

LO POPULAR EN

VERANO

Llega el verano y es el momento de relajarse...

O no. Es época de despojarnos de las rutinas, de los horarios, de la ropa de invierno, el momento de encontrarse con gente a la que no vemos hace tiempo, volver a lugares donde pasamos las vacaciones.

INFO JOVEN con la colaboración
de ZONA DE SALUD JOVEN
AMPARO POCH

Pero, aunque todo parezca más relajado, es también momento de reencontrarnos con nuestras inseguridades, porque ¿cómo se supone que tengo que ser? ¿Cómo tiene que lucir mi cuerpo? ¿Cómo se espera que sean mis vacaciones?

¿Te has dado cuenta de que casi nunca estamos conformes con nuestro cuerpo? Si tengo el pelo liso, quiero tenerlo rizado, pero mi amiga que lo tiene rizado se pasa el día alisándose.

Es difícil, por no decir imposible, sentirnos bien al 100% con nues-

tro cuerpo ya que siempre encontraremos cosas a mejorar. Pensamos: "Me veré mejor cuando me maquille, cuando me depile, cuando baje dos kilos o cuando tenga abdominales marcados". Pero, ¿cuándo se detiene todo esto? La aceptación no es un proceso lineal y hay que trabajarla poco a poco, pero nos ayudará a disfrutar más de nosotros mismos.

Cuando "lo popular" es tener un cuerpo esbelto, sin pelos fuera de lugar, con un tono bronceado uniforme, musculado y firme pero el espejo nos devuelve otra imagen, resulta difícil aceptarnos.

Además, la sociedad y los medios de comunicación se encargan de recordarnos constantemente lo que nos falta o cómo debería ser nuestro cuerpo, promoviendo de forma masiva ideales de cuerpos deseables, perfectos. De esta manera, caemos en la trampa de sentirnos permanentemente insatisfechos. Lo cual, dicho sea de paso, le viene genial a la industria de la cosmética y la cirugía plástica, a los gimnasios...

También cuando "lo popular" es acumular imágenes para colgar en Instagram, anécdotas divertidas que contar en X, y ligues

varios que compartir por audios de WhatsApp, pero mi rutina es tirarme en el sofá a hacer scroll infinito, la sensación de hastío crece y crece.

Es cierto que, a través de las redes sociales, también podemos encontrar muchas personas que cuestionan estos ideales. Se convierten en referentes positivos que fomentan la valoración de la diversidad, la aceptación y la autoestima, además de ayudar a crear comunidad con quienes tienen cuerpos y preferencias diferentes a los modelos exigentes que suelen imponerse.

Ojo, que cuidarse está bien, claro. Hay que moverse y tener una alimentación variada pero no podemos situar la belleza por encima de la salud física y mental. Podemos querernos sin tener que encajar en ese físico o personalidad perfecta porque: ¡La perfección no existe!

Los complejos nos reducen eso que llamamos la autoestima y esto afecta negativamente a nuestras relaciones afectivas y sexuales, haciéndonos pensar que no somos suficientemente atractivos/as, deseables o sexis.

¿Alguna vez te has detenido a pensar en todo lo que tu cuerpo te permite sentir y hacer? Te da la posibilidad de disfrutar, de hacer cosas que te hacen feliz. Y aunque sabemos que no siempre es fácil, antes de criticar alguna parte de tu cuerpo o sentir rechazo hacia él, recuerda que es gracias a tu cuerpo que puedes vivir experiencias, moverte, relacionarte con los demás. Eso vale mucho más que un kilo de más (o de menos), una arruga o unos granos que, al final, terminarán desapareciendo.

Y DE REGALO... ¡UNOS CONSEJOS!

Cuando veas que tus complejos te limitan, te proponemos hacerte las siguientes preguntas: ¿Quieres a las demás personas por su cuerpo? Tus amigos, familia, pareja. ¿Por qué debería ser diferente con uno/a mismo/a? ¿Estarías continuamente recordándole a tu amiga que se le empieza a notar celulitis? Háblate a ti misma/o como lo harías con tu mejor amigo/a.

Anota también estos tips que seguro que te resultan de utilidad:

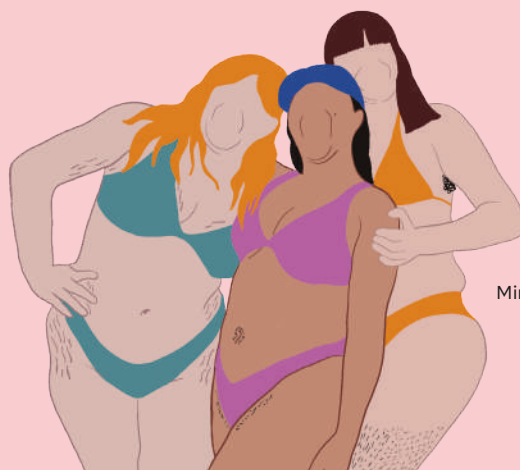
Haz algún ejercicio que te guste y te haga disfrutar y conectar con tu cuerpo.

Deja de seguir cuentas que no te hacen bien, e intenta no compararte como autocastigo. Piensa que cada quien es como es y está bien así.

¿Conoces la regla de los 5 segundos? Si ves algo en el físico o en la apariencia de otra persona que no se pueda arreglar en cinco segundos, no lo menciones.

En una relación, es probable que eso que consideras defectos, a la otra persona le pueda parecer maravilloso, porque forma parte de ti, te hace única/o e irrepetible...

¡Que nada te pare y disfruta el verano! ◦



Mireya Pérez