MAGIA FEMENINA

Impulsando el crecimiento en la mujer

AUTOESTIMA E IMAGEN FÍSICA

Pamela Guadarrama

El reflejo de tu autoestima en la imagen física

En las últimas décadas del siglo anterior y principios de este se ha ido consolidando un culto al cuerpo en el que la búsqueda de la belleza ideal es el objetivo a conseguir. Un ideal de belleza regido por los cánones de una sociedad que, al contrario que en la antigüedad, son en muchas ocasiones bastante incompatibles con la salud y con la realidad de la mayoría de las personas.

Para adaptarnos a este modelo de belleza nos apuntamos a gimnasios, hacemos dietas, compramos productos supuestamente milagrosos, nos hacemos cirugías de todo tipo y aún así no estamos satisfechos. Seguimos en la búsqueda de la perfección que no llegamos a encontrar. Esto nos frustra y hace que aumente nuestro nivel de **autocrítica** y con ello **disminuya nuestra autoestima**. A su vez, hace que nuestras relaciones sociales se vean afectadas. En definitiva, esa búsqueda de la belleza ideal donde realmente nos lleva es a no valorarnos ni aceptarnos como realmente somos, generándonos una inmensa inseguridad y un profundo malestar.

La imagen corporal es uno de los componentes de la autoestima
Podemos entender la **autoestima** como el **concepto que tenemos de nuestra valía**, basada en los sentimientos, pensamientos, sensaciones y experiencias que tenemos en relación con nosotros mismos. Dependiendo del concepto que tengamos de nosotros, así actuaremos en las diferentes facetas de nuestra vida. La imagen corporal es uno de los componentes de dicha autoestima.

La imagen corporal se define como la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo.

Nuestra imagen corporal no la construimos solo nosotros: influyen también las personas y nuestro entorno. De modo constante, recibimos mensajes relacionados con nuestro cuerpo de modo directo o indirecto, por parte de familia, amigos, televisión, revistas, cine, etc. Esto sumado a la visión distorsionada de uno mismo y un exceso de autocrítica pueden hacer que conformemos una imagen corporal negativa que nos produzca un intenso malestar.

A menudo no nos damos cuenta, pero la autoestima es el don más preciado que tenemos, por lo que conviene mantenerla en buen estado. La autoestima es el motor que nos conduce en la vida hasta ese objetivo de ser más felices. Y aunque estamos habituadas a relacionar la autoestima con el mundo interior, lo cierto es que el exterior también tiene mucho que decir. Descubre el **reflejo de tu autoestima en el físico**.

La relación entre autoestima y belleza es bidireccional. Unas veces, la baja autoestima es consecuencia de sentirnos feas o de algún defecto físico evidente, como la estatura, el peso o incluso la dentadura. En cambio, otras veces, es el aspecto físico el que se deteriora a causa de los problemas de autoestima. Poco importa determinar cuál es la causa y cuál es el efecto, porque lo importante es equilibrar **autoestima y belleza**.

El aspecto físico tiene su importancia al igual que el interior de la persona. Y es que el físico es nuestra **carta de presentación**, el motivo inicial por el que otras personas están más o menos receptivas a conocer nuestro interior.

Querer tener un buen aspecto físico no es algo que nos convierta en personas frívolas, sino en personas realistas. El problema viene cuando únicamente nos preocupamos de nuestro aspecto exterior y abandonamos el interior, es muy importante sentirse bien con nosotras mismas y eso demostrarlo al exterior y las demás personas lo percibirán a través de nuestra imagen personal.

Sabemos que una autoestima alta nos hace más guapas. También sabemos que la belleza es relativa, subjetiva y que es una cuestión de gustos. Por eso, cualquier persona puede ser atractiva, sexy e irresistible sin necesidad de seguir los estrictos dictados de la moda. No hace falta ser la más delgada, ni la más moderna, ni la más alta, ni la más rubia. Lo que hace falta para ser la más guapa del lugar es sentirte segura de ti misma.

¿Cómo se refleja la autoestima en tu aspecto físico?

Tal vez no estés contenta con tu aspecto físico, lo que en principio quiere decir que no te aceptas a ti misma. De entre todas esas cosas que no te gustan de tu físico, haz una lista con las que podrías mejorar. No puedes cambiar tus ojos marrones por unos verdes, pero sí puedes hacer resaltar esos hermosos ojos marrones con maquillaje, los colores adecuados, sabiendo que son un aspecto que tienes que cuidar y resaltar. Puedes modelar tu figura haciendo algo de ejercicio y bajando unos kilos. Si vas a mirarte al espejo, procura hacerlo con **objetividad**.

Pero si te preocupas por **mejorar tu autoestima**, poco a poco descubrirás que tu físico también va mejorando, que te vas gustando más y que los demás te ven más atractiva.

Al ganar confianza en ti misma obtienes la energía que necesitas para hacer deporte, por ejemplo, o para dedicarte unos minutos a cuidarte y mimar tu piel. Sin duda, tu belleza aumentará al mismo tiempo que tu autoestima.

Y no es solo una cuestión exterior. Es muy cierto que la imagen exterior es un **reflejo del interior**. Por lo tanto, si en tu interior eres una bella persona, que rebosa optimismo, positividad y aceptación, todo eso se hará evidente en el exterior en forma de una mirada luminosa, una piel radiante y una sonrisa espléndida.

Las invito a hacer el siguiente ejercicio y que nos compartan su experiencia

Ponte frente a un espejo y contesta las siguientes preguntas:

¿Cuál es la parte(s) del cuerpo que más de gusta de ti?
¿Cuál es la parte de tu cuerpo que más cuidas?
¿Cuál es la parte del cuerpo que menos te gusta de ti?
¿Evitas mirarte en los espejos?¿Te incomoda?
¿Llevas una vida saludable?
¿Haces ejercicio y comes sanamente?
¿Sabes sacarle partido a tu cuerpo a la hora de arreglarte?
¿Sabes que colores hacen que tu piel y mirada luzcan más iluminadas y radiantes?
¿Te sientes cómoda con la ropa que llevas puesta?
¿Te tomas el tiempo de relajarte y consentirte o hacer algo que te haga feliz?
¿Te arreglas para ti o para los demás?
¿Proyectas a los demás quién realmente eres?