

## Autoaceptación física

José Luis Moya / Sonsoles Montejo / Maresa Calvo

**Propuestas  
de trabajo  
para  
adolescentes  
y educadores.**

### Pistas para la autoaceptación física

A veces, tras mirarnos en el espejo, se nos antoja que nuestra imagen no nos gusta... Y quisiéramos cambiar. Pero tal vez el problema resida más en aceptarnos y ser positivos que en pretender mudar nuestra propia imagen.

Mejorar el aspecto físico depende, casi exclusivamente, de la determinación y de la voluntad del individuo. Desde el principio debería quedar claro que mantener y presentar un buen aspecto es un hecho fundamentalmente psicológico.

"Nuestras creencias, palabras y pensamientos crean las realidades que vivimos cada día" dice Louise L. Hay. Si se gusta uno a sí mismo y se tiene una alta autoestima, nos esforzaremos por presentar una buena imagen ante quienes nos rodean. Por el contrario, si presenta una imagen pobre o desaliñada, significa que se tiene en poca estima nuestra propia valía y, por ende, nuestra seguridad deja mucho que desear. De ese modo, la atracción interpersonal sufre una doble pérdida: — una debida al mal aspecto físico y — la otra a la falta de seguridad.

Para mejorar el propio aspecto general, creemos que resultarán constructivas las siguientes sugerencias:

**Higiene física.** La higiene física es un reflejo del cuidado y del orgullo del propio 'yo'. No es preciso subrayar ni la necesidad de la higiene sanitaria ni la importancia de la limpieza en nuestras relaciones con los demás.

**Corrección y limpieza.** La persona vestida de manera correcta y limpia siempre causa buena impresión.



Digital Vision

Aunque el estilo y el modo de vestir no son tan importantes como la limpieza.

**Salud.** La persona sana presenta siempre una imagen mejor que la del que no se cuida. Los esfuerzos realizados para gozar de buena salud son generosamente retribuidos al proporcionar no sólo una mayor vitalidad, sino también al aumentar la atracción natural que se ejerce sobre los demás.

- Adopta costumbres alimenticias correctas.
- Establece y cumple un programa regular de ejercicio físico.
- Vigila tu porte, que es el reflejo de tu autoestima.

#### **Aspecto físico e imagen global.**

Una de las causas fundamentales que determinan el complejo de inferioridad en un individuo es la preocupación por lo que él considera imperfección en su aspecto físico. Los puntos débiles o los que se consideran como tales (altura, peso, estructura física o facciones) son vividos como impedimentos para la atracción y la aceptación de los demás. Esto, sin embargo,

es un postulado falso y causa de preocupaciones infundadas.

En realidad no existe la perfección ni la imperfección. Todo es simplemente cuestión de percepción individual. Lo que a una persona puede no gustarle quizás resultará maravilloso para otra. Lo que uno considera tan terrible (cabello grueso, nariz ancha, piernas gruesas, nariz aguileña) puede pasar inadvertido o no ser tenido en cuenta por otra persona.

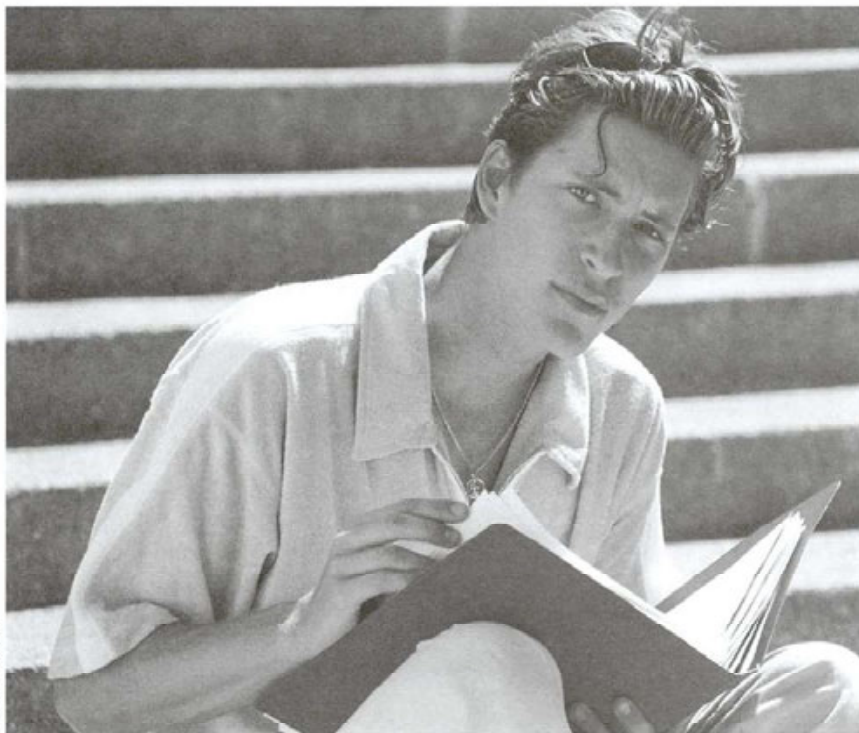
A todos se nos escapan las cosas particulares de las personas, mientras que nos sentimos impactados por el conjunto. Somos nosotros mismos quienes subrayamos lo que consideramos como nuestros puntos débiles. Además, el aspecto físico es sólo una parte de nuestra imagen. Nuestra personalidad, que comprende emociones, actitudes y sentimientos, se combina con otros aspectos físicos para formar la imagen de conjunto que los demás perciben. Por ejemplo, si sonreímos a menudo o si está con frecuencia ceñudo, los músculos faciales terminarán por acostum-

brarse a esa expresión, y se convertirán en un aspecto típico de nuestra imagen que influirá sobre la opinión de los demás.

#### **Sugerencias para aceptarse y tener una imagen positiva**

Las sugerencias que presentamos a continuación pueden ser muy valiosas para quien trata de causar una buena impresión y aceptarse.

- **En primer lugar, debemos concentrarnos en gustarnos a nosotros mismos.** Si no estás satisfecho de ese detalle que consideras un punto débil en tu aspecto —por ejemplo, si te parece que tu nariz es demasiado pequeña o demasiado grande— haz entonces resaltar tus puntos fuertes, como por ejemplo el pelo o los ojos. Y recuerda siempre que eres más crítico respecto a tu cuerpo que las demás personas que te rodean.
- Tú eres tu cuerpo y el que no te guste significa que no te aceptas a ti mismo como ser humano. Lo que has hecho es aceptar la definición del prototipo social de belleza. No dejes que los demás dicten lo que debe resultar atractivo para ti.
- Si determinados rasgos físicos te desagradan y pueden ser modificados haz que cambiarlos sea una de tus metas.
- Si es imposible cambiar, acepta lo que tienes, asúmelo de forma positiva. Decide que le agradará tu yo físico y que es valioso para tu modo de ver porque forma parte de ti. Rechaza las comparaciones, los estereotipos y las opiniones de los demás



Digital Vision

haciendo que la falta de aceptación sea una cosa del pasado.

- Tus autorretratos son tan numerosos como lo son tus actividades, y a través de todos estos comportamientos siempre estás tú, la persona que aceptas o rechazas. Tú existes. Tú eres un ser humano. Eso es todo lo que necesitas. Tú eres quien determina lo que vales sin necesidad de explicaciones a nadie.
- Quererse implica aceptarse tal cual uno es, liberándose de las imposiciones sociales. Tú puedes elegir considerarte inteligente aplicándote a ti mismo tus propias normas de belleza. Porque la verdadera belleza no suele verse, viaja en el interior. Ciertamente vales demasiado como para pasarte la vida disminuyéndote a ti mismo, no aceptándote.
- La lamentación de uno mismo es una actividad inútil que impide que tu vivas tu vida en forma positiva y eficaz. La práctica de autoaceptarse y quererse empieza por la mente: "cázate" a ti mismo en situaciones de autoaceptación, refuézate con mensajes positivos.
- Elimina la envidia, no te compares. Al compararte con otra persona haces que otros sean más importantes que tú.
- La ropa y sus colores destacan el cuerpo. Usalos para resaltar tus puntos fuertes. Si no sabes cómo hacerlo, pide consejo a alguien que te merezca confianza.
- Trata de recordar que tu humor, tus actitudes y los sentimientos íntimos se reflejan en tu aspecto.
- Cuando estás con los demás, procura seguir manteniendo una buena opinión de ti mismo. Si sigues concienzudamente estas sugerencias para el cuidado del cuerpo, de la higiene y de la vestimenta, presentarás a los demás una óptima imagen de tu persona y aumentará la atracción que por ti tienen los demás.



E. Moreno

## Actividades

### Dar la talla

Los cánones de belleza son muy relativos, pues varían según las épocas, culturas y países.

1. Lee detenidamente el texto que te presentamos a continuación donde se reproduce el ideal de «miss del siglo XVII».

La mujer ideal no tenía menos de treinta perfecciones:

Tres largas: pelo, manos y piernas.

Tres cortas: Dientes, orejas y senos.

Tres anchas: Frente, tórax y caderas.

Tres angostas: Cintura, rodillas y donde pone la naturaleza todo lo dulce.

Tres grandes: Altura, brazos y muslos.

Tres finas: Cejas, dedos y labios.

Tres redondas: Cuello, brazos y pechos.

Tres pequeñas: Boca, mentón y pies.

Tres blancas: Dientes, garganta y manos.

Tres rojas: Mejillas, labios y pezones.

Tres negras: Cejas, ojos y lo que vosotros ya sabéis.

2. Debate los cánones de belleza actuales de acuerdo con las siguientes pautas:

- ¿Hay uno o varios prototipos de belleza?

- ¿Por qué han evolucionado tanto los prototipos ideales de belleza en el siglo XX?

3. Investiga el prototipo de belleza de los años 60 con Twiggi o Jean Paul Belmondo y recuerda a Claudia Schiffer y Leonardo di Caprio.

4. Argumenta

-¿Tienen algo que ver las industrias multinacionales de moda y cosmética en estos cambios?

- ¿Puede haber una belleza universal?
- ¿Qué opinas de Mirabella?
- ¿Entra dentro de tu Prototipo de belleza?

- Lee "El improbable canon de la belleza", Luis Muras, *Padres y Maestros*, n° 238 (14-18)
- Establece diferencias entre "ser bella" y "estar bella".
- Enumera las características que a tu juicio deben reunir las misses o los misters.
- Comenta el artículo que te presentamos a continuación. (Texto 1)

### Texto 1

#### Se puede aprender a ser realista con nosotros mismos

"Hacer de las imperfecciones una virtud es, además, una buena máxima para alcanzar la felicidad. Paradójicamente, el psicoanalista Alfred Adler afirmaba que la sensación de insuficiencia, o consciencia de nuestras limitaciones, explica la potencia creadora del ser humano, que intenta compensar durante su vida esa naturaleza incompleta con la que ha sido dotado. Es imposible estar completamente satisfechos con lo que somos, utopía sólo al alcance de los animales, los niños y los místicos. Lo que ocurre es que la desaprobación alcanza a menudo extremos insanos. Surgen entonces los complejos de inferioridad, patrones desaprobatorios que nacen cuando el sujeto observa al microscopio una característica negativa, objetiva o no, y se niega como persona digna de aprecio.

Esto es un problema muy frecuente en nuestros días. El psiquiatra Luis Rojas Marcos apuntaba la explicación en un artículo reciente que aludía a la obsesión por la delgadez y la juventud difundida por los medios de comunicación: "la sociedad actual estimula ciertas imágenes ideales que casi por definición son inalcanzables".

Resume su idea principal y establece tu grado de acuerdo o desacuerdo con el mismo justificando tu propuesta.

#### Claves para deslumbrar

- Elabora un anuncio de un producto imaginario con el que pretendas alcanzar lo que para ti son las claves para deslumbrar. No olvides enumerar los ingredientes.
- En grupo estableced los artilugios de chicos y chicas para deslumbrar al contrario.

#### A tu salud

- Sócrates escribió en el siglo V a. C. "Si alguien busca la salud, pregúntale primeramente si está dispuesto a evitar en el futuro las causas de la enfermedad; en caso contrario abstente de ayudarle." Manifiesta tu acuerdo o desacuerdo con el pensamiento de Sócrates, y Argumenta tu postura.
- La Organización Mundial de la Salud define el concepto de salud como un estado de bienestar físico, psíquico y social. Teniendo en cuenta esta definición elabora tres eslóganes de pautas de vida saludables. Pueden servirte de referencia los que te presentamos a continuación:
  - "Si sano quieres estar, te tendrás bien que aceptar".
  - "No está sano el que lamenta cooperar con los demás en una meta".
  - "El cuidado corporal, reviste tu bienestar".

#### Vivir para envejecer y morir

- Una vez que has definido tu significado de belleza, describe alguna persona mayor que para ti

tenga un gran atractivo y explica las claves de ese atractivo.

- Reflexiona sobre si las personas están preparadas para envejecer con orgullo.
- Enumera ventajas e inconvenientes de envejecer.
- Elabora los ingredientes necesarios para que el atractivo no se agote nunca.
- Anota la causa del envejecimiento y el desafío de la ciencia argumentados en esta noticia.
- ¿Te preocupa envejecer? ¿Por qué?
- ¿Cómo te imaginas dentro de 30 años?
- Toma un folio y dibújate tal cual eres, con tus rasgos físicos. Debajo haz una descripción tuya lo más exacta posible. ¿Quién eres realmente?
- Con los ojos cerrados piensa qué es lo que te caracteriza por dentro, cómo eres en tu interior, los rasgos psicológicos que te definen...
- Anota ahora sobre papel tus conclusiones:

Rasgos externos: mi cuerpo	Rasgos internos: mi espíritu

- A la vista de los datos elige un disfraz de carnaval ¿Por qué lo has elegido?
- Imaginate que todos los determinantes de la personalidad se venden en un supermercado. Selecciona aquellos productos que necesites para sentirte a gusto contigo mismo. Marca el precio de los productos que has elegido.

## Frases para el camino

Elige una frase para tu andadura, la que más te impacte y coméntala. Si lo prefieres haz tu propio eslogan de vida.

- 1 Lo que a nosotros finalmente nos cobija es nuestro estar indefensos y proyectados hacia lo absoluto".
- 2 La esencia del hombre es el espíritu".
- 3 "El hombre es fundamentalmente libre para decidir en cada momento lo que quiere ser y a dónde desea dirigirse".
- 4 "Independientemente de los obstáculos que la naturaleza haya puesto en la vida de cada uno, o de las desventajas genéticas con que cada cual pueda haber nacido, gracias al ejercicio de la voluntad, cada uno de nosotros se convierte en el determinante último de su propio destino".
- 5 "Todos los hombres somos básicamente iguales en cuanto a posibilidades de desarrollo. Donde quiera que haya llegado un hombre puede llegar igualmente cualquier otro. Sólo es necesario poner en juego la propia voluntad".
- 6 "La fuerza de voluntad, al igual que cualquier capacidad humana, como la fuerza física, la resistencia o la habilidad en cualquier materia, está al alcance de todo el mundo, y sólo hay que desarrollarla a base de entrenamiento, de pequeños y repetidos actos de voluntad, para ir, poco a poco, creando el hábito, la nueva "personalidad" más fuerte".
- 7 «La conducta habitual es una manifestación de nuestra personalidad. Pero nosotros no somos sólo nuestra conducta. Es posible adoptar estilos de comportamiento más satisfactorios y adecuados a nosotros mismos. Todo es cuestión de perseverar».



A. Cstronil

## ¡En marcha!

Antes de emprender el viaje de la vida equipate en condiciones.

- Elabora una lista de útiles imprescindibles (cualidades, actitudes, emociones, etc.) para

finalizar con éxito el trayecto.

No lo olvides: mientras vamos de camino, irremediamente, todo lo que nos es querido siempre queda atrás. ■

## Texto 2

### Genes de la juventud

"La razón por la que algunas personas cumplen cien o más años es un misterio. No obstante, los científicos saben que existe un grupo pequeño de genes que controlan nuestro tiempo máximo de existencia. El último al que se ha dado caza es el SGSI, un gen que compartimos con la levadura de cerveza. Una mutación en el SGSI provoca el envejecimiento prematuro de este hongo, debido a un desajuste en una estructura celular conocida como nucleolo. De todas formas, el desafío más ambicioso de la ciencia quizá sea la longevidad. Aunque los mitos y la religión enseñan que vivir para siempre es cosa de dioses, numerosos investigadores trabajan día y noche por neutralizar las causas del envejecimiento. De hecho desde hace poco se ha logrado alargar espectacularmente la vida a ciertos gusanos de la fruta. Y en el mes de enero pasado, unos investigadores de California consiguieron rejuvenecer células humanas en tubos de laboratorio y duplicar su vida.

"Siempre jóvenes: este sueño legendario por primera vez ha adquirido un matiz de realidad. Estoy seguro de que algún día llegaremos a diseñar un ser humano que viva doscientos años. El envejecimiento es un ingrediente inseparable del tejido de nuestro ser. La existencia inagotable no tiene sentido biológico. La poderosa fuerza de selección natural ha impulsado a la gran mayoría de los organismos vivientes a adoptar genes que prefieren una vida rápida y prolífica a una vida interminable".