

Ensayo

EL IMPACTO DE LA FAMILIA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Diana Maritza Giraldo Builes

Estudiante VI nivel de la Licenciatura en Educación Física
Instituto Universitario de Educación Física – Universidad de Antioquia
Medellín – Colombia. Febrero de 2006

Publicación avalada por el profesor Carlos Heber Molina Amariles. Médico, Especialista en Medicina Deportiva.

Él: ¡qué bella eres, amada mía, qué bella eres! Tus ojos son dos palomas escondidas bajo tu velo; tus cabellos cual rebaño de cabras que ondulan por los montes Galaad; tu cuello semejante a la bella torre de cantería que se construyó para David...
(CNT 4, 1-16)

Que en la pubertad ocurre una serie de cambios biológicos y psicológicos que apuntan hacia la madurez sexual y a la capacidad de reproducirse, no es ningún misterio; o que la adolescencia es una fase caracterizada por la búsqueda continua de identidad, fue una situación por todos experimentada. Pero que ésta sea una etapa de la vida en la que el muchacho es necesariamente ignorante, inexperto y rebelde, es una aseveración bastante errada e irresponsable de la conducta que manifiestan a diario nuestros jóvenes. Ellos no están solos; día a día, los muchachos interactúan con sus padres, sus maestros, sus vecinos... decenas de adultos que se encargan continuamente de orientarlos y de poner a su disposición los elementos necesarios para que alcancen un pleno desarrollo de sus capacidades físicas y emocionales. Sin embargo, parece que en la mayoría de los casos el sistema que emplean para hacerlo falla: las y los adolescentes parecen no encontrar en sus hogares el amor y la aceptación hacia su persona, lo que generalmente los empuja a buscar en otros marcos referenciales la llave maestra hacia su inclusión social. Y el resultado es evidente, casi alarmante: hombres y mujeres en esta fase de sus vidas, inconformes consigo mismos, con sus

cuerpos, con sus vidas. Aparecen entonces las distorsiones de la imagen corporal, acompañada de preocupantes alteraciones de la conducta alimentaria que desencadenan trastornos serios como la anorexia, la bulimia , o la vigorexia en el caso de los hombres. Aunque estas alteraciones son multifactoriales, es en el ámbito familiar donde adquieren más fuerza, situación que deseamos resaltar.

En estudios realizados con 67212 adolescentes de la ciudad de Medellín, tenemos que el 32% de las mujeres no se sienten satisfechas con su peso, lo que puede estar relacionado con el deseo de una imagen corporal diferente. Además, el 55,5% de ellas están enfrentadas diariamente a la realidad de ver en su familia la preocupación por la figura corporal en cuanto al peso, principalmente en la mamá, que lo hace para mantener la figura y lograr una buena imagen.¹

Cuando la familia se preocupa mucho por la apariencia física de los hijos, es probable que inviertan demasiado tiempo y energía en intentar controlar o mejorar la imagen de éstos. Y lo que nos dicen los padres, personas que tienen un peso considerable en nuestras vidas, es especialmente importante durante la adolescencia.²

Es posible que detrás de los comentarios que en casa nos hacen acerca de nuestro cuerpo, se escondan todas las buenas intenciones inimaginables, pero su repercusión en la vida adulta puede ser bastante importante, pues todos aquellos que en su adolescencia recibieron críticas por su aspecto, serán transmisores potenciales de sus complejos y distorsiones a sus hijos, perpetuando el círculo vicioso de autodesprecio e

¹ ARBOLEDA, Rubiela. El cuerpo en boca de los adolescentes. Instituto Universitario de Educación Física. 2002.

² JOHNSTON, Joni. Por qué no me gusto: cómo dejar de preocuparnos por nuestro aspecto físico. Paidós. Barcelona. 1996.

insatisfacción; comportamientos que coartan además, la realización y el desarrollo del ser humano en otras esferas de sus vidas como la intelectual, la social y la afectiva.

No es en la forma de obedecer a los parámetros culturales como se demuestra el amor hacia nosotros mismos y hacia los demás, sino en la reflexión permanente de estos antes de incorporarlos a nuestros sistemas de valores. Como adultos debemos cuestionar nuestras posturas y paradigmas, adoptando puntos de vista críticos y constructivos que sirvan para guiar de manera pertinente el proceso de individuación infantil que promuevan desde las primeras etapas el interés por la vida y la responsabilidad de sí mismos. Los niños y jóvenes necesitan el amor, la confianza y el acompañamiento permanente de sus padres, antes que sus críticas y comentarios dañinos.

Pues bien lo expresaba Platón “el tratamiento del cuerpo no es posible sin el simultáneo tratamiento del alma...”³

³ IBID.

Nombre de archivo: 013 El impacto de la familia en la construccion de la imagen corporal del adolescente

Directorio: C:\Documents and Settings\biblioteca IUEF\Mis documentos\Fernando Acevedo\VIREF\Documentos para VIREF

Plantilla: C:\Documents and Settings\biblioteca IUEF\Datos de programa\Microsoft\Plantillas\Normal.dot

Título: EL IMPACTO DE LA FAMILIA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Asunto:

Autor: U DE A

Palabras clave:

Comentarios:

Fecha de creación: 31/01/2006 09:09

Cambio número: 9

Guardado el: 06/02/2006 05:37

Guardado por: Universidad de Antioquia Univ

Tiempo de edición: 62 minutos

Impreso el: 23/02/2006 03:07

Última impresión completa

Número de páginas: 3

Número de palabras: 645 (aprox.)

Número de caracteres:3,680 (aprox.)