



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Junio 2022

Lidiar con problemas de imagen corporal

Por Tara Well, Ph.D

¿Qué ves cuando te miras en el espejo? La mayoría de las personas ven al menos una parte o aspecto de su apariencia física que no les gusta. La exposición constante a imágenes mediáticas idealizadas de la perfección humana perfecta puede mantenernos conscientes de nuestras propias deficiencias físicas.

Las revistas dirigidas a las mujeres abogan por el amor propio y la aceptación, pero a menudo están llenas de artículos sobre cómo obtener un cuerpo sexy para el verano, un mejor trasero, abdominales planos, una cintura pequeña, brazos tonificados, y la lista continúa. A la luz de estos mensajes omnipresentes, no sorprende que veamos un número cada vez mayor de personas con problemas de imagen corporal.

Estos problemas van desde estar un poco molesto por un pequeño defecto hasta desarrollar una obsesión con una parte del cuerpo que se entromete en cada momento de vigilia. Para aquellos que sufren de trastorno dismórfico corporal (TDC), los defectos físicos reales o imaginarios llegan a gobernar sus vidas. El uno por ciento de la población, tanto hombres como mujeres, experimenta BDD, un trastorno de salud mental caracterizado por una obsesión continua con una o más partes de su cuerpo, lo que provoca una angustia grave que interfiere con el funcionamiento diario. Este aspecto particular de su cuerpo puede ser inexistente o apenas visible para los demás.

Síntomas

Las personas con TDC lidian con síntomas que se extienden más allá de la incomodidad cuando se miran en un espejo; tienen una obsesión siempre presente con su apariencia. Cinco características principales diferencian el TDC de un rango promedio de incomodidad con la apariencia física.

- Las personas que padecen TDC tienen una preocupación persistente por una determinada parte del cuerpo (las áreas comunes incluyen el cabello, la piel, la nariz, el pecho o el estómago). A menudo pueden permanecer en una parte del cuerpo en particular durante horas o incluso días.
- Su supuesto defecto puede ser solo una ligera imperfección, o completamente invisible, y generalmente pasa desapercibido para los demás.
- Su preocupación por el defecto percibido interfiere con su vida diaria porque no pueden concentrarse en nada más que en su imperfección percibida.
- Las personas que la padecen realizan conductas compulsivas o repetitivas, como acicalarse excesivamente, intentar camuflar el defecto con cosméticos y buscar cirugía y otras alteraciones físicas. Estos comportamientos solo proporcionan un alivio temporal en el mejor de los casos.

Efectos negativos en la salud

Los investigadores han descubierto que los pacientes con TDC tienen una serie de dificultades de procesamiento visual. En particular, debido a que habitualmente se enfocan en un aspecto específico de su apariencia, su atención y procesamiento visual pueden volverse muy fijos y limitados; tienen dificultad

Continúa en la siguiente página.

para ver la imagen completa de sí mismos. También tienen dificultad para reconocer sus propias emociones cuando se miran en el espejo. Se ha sugerido que el TDC puede ser una defensa perceptual que evita que las personas sientan sus emociones más vulnerables y que provocan ansiedad.

Tratamiento

La terapia de exposición al espejo consiste en pedir a los pacientes que se observen repetidamente y durante períodos prolongados en un espejo de cuerpo entero. Al principio, la propia imagen evoca emociones negativas y pensamientos críticos. Luego, con exposiciones prolongadas y repetidas al espejo, las reacciones negativas cambian y disminuyen a través de la habituación, es decir, a través de la exposición repetida, la asociación entre su reacción negativa y ver el aspecto particular de su apariencia se desvanece. La terapia de exposición al espejo se ha utilizado de manera eficaz para tratar el TDC junto con la terapia cognitiva conductual. Al mirarse directamente en un espejo y describir lo que ven con un terapeuta, el espejo se usa como una herramienta para desafiar su visión distorsionada de sí mismos.

Los espejos también se han utilizado para tratar las distorsiones de la imagen corporal de quienes padecen trastornos alimentarios. Los pacientes con trastornos alimentarios pueden verse a sí mismos como muy gordos cuando en realidad son bastante delgados. Los terapeutas y los seres queridos no pueden convencerlos de la verdad, pero a menudo pueden darse cuenta de esto por sí mismos con la ayuda de un espejo y un terapeuta que los apoye.

Incluso para aquellos que no tienen problemas de imagen corporal debilitantes, mirarse en el espejo puede crear una punzada de incomodidad o crítica. La investigación encuentra que la exposición a un espejo puede reducir incluso estas evaluaciones autocríticas comunes. Por ejemplo, Hofmann y Heinrichs pidieron a estudiantes universitarios de pregrado que registraran atributos propios positivos y negativos después de sentarse frente a un espejo durante cinco minutos. Las personas con exposición previa al espejo mostraron un mayor equilibrio entre autoafirmaciones positivas y negativas y menos declaraciones autocríticas que los participantes sin exposición previa al espejo. Es decir, a medida que las personas adquieren más experiencia mirándose en el espejo, desarrollan una visión más equilibrada de sí mismos.

Entonces, aunque pueda parecer contradictorio, la investigación sugiere que una de las mejores maneras de lidiar con los problemas de autocrítica con la imagen corporal es mirarse largamente en el espejo.

Referencias:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-clarity/201804/dealing-body-image-issues>