

## Lifestyle

LIFESTYLE / DIY / PSICOLOGÍA / MAMÁS Y PAPÁS / SEXO / LONGEVITY / MASCOTAS

SUSCRÍBETE

**Directo Coronavirus: Estado de alarma y vacunación, en directo** | **Catalunya: Todas las restricciones, en directo** | **M**

### 'BODY POSITIVE'

# Esta es la clave para dejar de vivir a dieta y hacer las paces con tu cuerpo

Romper con creencias limitantes y algunos hábitos saludables contribuirán a que celebres la singularidad de tu fisionomía

¿Es sano el ayuno intermitente?



En lugar de fijarnos como objetivo perder peso , ganar músculo... quizá el propósito debería ser hacer las paces con nuestro cuerpo (AaronAmat / Getty Images/iStockphoto)

1

ROCÍO NAVARRO MACÍAS

20/02/2020 06:00 | Actualizado a 20/02/2020 08:37

Condicionados por cánones impuestos, la **relación con el cuerpo se ha distorsionado**. Desde una perspectiva que busca un ideal, irreal, **vivimos sometidos a la dictadura de la dieta, la insatisfacción** y la lucha continua contra lo que es único, especial e irreplicable. ¿Ha llegado el momento de romper el molde?

Perseguir un cuerpo imposible tiene un **responsable: la sociedad**. “Los cánones de belleza se imponen culturalmente, no son mundiales. Aunque sí es cierto que los de occidente y oriente están más establecidos. Lo que hacemos es intentar responder a ellos desde la adolescencia, para ser iguales” a esos estereotipos y cánones sociales, comenta la psicóloga clínica Elena Dapra.



Los estereotipos y cánones de belleza que nos inculcamos hacen que nos juzguemos muy duramente y persigamos un cuerpo imposible (Marina Khromova / Getty Images/iStockphoto)

Como reacción nació ya hace más de una década **Body Positive (o cuerpos en positivo)**, un movimiento que busca visibilizar la realidad del cuerpo de la mujer y, por suerte, cada vez son más quienes muestran sin tapujos la **singularidad de su cuerpo**. Modelos como Ashley Graham, Candice Huffine o artistas como Beth Ditto se han encargado de pasear curvas y formas rotundas por la pasarela, la pantalla y la alfombra roja.

Por ello quizá es el momento de que cojas fuerza y te apuntes a ello, de que en lugar de focalizar tus buenos propósitos en adelgazar, reducir grasa de aquí o allá o en disimular ciertos rasgos, te fijes como objetivo prioritario en la **hacer las paces con tu cuerpo**.

Tenemos los **argumentos para que celebres la singularidad de tu fisionomía**. Es posible romper con las creencias limitantes y amarla sin atender a otras convicciones, y estos pasos te pueden ayudar a conseguirlo.

---

## 1. Haz un detox en tus redes sociales

---

Para reconciliarte con tu cuerpo el primer paso es **dejar de seguir a quienes no paran de presumir de su pérdida de peso o sus nuevos abdominales**. Aunque, en un primer momento pueda parecer alentador, en realidad este hecho desencadena comparaciones poco saludables. Tampoco te ayudarán los mensajes de gran parte de las marcas de moda. “Muchas firmas famosas parecen estar a favor de la diversidad, pero sus desfiles o anuncios siguen protagonizados por chicas muy delgadas. Es lo que se llama deseabilidad social. Para no quedar mal con lo que se desea socialmente, se unen a la causa (del body positive), pero en realidad, mantienen sus valores previos”, explica Dapra.

Sin embargo, modelos como Ashley Graham o la Estrella de yoga Jessamyn Stanley, abanderadas del movimiento *body positive*, sí promueven actitudes más saludables y la **diversidad corporal**.



ashleygraham  
SKY TING YOGA - Tribeca

Ver perfil



[Ver más en Instagram](#)

443,363 Me gusta  
ashleygraham

Throughout my pregnancy so far I've gained 50lbs. And the best part is, I don't care! I have never felt better, and I am so thankful that my body and son have allowed me to be as mobile and flexible as I have been. Between working out, yoga, acupuncture and lymphatic massages- I finally feel like I figured out this whole pregnancy thing and how to feel my best.

ver los 1.824 comentarios

## 2. Ignora los consejos de moda por tipos de cuerpo

Puede que te encanten las rayas horizontales, pero llevas toda la vida escuchando que ensanchan la figura. ¿A quién le importa? **Vistes para ti** y eres el único al que tienes que convencer tus elecciones de moda, no a ningún estilista crítico.

Dale una oportunidad a la **Terapia de Actuación Dialéctica**: tratar con dos cosas a la vez que pueden parecer contradictorias, es decir, hacer exactamente lo que podría avergonzarte “según las convicciones sociales”. A partir de ahí, es importante reprogramar el discurso en torno a la belleza. “**Cada uno tiene un cuerpo y no hay dos iguales**. Debemos tener claro que la persona es un todo y, como ello, se debería valorar”, argumenta Dapra.

## 3. Olvídate de vivir a dieta

Tan poco beneficioso resulta vivir sometido a una dieta que genere **insatisfacción y desasosiego**, como intentar llenar vacíos emocionales con la comida o utilizarla como vía de escape. “Sabemos que los alimentos prohibidos generan deseos de consumo en algún momento. Y si estos **deseos se reprimen indefinidamente**, es muy posible que la persona pueda darse un atracón y, hasta abandone su propósito de dieta, por el sentimiento de culpa y de incapacidad que aparece”, advierte Marta Ruano, jefa de Psicología del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela.





Las dietas restrictivas acaban generando insatisfacción que, a menudo, se compensa luego con atracones (Kontrec / Getty)

“Es muy sano promover la aceptación personal, pero habría que hacerlo compatible con la instauración de **hábitos de vida saludables**, incluyendo un programa de ejercicio físico y una pauta de alimentación, que mantengan a la persona en el peso recomendable”, añade.

Se trata de comer saludable, pero **no imponerte dietas restrictivas ni desagradables**, ni de que el sentimiento de culpa te fuerce a comer cosas que no te gustan.

---

## 4. Aumenta la autocompasión

---

Habitualmente somos **más duros con nosotros mismos que cualquier otra persona**. Aquí es donde comienza el enfrentamiento con el cuerpo. Sin embargo, la mayor o menor aceptación depende del equilibrio emocional o de las circunstancias personales. “La valoración que hacemos de **nuestra imagen es totalmente subjetiva** y depende, en gran medida, del estado de ánimo. Además, la comparación con el estándar ideal que promueve la sociedad puede ser fuente continua de frustración”, expone Ruano.

Esta insatisfacción se instala en la persona que no asume su propia figura. “Es algo que incluso se **proyecta en los demás**, dando por hecho que como hay un rechazo hacia la propia imagen, los otros sentirán lo mismo”, continúa.

Y tratarnos con **juicio, castigo y vergüenza nos hace menos motivados para cuidarnos** nosotros mismos, así que en lugar de juzgarnos tan duramente lo que deberíamos es tratarnos con más compasión, como hacemos con los amigos cuando fallan, cuando se saltan una dieta o cometen un error.

Una buena forma de fomentar la autocompasión son las meditaciones con este objetivo. Afirmaciones dirigidas a **reafirmar el amor por uno mismo** del tipo “Valgo mucho” o “Soy capaz de hacerlo” sirven como hábitos reflexivos.

---

## 5. Pon en evidencia tus prejuicios

---

Aunque pienses que no tienes prejuicios respecto a los cuerpos *plus size*, la investigación muestra que el “**sesgo implícito**” (creencias y actitudes subyacentes que suelen ser totalmente subconscientes) contra las personas obesas es abrumadora. Si hay una parte de ti que piensa que los cuerpos con kilos extras son sinónimo de falta de fuerza de voluntad o menos atractivos, seguramente tenderás a juzgarte de la misma forma.

La Universidad de Harvard dispone de [un cuestionario](#) que permite evaluar el propio nivel de odio respecto al peso, algo que puede ayudarnos a pensar cómo afecta esto a la aceptación del propio cuerpo.

---

## 6. Prueba nuevas actividades físicas cada mes

---

Si no te gusta el gimnasio, no tienes por qué machacarte con él. Abre tu mente y prueba nuevas actividades cada mes: hula hop, paseos sobre raquetas de nieve, yoga de la risa, baile extático, skate, flamenco, recogida de basuraleza... Existen **mil formas de hacer ejercicio** que no implican entrar en una sala de pesas.

“La salud implica factores tanto físicos como emocionales. Las personas con sobrepeso, como todos, deben buscar la propia **aceptación, pero sin ignorar aspectos de la salud** física que son igualmente importantes”, indica Ruano. Por ello, ¡no dejes de moverte!

---

## 7. Cuerpos como el tuyo solo hay uno ¡quíerele!

---

No solo es posible aceptar el cuerpo tal cual es, también es algo necesario. “Lo que viene a decir el *body positive* es que no hay un cuerpo perfecto o uno delgado que, solo por eso, sea bello o sano. El mensaje debería ser que **(el cuerpo) puede tener mil formas y estar sano**”, plantea Dapra.

Toma ejemplo de la *influencer* **Sara Phuto**. Desde 2016 esta joven se dedica a colgar en su cuenta de Instagram imágenes de su cuerpo “aptas” para la red social, en modo “pose”, confrontadas con aquellas que muestran la realidad de su cuerpo al natural.



saggysara  
378.6 mil seguidores

Ver perfil



[Ver más en Instagram](#)

39,460 Me gusta

saggysara

Chasing perfection ☐

Before I went on holiday I fell back into old negative thoughts and kept seeing photos of people in bikinis and wanted to look like them. I started disliking how my body looked because it didn't look lean and toned 24/7.

Don't allow social media, or anything, or anyone else make you think you aren't good enough.

You shouldn't have to suck in your tummy and make your body look a certain way to be happy with a photo.

You shouldn't feel the need to delete a photo of you having fun and making memories because your brain convinced you that you don't look good enough.

I can make my body look smaller from certain angles, by sucking in and flexing ridiculous amounts. But that's not how I really look 99% of the time.

Society has convinced us that this is "aesthetic". But we need to realize there is beauty in everyone and in being human.

You are not the negative thoughts that your brain tells you.

You deserve to be comfortable in your skin and not worry about what you look like when you sit down and have your tummy touch your thighs.

Don't hate and punish yourself for things that are completely normal and human.

Don't think that your body needs to look any particular way, because its amazing the way it is now.

You don't have to change yourself. -----

.  
. .  
. . .  
. . . .

#instagramvsreality #mybody #flatstomach #loveyourbody #selfesteem #loa #thankyourbody #youareworthit #youareunique

“Ese sería el primer paso (aceptar nuestro cuerpo, al natural). Pero la cuestión no es solo aceptarlo, además, hay que quererlo. Es lo que nos permite la vida y estar en el mundo, caminar, tocar las cosas, vivirlas y sentirlas. **No existe un cuerpo separado de la mente, es un todo**”, expone Ruano.



Para ello, la experta propone romper con las creencias limitantes que se han instalado en nuestro pensamiento desde la infancia o juventud. “Lo que hay que hacer es **trabajar los estereotipos**, el pensar que el cuerpo tiene que ser de una manera determinada y no vale otra forma corporal es algo que hay que eliminar”, advierte.

---

## “La cuestión no es solo aceptar nuestro cuerpo, hay que quererlo; es lo que nos permite la vida y estar en el mundo”

---

Marta Ruano  
Jefa de Psicología, Hospital Sanitas La Zarzuela

Para ello propone comenzar por familiarizarnos con afirmaciones del tipo: “Mi cuerpo es como es y lo acepto y lo quiero porque forma parte de mí, porque soy yo”, concluye.

Otros expertos animan a trabajar esta aceptación y cariño hacia el cuerpo jugando a ser imperfectos: “**Al menos una vez al mes, haga algo** con lo que no esté totalmente familiarizado o que **esté mal**”, proponen. Porque muchas de las personas que se obsesionan con las dietas, la comida y el peso corporal pecan de perfeccionistas, y confrontarse y exponerse al fracaso es una forma de disminuir el miedo a él, e incluso de superarlo.

---

## Jugar a ser imperfectos al menos una vez al mes puede ayudarnos a trabajar la aceptación

---

### Relacionadas

---

[¡Equivócate, incluso adrede! Cómo dejar de exigirte tanto y liberarte de la trampa del perfeccionismo](#)

---

[Hipocondría: ¿qué es y por qué va al alza?](#)

---

[Siete consejos poderosos para eliminar los “debería” o los “tendría que” de tu vida](#)

---

LEER 1 COMENTARIO

Cargando siguiente contenido...

Vivo / Lifestyle

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#) [Contacto](#) [Aviso legal](#) [Ayuda](#) [Política de cookies](#) [Otras webs del sitio](#) [Política de privacidad](#) [Área de privacidad](#)

