo este cuerpo tuyo se ha ocupado de ti incluso cuando no lo estabas tratando bien.



El proceso de sanación de la autoimagen no es algo que ocurra de la noche a la mañana. Es cuestión de práctica. Y esta práctica puede conducirnos a ocuparnos de nosotros mismos en un nivel más profundo, lo que en última instancia conducirá a una vida más feliz.

Así que te animo desde ya, en el aquí y el ahora a que tomes la decisión irrevocable de:

- Dejar de escuchar los cantos de sirena de la publicidad y la propaganda que te dicen que no eres lo suficientemente bueno, pues solo conducen a la comparación y a pensamientos dañinos.
- Observar tus pensamientos y no dejarlos fluir al “lado oscuro”, que lo único que conduce es irremediamente a una respuesta de estrés y un alto grado de insatisfacción y ansiedad.
- Disfrutar de cuerpo, escuchando su sabiduría interior, y no posponiendo para mañana o para cuando tengas ese cuerpo perfecto esas actividades que tanto amas: empieza en el AQUÍ y en el AHORA a darte permiso para ser feliz.
- Conectar con tu propio cuerpo, escuchando su sabiduría innata y haciendo las actividades que realmente amas y te hacen sentirte bien en tu propia piel.



Si quieres conocer más en profundidad sobre este tema, y/o eres realmente consciente de que debes sanar tu autoimagen y tu relación contigo mismo pero no sabes cómo, no dudes en contactar conmigo.

María Gómez Santos

Coach en Psicología de la Alimentación

<http://www.coachingholisticoynutricion.es>

Email: [mgomez@nutricionycoaching.com](mailto:mgomez@nutricionycoaching.com)

Tel. [+ 34 678 41 92 43](tel:+34678419243)

**Me encantaría que compartieras tus impresiones sobre lo que acabas de leer. ¿Te sientes identificada/o? ¿Has pasado por alguna experiencia similar? Comparte tus comentarios, seguro que podrás hacer aportaciones muy interesantes y podemos intercambiar opiniones...**

- (1) El [sistema nervioso simpático](#) al ser un sistema del [comportamiento de huida](#) o escape da prioridad a la aceleración y fuerza de contracción cardiaca, estimula la [piloerección](#) y [sudoración](#), favorece y facilita los mecanismos de activación del sistema nervioso somático para la contracción muscular voluntaria oportuna, provoca la [broncodilatación](#) de vías respiratorias para favorecer la rápida oxigenación, propicia la [vasoconstricción](#) redirigiendo el riego sanguíneo a músculos, corazón y sistema nervioso, provoca la [midriasis](#) para la mejor visualización del entorno, y estimula las [glándulas suprarrenales](#) para la síntesis y descarga [adrenérgica](#). En cambio este inhibe las funciones encargadas del reposo como la peristalsis intestinal a la vez que aumenta el tono de los esfínteres urinarios y digestivos, todo esto para evitar el desalojo de excretas.
- (2) El [sistema nervioso parasimpático](#) al ser un sistema de reposo da prioridad a la activación de las funciones peristálticas y secretoras del aparato digestivo y urinario al mismo tiempo que propicia la relajación de esfínteres para el desalojo de las excretas y orina; también provoca la [broncoconstricción](#) y secreción respiratoria; fomenta la [vasodilatación](#) para redistribuir el riego sanguíneo a las vísceras y favorecer la excitación sexual; y produce [miosis](#) al contraer el [esfínter del iris](#) y la de acomodación del ojo a la visión próxima al contraer el [músculo ciliar](#). A diferencia del sistema nervioso simpático, este sistema inhibe las funciones encargadas del comportamiento de huida propiciando la disminución de la frecuencia como de la fuerza de la contracción cardiaca.
- (3) El cortisol (hidrocortisona) es una [hormona esteroidea](#), o [glucocorticoide](#), producida por la [glándula suprarrenal](#). Se libera como respuesta al estrés y a un nivel bajo de glucocorticoides en la sangre. Sus funciones principales son incrementar el nivel de azúcar en la sangre a través de la [gluconeogénesis](#), suprimir el [sistema inmunológico](#) y ayudar al metabolismo de [grasas](#), [proteínas](#) y [carbohidratos](#). Además, disminuye la formación ósea.