

02

Influencia de la cultura y los medios de comunicación en la autoimagen corporal de los adolescentes



Por Alejandra Sandomirskiy, estudiante de 11vo G en Thomas S. Wootton School in Rockville, Meriland. Miembro del **Studen Eating Disorder Awarness ASsocation (SEDAA)**.

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

¿Como los compañeros, los mensajes culturales y los medios de comunicación impactan la imagen corporal de las personas?
¿Como consideras que las personas deberían manejar este impacto?

Al desplazarme por los medios digitales, a menudo encuentro mensajes que nos dan consejos engañosos y nos hacen sentir vergüenza por nuestro cuerpo. Cuando estamos expuesto a la negatividad de nuestros compañeros, los mensajes culturales y los medios, comenzamos a descartar nuestras mejores cualidades y a concentrarnos en nuestras inseguridades. Al comprender la inexactitud de estas representaciones podremos recordar nuestra individualidad y mejorar nuestra imagen corporal.

Mensajes Culturales

Con el desarrollo de la tecnología, los mensajes culturales se han entrelazado con el mundo de las redes sociales. Los post y mensajes que vemos contribuyen a nuestro deseo de tener un estilo de vida y cuerpo perfecto, de aquí la correlación entre el tiempo que pasamos en las redes sociales y la autovaloración de la persona. Investigaciones muestran que los estudiantes universitarios que más tiempo navegan en redes sociales son los más

propensos a auto valorarse por como lucen.

La mayor parte de lo que vemos en las redes sociales o en los medios impresos es falso: las fotos son posadas y el uso de filtros y foto shop pueden ser imperceptibles. Es irreal comparar nuestros cuerpos naturales con los de los “influenciadores” y compañeros cuando únicamente vemos imágenes cuidadosamente seleccionadas.

Si nos distanciamos de las revistas tóxicas, shows de TV y medios sociales, podemos formar hábitos sanos y explorar nuevos intereses sin la opinión de extraños.

Concursos de belleza en línea



Los críticos de las redes sociales las comparan con concursos de belleza. La competición en propicia en plataformas en donde las imágenes de nosotros son estéticamente mostradas. Mientras las personas luchan por tener “likes”,

la línea entre un “like” y sentirse clasificado se vuelve borrosa (Simmons). Como resultado, las personas pueden tomar medidas riesgosas para tener el cuerpo que desean y creen será aceptado por los demás. Saltarse una comida ocasionalmente puede parecer inofensivo, pero la mentalidad puede ser un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) y problemas de imagen corporal para toda la vida.

La lucha por la validación de nuestros pares, relacionando nuestra popularidad con nuestra apariencia, puede empeorar nuestra autoimagen corporal.

Comparación de pares



Podemos sentirnos envidiosos de los cuerpos de nuestros compañeros o frustrados porque no podemos tener su figura. Compararnos con alguien de nuestra edad nos puede convencer de que no somos sanos o que estamos haciendo algo mal, fallamos al considerar que sin importar el estilo de vida que escojamos, nuestros cuerpos son genéticamente diferentes. Además, la categoría de estilo de vida en las redes sociales consiste en una “cantidad desproporcionada de imágenes que refuerzan el ideal de delgadez” (Mecca).

Los influenciadores que promueven una alimentación restrictiva pueden ocasionarnos

un TCA y hacernos creer que “delgadez es sinónimo de salud”, mensaje tan insertado en nuestra cultura. Personas sin conocimientos sobre nutrición a menudo promueven hábitos de alimentación dañinos mientras garantizan buenos resultados.

Defiéndete

Para combatir la influencia de nuestros pares, los mensajes culturales y los medios, debemos comprender las intenciones de los ciberacosadores y la credibilidad del contenido. Cuando las personas avergüenzan a otros por sus cuerpos, es nuestra responsabilidad reportar los comentarios odiosos. Hablar con ellos para que reconsideren sus actos y no usen lenguaje dañino.

En vez de escuchar a extraños, la investigación nos puede dar información más precisa de cómo cuidarnos. Seguir en redes sociales a promotores de cuerpo positivo puede convertir a las redes sociales en una influencia más positiva.

Debemos aceptar nuestro cuerpo y los de las demás personas a fin de crear una comunidad que apoye el amor propio. Nuestros cuerpos nos permiten viajar, visitar a los que amamos, hacer nuevos amigos y crear recuerdos duraderos.

El cuerpo humano es un sistema complejo y a la vez único que hace estas oportunidades posibles, es nuestra responsabilidad querernos y cuidarnos.

