

02

¿El ambiente y la sociedad son la causa de los Trastornos de la Conducta Alimentaria?

Por: Ginny Jones, editora de More-Love.org.

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Las cuatro normas sociales y creencias mayormente relacionadas con el desarrollo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, TCA, son:

- **Sexismo**
- **Estándares de belleza**
- **El ideal de delgadez**
- **La cultura de dietas**

Nuestra sociedad maneja normas corporales y creencias no saludables, estas normas y creencias tienen un impacto significativo en los TCA. Piénselo de esta forma: si yo me siento mal acerca de mi vida en general, es abrumador y no sé cómo resolver el problema, pero, si me siento mal acerca de mi cuerpo, creo que tengo control sobre él. Me han enseñado que si yo como bien y me ejercito suficiente puedo reducir el riesgo de enfermarme, hacer el ridículo y ser infeliz y que, las posibilidades de ser exitoso socialmente aumentan. De aquí que hace sentido que yo culpe a mi cuerpo, al que yo puedo controlar, por mis pensamientos y sentimientos negativos.



SEXISMO

Se espera que las mujeres sean delgadas y los hombres sean fuertes.

Los TCA están entrelazados con el sexismo. Afectan más que todo a mujeres, sin embargo, están incrementando en hombres de forma acelerada y todos los géneros sufren por el estereotipo que maneja el sexismo. La creencia de que la mujer debe ser más pequeña y el hombre debe ser grande nos sitúa en la creencia de que nuestra apariencia es vital para determinar quiénes somos.



Tip: Observe sus creencias sobre el tema de género. Todos asumimos creencias basadas en enseñanzas recibidas en nuestras familia, compañeros y amigos y, los medios de comunicación. Afortunadamente podemos revertir nuestras creencias sexistas y mejorar

la habilidad de nuestros hijos para vivir con más confianza.



Hable con sus hijos sobre las creencias y expectativas sociales para niñas y niños. Es posible que Ud. aprenda de ellos y está bien. Comience por investigar si Ud. asume que las mujeres deben ser delgadas y delicadas, explore si cree que las mujeres deben hablar en voz suave, evitar enojarse y estar siempre alertas a cuidar a las demás personas. Estas son normas sociales poderosas y profundas. Dese tiempo para conocer sus creencias y comportamientos acerca de el “lugar que deben ocupar las mujeres” en nuestra sociedad.

También es importante explorar sobre las creencias que tenemos sobre los niños y hombres. **¿Como se siente Ud. acerca de que un hombre sea vulnerable, miedoso o este triste?** Hable sobre la forma en que la sociedad presiona a las mujeres a ser delgadas y a los hombres a ser grandes y fuertes. La masculinidad puede ser una trampa para los hombres y niños pues pone a la mujer en roles de genero rígidos.

ESTÁNDARES DE BELLEZA

Menos del 5% de la población alcanza los estándares de belleza actuales.

Los estándares de belleza de nuestra cultura son tan rígidos que menos del 5% de las personas pueden alcanzarlos de forma natural. Las redes sociales han incorporado estos estándares en los cerebros de nuestros niños. Los estándares de belleza pueden llevar a una persona a creer que si ella alcanza estos estándares será triunfadora, feliz y amada.

Tips: Los estándares de belleza son perpetuados por la publicidad y los medios a fin de vendernos productos. La mayoría de nosotros aprendemos en nuestro hogar, en la escuela y en las revistas (que muestran modelos delgaditas) lo que significa ser hermoso y aceptado.



Considere como Ud. ha interpretado los estándares de belleza. ¿A cuáles estándares se apega Ud. y por qué? Muchos estándares de belleza nos mantienen buscando metas e ideales que simplemente son inalcanzables. ¿Como su concepto de “belleza” impacta su

vida diaria?

Hable con sus hijos sobre los estándares de belleza, hágales ver como las redes sociales contribuyen al “body shame” o vergüenza del propio cuerpo.

IDEA DE DELGADEZ

Los cuerpos delgados son considerados como “más sanos y mejores” que los cuerpos grandes.



Esta idea es perpetuada en casi todas las áreas de nuestra vida, desde hogares hasta escuelas y clínicas de doctores. Impacta a todos nosotros haciéndonos creer que ser delgado es señal de salud. Pero la salud no está basada en Índice de Masa Corporal (IMC o BMI), y la búsqueda de la delgadez puede llevar a Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Tips: muchos de nosotros hemos crecido en un hogar en donde se perpetuaba el ideal de delgadez, es una idea con raíces tan profundas en nuestra cultura que muchas personas ni siquiera lo llegan a reconocer. Lo que podemos hacer es informarnos sobre la

LA CULTURA DE DIETAS

menos del 5% de la población alcanza los estándares de belleza actuales.



Tips: la industria de las dietas ha estado creciendo aceleradamente durante los últimos 30 años, actualmente es una industria de \$72 billones. Ha impulsado la creencia de que todos podemos y debemos perder peso para ser más sanos, más felices y más atractivos. Sería bueno educarnos sobre la industria de las dietas y la cultura que esta ha creado.



El hecho es que 95% de las dietas fracasan y hacer dietas no es sano y nos predispone para ganar peso. ¿Eres una persona que siempre está a dieta? Ayudaría mucho a tu ser querido con un TCA si dejas la cultura de dietas y aprendieras a aceptar a su cuerpo como es. No es fácil, pero ayudara mucho.

CONSEGUIR AYUDA

La sociedad contribuye y es una causa de los TCA. Entre más pueda identificar y entender áreas en donde se puedan balancear los mensajes equivocados de la sociedad, mayores oportunidades tendrá de ayudar a un ser querido que sufre un TCA.

Es difícil porque muchos de estos mensajes

están escondidos o son difícil de reconocer en nosotros mismos. Pero al aprender sobre estos mensajes falsos puede ayudar a crea un ambiente que ayuda a la recuperación del que sufre el TCA.

Si su ser querido sufre un TCA, Ud. puede ayudarlo en su recuperación. **Los padres pueden hacer un impacto muy importante en la recuperación. Busque apoyo para ayudarse a navegar en el proceso si es posible vea a un terapeuta.**

**EN ASOCIACIÓN ESTIMA
PODEMOS ORIENTARLE.**

asocestima@gmail.com

www.asociacionestima.org