



Imagen corporal y autoestima¹

*José Angel Aguilar Gil,
Luis A. Botello Lonngi,
Kimberly Aumak Yee*

Los cambios puberales influyen directamente en la imagen corporal, que es el esquema psicológico que el sujeto tiene de su cuerpo como consecuencia de sus vivencias personales, la forma de internalizarlas y el ambiente sociocultural en el que se desarrolla. La imagen corporal es propia de cada persona y le permite expresarse y comunicarse con otras personas.

La imagen corporal está relacionada con la autoestima, que es la capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo. La autoestima comienza a construirse desde el momento del nacimiento, o antes, ya que las expectativas y los sentimientos de los padres hacia el niño o la niña recién nacidos producen la seguridad de ser querido(a) o de ser rechazado(a).

Por lo tanto, es en el núcleo familiar donde el niño y la niña adquieren las bases para construir una adecuada o inadecuada autoestima. Las actitudes de la madre y el padre son las que permitirán a los hijos el desarrollo de la confianza en sí mismos, la capacidad de valorarse y valorar a los demás y, por lo tanto, una adecuada autoestima.

Los padres actúan como "espejos" que reflejan las cualidades y defectos de sus hijos. Este mirarse en el espejo de los padres dará como resultado la seguridad personal; así, si los padres reflejan sólo las cualidades o sólo los defectos, promoverán en sus hijos, una imagen escindida, insegura y temerosa para dar y recibir.

Durante la pubertad y la adolescencia, la autoestima se debilita ya que el cuerpo cambia y, por lo tanto, los y las adolescentes tienden a cuestionar su imagen corporal, lo que les permitirá construir su identidad.

¹ José Ángel Aguilar Gil, Luis A. Botello Lonngi, Kimberly Aumak Yee, *Hablemos de la autoconciencia de la salud sexual y reproductiva Manual para instructores que trabajan con adolescentes*, Universidad Gorgetown, Washington, 1998, en prensa.



En el inicio de la adolescencia, es común que exista preocupación por los cambios físicos e incertidumbre acerca de la propia apariencia física. Así, los hombres pueden estar preocupados por el tamaño del pene, la presencia del bello en el pecho y en el pubis, la aparición del bigote, la complexión del tórax, el cambio de la voz y la primera eyaculación, mientras que las mujeres pueden sentir vergüenza por el tamaño de los senos o preocuparse por el tamaño de las piernas, la acumulación de grasa en el cuerpo y el inicio temprano o tardío de la menstruación.

A ambos sexos les puede incomodar la aparición de espinillas, la sudoración, la desproporción de sus cuerpos y las diferencias corporales entre ellos. Tal vez se sientan menos por ser más bajitos que sus compañeros o muy altos, o si son delegados o gordos, o si tiene diferentes tonalidades de piel.

Conforme el adolescente se acostumbra a los cambios; empieza la preocupación por su apariencia, el deseo de poseer un cuerpo más atractivo y la fascinación por la moda. Al finalizar la adolescencia deberá existir una aceptación del cuerpo y por lo tanto una imagen corporal satisfactoria y una adecuada autoestima.

Una adecuada autoestima permite a los adolescentes crecer, sentirse orgullosos de sí mismos, reconocer sus cualidades y defectos e internalizar una imagen corporal positiva y sin culpas.

Los adolescentes necesitan el apoyo de los adultos para entender los cambios físicos y emocionales que presentan durante esta etapa de la vida, y valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su identidad.

Imagen corporal y perspectiva de género

La imagen corporal está ligada al género, que se refiere a las diferencias entre los hombres y las mujeres en cuanto a ideas, valores y modos de actuar. Estas diferencias no tienen un origen biológico, sino que son construcciones sociales que determinan lo que en cada sociedad significa ser hombre o ser mujer.



En opinión de George Mead, tanto hombres como mujeres se definen como personas que tienen un proceso de desarrollo propio que no está presente desde el nacimiento, sino que surge de la experiencia personal y del aprendizaje sociocultural.

A partir de la interacción que tiene el niño o la niña, desde los primeros gestos y sonrisas con la madre o el padre, aprende las actitudes que los provocan, y sabe cuándo reaccionar de tal o cual manera hacia los demás porque también ha aprendido a identificar sus actitudes; pero, así mismo los otros han aprendido a entender las actitudes del pequeño y a reaccionar ante ellas; digamos que desde estos momentos comienza el dinamismo y el proceso social de influir sobre otros y modificar sus actitudes.

Este proceso social puede ser una línea de análisis para comprender las diferentes influencias que los niños y las niñas reciben de los demás. Incluso desde antes de nacer, el preparar la ropa de color rosa o azul, o más tarde los juegos como las muñecas y los carritos, muestran las expectativas de los padres respecto de lo que debe ser un niño o una niña.

En este sentido, lo que un niño o una niña perciban de la actitud de sus padres será generalmente lo que ellos percibirán de sí mismos.

Muchos papás y mamás piensan que las niñas valen menos por ser mujeres y que tienen menos oportunidades en la vida, que sufren más, que no pueden trabajar igual que los hombres, que tienen más peligros al salir a la calle, etc. Asimismo, muchos consideran que los hombres son más fuertes, que pueden hacer lo que quieran, trabajar, salir por las noches, ganar dinero, etc.

Estas ideas provocan sentimientos de seguridad diferentes para hombres y mujeres. Muchas veces a los niños se les promueve la fortaleza, la seguridad y el apoyo para aprender tareas fuera de casa, y se les hace menos expresivos y muy dependientes de las mujeres. A las niñas, en cambio, se les trata con cierta delicadeza, lo cual puede ser positivo, pero cuando se confunde esa delicadeza con incapacidad para moverse o defenderse y se les encamina exclusivamente a las labores del hogar, se limitan sus oportunidades y se les hace más débiles.



Estos papeles que la sociedad asigna a hombres y mujeres se hacen más evidentes durante la adolescencia, a causa de las diferencias corporales y los significados sociales del cuerpo.

En una sociedad como la nuestra, nos damos cuenta de que los adolescentes tienen diferentes percepciones de su cuerpo a partir de su sexo. Por ejemplo, en algunos estudios realizados por Mexfam se ha encontrado que las adolescentes reestructuran su imagen corporal a partir de las actitudes y conductas que, en su opinión, tienen los hombres hacia el cuerpo de ellas. En ese mismo estudio, se encontró que estas adolescentes reconocen que a los hombres les llaman la atención las caderas y el busto de las mujeres, porque estas partes les permiten tener fantasías de tipo sexual. También se reporta que piensan que la diferencia entre hombres y mujeres es que ellos se fijan más en el físico de una mujer por intereses sexuales, en tanto que ellas le dan prioridad a los sentimientos y mantienen un segundo lugar los aspectos físicos.

Las mujeres suelen ocultar las partes de su cuerpo que no les gustan usando ropa holgada o maquillaje. Por ello tratan de cuidar el aspecto de su cuerpo lo mejor posible, mientras que los padres les fomentan el cuidar la virginidad, llegar temprano a casa, tener cuidado al escoger a sus amistades, etc.

Para los hombres, el cuerpo es menos importante, y aunque consideran que les gusta verse bien, centran su valía en las habilidades verbales o deportivas. Se consideran más libres de prejuicios y con la libertad de expresarse sexualmente en su grupo.

En otros estudios, Rodríguez et al. (1995) comentan que los jóvenes encuentran en el deporte, las fiestas y las tocadas las formas de liberarse de las obligaciones familiares y escolares, en tanto que las muchachas, cuando no pueden "escaparse" a las fiestas -ya que suele haber normas de prohibición al respecto- hacen aerobic, ven telenovelas y programas románticos después de liberarse de los quehaceres escolares y domésticos.

Así, los y las adolescentes aprenden que los hombres deben ser muy trabajadores, capaces de enfrentar riesgos y hábiles conquistadores, y que las mujeres deben ser autodisciplinadas, delgadas y amorosas, pero además, amantes divertidas y sensuales (op. cit.)



Estos patrones socioculturales sobre el significado del cuerpo de los hombres y de las mujeres se reproducen en todo el mundo a través de la industria de la cultura por medio del cine, la televisión, y ahora, de internet.

Estos medios promueven estereotipos de lo que debe ser el cuerpo del hombre y de la mujer e influyen en los y las adolescentes para crear imágenes corporales ideales que la mayoría de las veces los confunden y dañan. Estos mensajes proponen mujeres rubias, altas, de una figura escultural y sensuales; hombres fuertes, triunfadores, de perfil griego y siempre dispuestos al placer. Además presentan a estos personajes anunciando perfumes, licores, cigarrillos, automóviles y últimamente, alimentos o aparatos para conservar la salud; se une así la imagen corporal a la publicidad y a la venta de objetos, por lo que hombres y mujeres se vuelven objetos a través de sus cuerpos. En estos mensajes subyacen valores como la competitividad, el autocontrol, el placer y el consumo, entre otros. En otras ocasiones, las películas o videos presentan relaciones sexuales ideales con un sentido de placer exagerado, con orgasmos interminables o actos sexuales sin riesgo de embarazo ni de contraer enfermedades sexualmente transmisibles.

El mandato de las sociedades de consumo es paradójico: por un lado debe ser controlado, apto y trabajador, y al mismo tiempo hay que ser consumidores en busca de placer.

Como nadie puede ser hedonista y controlado simultáneamente, la alternativa de fases de liberación y exceso, con fases de sobreocupación y ejercicio compulsivo, es a veces la resolución del conflicto entre consumir y conservar. Sin embargo, el control y el exceso estarán siempre matizados por las reglas morales y religiosas que rigen nuestra sociedad; éstas influyen en el género y la imagen corporal.

La relación con el propio cuerpo sigue siendo una cuestión moral, puede practicarse como un control regular de los movimientos con apego a las reglas, o bien, como un combate permanente cuyas peripecias pueden tener un sentido y un valor.

La vivacidad de los actos eróticos provoca una permanente reorganización de los



significados corporales, un complejo juego de elementos históricos que se corrigen, se compensan o se anulan, permitiendo así el compromiso del individuo con su sociedad y el mundo natural al que modifica con su acción.

De modo que los y las adolescentes forman su imagen corporal y su autoestima a partir de los significados del cuerpo en una sociedad donde los estereotipos de género son modelos a seguir, los medios masivos son una influencia directa en la identidad, y los valores de hombres y mujeres están cifrados principalmente en el poder, la moral y la mercadotecnia.

La comunicación familiar

La comunicación es un proceso continuo que permite expresar necesidades, deseos, sentimientos, así como atender e interactuar con los demás mediante mensajes que se envían y que se reciben, por lo tanto, se considera que la comunicación es un proceso dinámico que implica el intercambio entre dos o más personas.

Hay que tomar en cuenta que la calidad de vida y las relaciones entre las personas dependen de la comunicación. Todos los días tenemos innumerables contactos con otras personas, muchos de estos directamente y otros como intercambio de comunicación masiva al escuchar radio, televisión, etcétera.

El ser humano desarrolla la capacidad de comunicarse dentro de su núcleo familiar. Es ahí donde puede aprender a entender los mensajes emitidos por los diferentes miembros, lo que posteriormente le permitirá interactuar en su medio social.

Desde el nacimiento, la comunicación no verbal y la preverbal (llanto, balbuceos, sonrisas, movimientos corporales) son la principal forma de expresión. Aunque le hemos dado la mayor importancia a la comunicación verbal, la comunicación no verbal es determinante en nuestras vidas.

A diario utilizamos el lenguaje no verbal para expresar ideas y sentimientos. La manera de mirar, de acercarnos, el tono de voz, reflejan cómo las personas expresan sus deseos, sentimientos y actitudes.

De acuerdo con los valores y pautas que establece cada sociedad, la familia podrá crear sus propios patrones, normas y reglas que le permitan lograr la interacción efectiva,



promover la capacidad de decisión y negociar los problemas. Los patrones familiares deberán ser dinámicos para adaptarse a los cambios que se requieran en los diversos momentos que vive la familia.

Uno de estos cambios sucede cuando los hijos entran a la adolescencia. Muchas de las familias que hasta entonces habían mantenido una buena comunicación, y por lo tanto un equilibrio familiar, en ese momento la pierden y les es difícil recuperarla.

En ocasiones los resultados son negativos para padre e hijos, sin embargo, es posible lograr una nueva forma de comunicación que permita la independencia de cada uno de los integrantes, si existe disposición y respeto de las partes en conflicto.

Cuando no existe solución o negociación posibles, el o la adolescente busca algo que lo pueda rescatar.

En estas circunstancias piensan huir de casa, llevar a cabo un matrimonio precoz, tener un embarazo que sustituya su necesidad de compañía, o escapar de la situación intolerable por medio de las drogas o el alcohol, o hasta inclinarse hacia una conducta delictiva como muestra de inconformidad e incomodidad.

Por esta razón, en el medio familiar deberán crearse nuevas formas de transacción conforme las necesidades de los adolescentes se transforman. Es necesario que tanto padres como hijos aprendan a comunicar adecuadamente sus sentimientos, a expresarlos de manera honesta y sin agresión, cuidando la forma de transmitir el mensaje.

Es importante conocer y practicar los beneficios de utilizar un diálogo con el pronombre **yo** y asumir así lo que queremos expresar o bien cambiar la palabra **quiero** por las palabras **me gustaría**. La finalidad es hacer más efectiva la comunicación y evitar los bloqueos que dificultan el entendimiento y la comprensión entre los miembros de una familia.

Es importante que tanto los adolescentes como los padres, además de tener buena comunicación dentro del núcleo familiar, busquen la oportunidad de comunicarse con los médicos y los maestros con el fin de resolver dudas y obtener orientación en materia de salud sexual.



Por ello es necesario que el personal de salud se preocupe por tener más información sobre sexualidad; conocer las conductas sexuales de los adolescentes así como sus dudas e inquietudes; tener una actitud abierta al cambio; no juzgar si las conductas son "normales" o no, además de resolver las preguntas que los padre de familia tienen respecto a la sexualidad de sus hijos.

Se sabe que los jóvenes acuden poco a los servicios de salud por pena o por temor a ser juzgados; sin embargo, los médicos, psicólogos, enfermeras, dentistas, trabajadoras sociales y demás prestadores de servicios de salud deben promover una comunicación más estrecha con los jóvenes, ya que si logran obtener su confianza y, por lo tanto, una adecuada comunicación, podemos asegurar que los riesgos que éstos experimentan en cuanto a su sexualidad disminuirían al ser mejor orientados, brindarles información verdadera, respetar sus decisiones, de tal forma que les ayude a vivir su presente con mayor tranquilidad, y lograr un futuro sano.

Para la reflexión

Ideas y sentimientos

- * ¿Qué actitudes de los padres influyen en la percepción que tienen de sí mismos sus hijos?
- * ¿De los anuncios que usted ve en la televisión, cuáles están dirigidos a los varones y cuáles a las mujeres? ¿Qué valores promueven para unos y otras?

Para las chicas y para los chicos

- * ¿Qué beneficios en la comunicación con tus padres podrían resultar si utilizaras el pronombre yo y cambiaras quiero por me gustaría?
- * ¿Cómo mejoraría la relación con tus padres si ellos adoptaran esta costumbre?
- * ¿Qué tendrías que hacer para lograr este cambio en tu familia?