



## GUÍA SOBRE LA IMAGEN CORPORAL DE LOS CHICOS

Rachel, la amiga de Al, lo invitó a pasar el día en el lago con su familia. Rachel opinaba que Al era un chico divertido con el que una lo podía pasar bien y, además, era atractivo. Rachel tenía la esperanza de que le dijera que sí.

Al rechazó la oferta de Rachel. A él también le gustaba Rachel, pero le daba vergüenza quitarse la camiseta. Le preocupaba que la familia de Rachel y la demás gente que hubiera en el lago vieran lo mismo que veía él cuando se miraba al espejo: un chico escuálido y poca cosa. Al llevaba más de un año sin ir a la piscina porque le acomplejaba su aspecto.

### La verdad sobre los chicos

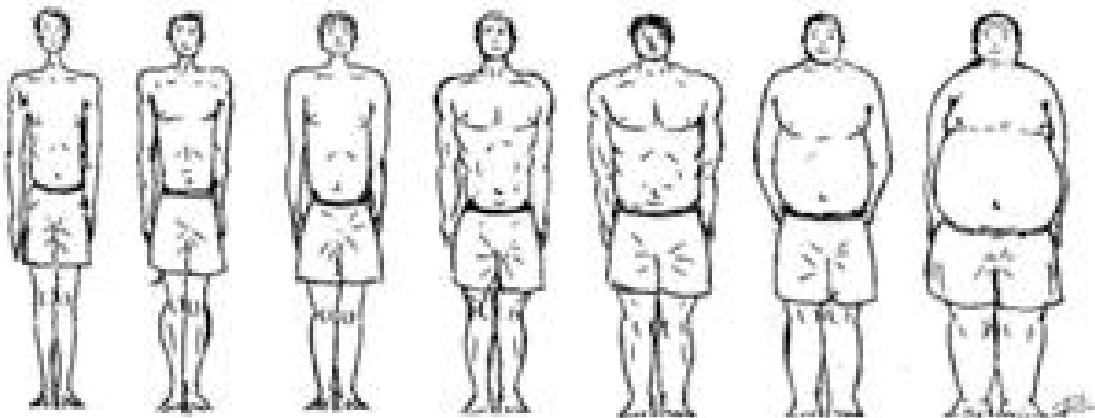
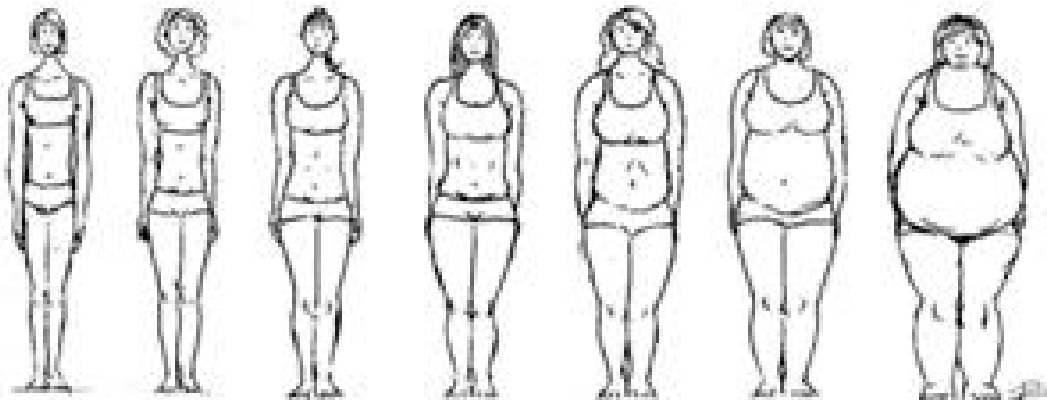
Mucha gente piensa que a los chicos no les importa su aspecto físico. Pero lo cierto es que muchos chicos pasan gran cantidad de tiempo delante del espejo. Es un hecho: a algunos chicos les preocupa tanto su aspecto físico como a las chicas.

Es posible que hayas oído muchas veces eso de que hay que ser un chico duro, pero ¿cuántas veces has oído que es duro ser chico? Es posible que los chicos creen que no deberían preocuparse por su aspecto, pero su imagen corporal puede ser un verdadero problema para ellos. A diferencia de las chicas, es menos probable que los chicos hablen con amigos y familiares sobre sus cuerpos y la forma en que se están desarrollando. Sin el apoyo de sus amigos y su familia, pueden desarrollar imágenes negativas de sí mismos. La buena noticia es que tanto la imagen que uno tiene de sí mismo (la auto-imagen) como la imagen corporal se pueden cambiar.

### ¿Por qué es importante la imagen corporal?

La imagen corporal consiste en las opiniones, creencias y sentimientos de una persona acerca de su propio cuerpo y de su aspecto físico. Tener una imagen corporal positiva significa sentirse bastante satisfecho del propio aspecto físico, valorando el propio cuerpo por sus capacidades y aceptando sus imperfecciones.

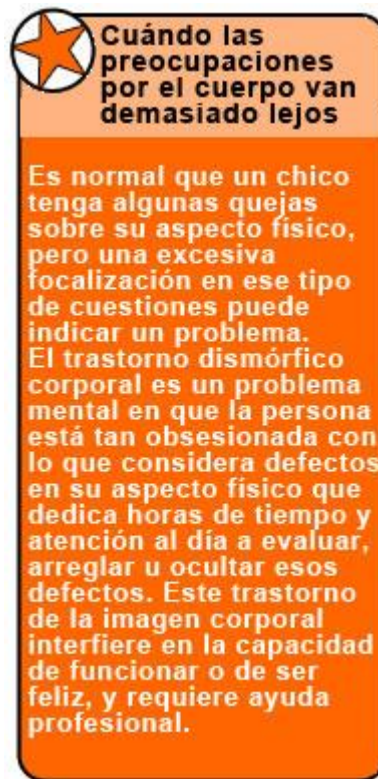
La imagen corporal forma parte de la auto-imagen global de una persona. Por lo tanto, la forma en que un chico se siente con respecto a su cuerpo puede repercutir sobre la forma en que se siente con respecto a sí mismo. Si se centra demasiado en lo que le disgusta de su aspecto físico, su autoestima podrá salir mal parada, al igual que la confianza en sí mismo. (A las chicas puede ocurrirles lo mismo).



## Cómo afecta la pubertad a la imagen corporal

Aunque la imagen corporal es solamente una parte de la auto-imagen de una persona, durante la adolescencia y especialmente durante la pubertad, es fácil que la auto-imagen de un chico se

base en el aspecto de su cuerpo. Esto es debido a que durante la pubertad el cuerpo está cambiando tanto que se convierte en el principal foco de atención de los adolescentes.



Puede resultarte duro desde el punto de vista emocional hacer frente a determinados cambios que están teniendo lugar en tu cuerpo, básicamente porque, a fin de cuentas, tu cuerpo es tuyo y ya te habías acostumbrado a él.

Algunos chicos no se sienten cómodos en sus cuerpos cambiantes y pueden tener la sensación de que ya no saben quiénes son. El hecho de ser el único chico de la clase a quien le ha cambiado la voz o a quien le ha crecido vello corporal (o el único chico a quien no le han sucedido esas cosas) también puede hacer que algunos chicos se sientan acomplejados durante un tiempo.

Para empezar, algunos chicos ya entran en la pubertad sin sentirse muy satisfechos con su cuerpo ni con su aspecto físico. Es posible que se hayan estado peleando con su imagen corporal incluso antes de entrar en la pubertad (por ejemplo, al estar insatisfechos con su peso o su estatura). Para ellos, la pubertad es un factor añadido a sus múltiples inseguridades.

**Podrías llevarlo en los genes**

Puede ser duro no poder compaginar lo que esperas que le suceda a tu cuerpo con lo que le sucede realmente. Muchos chicos tienen grandes expectativas en relación a la pubertad y piensan que se desarrollarán rápidamente de determinada forma.

El mejor modo de enfocar tu propio crecimiento y desarrollo es no asumir que serás de una forma determinada. Mira a las personas de tu familia —tíos, abuelos, e incluso a tus parientes de sexo femenino— para hacerte una idea de las opciones que tus genes pueden tenerte preparadas.

## **Cuando todos los demás parecen mayores**

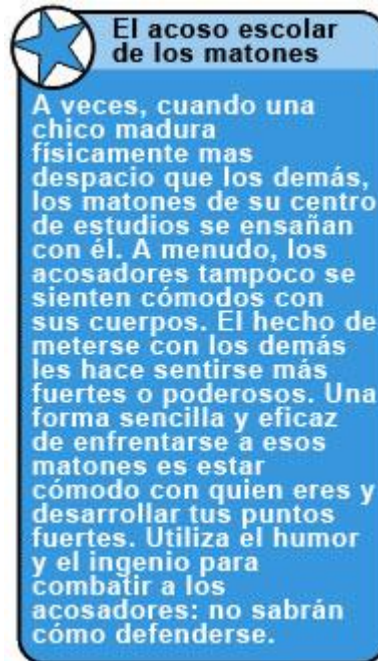
No todo el mundo cambia al mismo tiempo ni al mismo ritmo. Puede ser duro que todos tus amigos ya hayan madurado físicamente y sean más altos y más musculosos que tú. La mayoría de los chicos acaban poniéndose al día en lo que a crecimiento se refiere, aunque algunos siempre serán más altos o más musculosos que otros; lo llevan en los genes.

Es normal observar a los amigos y compañeros de clase y darse cuenta de que crecen y se desarrollan de formas diferentes. Los chicos a menudo se comparan entre sí en determinadas situaciones, y una de las más habituales es en los vestuarios. Ya sea en el gimnasio local o antes de un partido en el centro de estudios, el tiempo pasado en los vestuarios puede ser sumamente desmoralizante para cualquier chico.

En estas situaciones, intenta tener presente que no estás solo si tienes la sensación de no "dar la talla". Muchos chicos sienten lo mismo que tú respecto a sus propios cuerpos, incluso aquellos cuyo aspecto físico envidias. Saber que prácticamente todo el mundo está pasando por el mismo proceso puede cambiar radicalmente las cosas.

Podrías intentar hablar con un hombre adulto de confianza, tal vez tu entrenador, tu médico, un profesor o tu padre. Es muy probable que ellos pasaran por experiencias similares y que tuvieran las mismas sensaciones y miedos cuando sus cuerpos estaban cambiando.

## **¿La imagen perfecta?**



Los chicos ya se presionan lo suficiente a sí mismos, pero ¿y la presión que ejerce la sociedad para que sean perfectos?

Antes solamente las chicas sentían la presión por tener una imagen perfecta pero, hoy en día, el énfasis de los medios de comunicación en el aspecto físico del hombre también ejerce esa presión sobre los chicos. Y a veces (en realidad, muchas veces) ese "cuerpo anunciado" es sencillamente inalcanzable. Hasta es posible que los hombres que ves en esas imágenes no sean reales. Las revistas y las agencias de publicidad a menudo retocan las fotografías de los modelos, sea modificando los rasgos faciales y musculares o insertando caras atractivas en cuerpos musculosos de otras personas.



## CONSTRUIR UNA IMAGEN CORPORAL POSITIVA

Así que, en vista de toda la presión que la sociedad ejerce sobre los chicos —y que los chicos ejercen sobre sí mismos— ¿qué puedes hacer para tener una imagen corporal positiva? He aquí algunas ideas:

- **Identifica tus puntos fuertes.** Los diferentes atributos físicos y los diferentes tipos corporales son buenos para cosas diferentes y también es posible que las cosas en las que eras bueno de niño cambien durante la pubertad. ¿Qué cosas se le dan bien a tu cuerpo? Quizás tu velocidad, tu flexibilidad, tu fuerza o tu coordinación hagan que destagues en determinado deporte. O tal vez tus aptitudes no sean deportivas pero sepas dibujar, pintar, cantar, tocar un instrumento musical, escribir o hacer teatro. Explorar las aptitudes con las que te sientes a gusto puede ayudarte a elevar tu autoestima y a mejorar lo que piensas sobre ti mismo.
- **Un buen cuerpo no siempre se traduce en éxito deportivo.** Demasiado a menudo, la forma en que los chicos perciben su imagen corporal está íntimamente relacionada con el rendimiento deportivo o gimnástico. El lado positivo de esto es que, si eres bueno en un deporte de equipo, es posible que tengas una imagen bastante positiva de tu cuerpo. Pero, ¿y si no te gustan los deportes de equipo o te han rechazado en un equipo al que querías pertenecer? En estos casos, ayuda mucho fijarse en los logros personales.

Si no te gustan los deportes de equipo, no pasa nada. Busca otra forma de actividad física que te ayude a mantenerte en forma. Dependiendo de tus intereses y de la zona donde vivas, puede ser la bicicleta de montaña, la escalada en roca, el yoga, el baile o el footing. Esto te ayudará a mantenerte en forma y a apreciar habilidades que quizás no te habías dado cuenta de que tenías practicando deportes de equipo.

Si te gustan los deportes de equipo pero no formas parte de un equipo determinado, no dejes que eso te desanime. Utilízalo como una oportunidad para descubrir en qué eres bueno, no para lamentarte de lo que no haces tan bien. Intenta entrar en otro equipo; si el fútbol no es para ti, quizás lo sea el cross. O, si no te admitieron en un equipo, sigue practicando ese deporte y vuélvelo a intentar el año que viene. Probablemente nadie se acordará de que no entraste la primera vez; el hecho de no haber sido admitido en la primera ocasión probablemente habrá sido mucho más importante para ti que para los demás.

- **Inicia un programa de entrenamiento para trabajar la fuerza.** El ejercicio puede ayudarte a tener mejor aspecto y a sentirte bien contigo mismo. Los buenos cuerpos

no surgen de la nada; requieren trabajo duro, entrenamiento regular y una dieta saludable. No es necesario entrenar de forma obsesiva. Una rutina saludable puede ser tan sencilla como hacer ejercicio entre 20 minutos y 1 hora tres veces por semana. Otra ventaja de hacer ejercicio adecuadamente es que levanta el ánimo: levantar pesas eleva el espíritu.

- **No maltrates a tu cuerpo, ¡respétalo!** Para mejorar la imagen que tienes de tu cuerpo, cuida de él. Fumar y otras cosas que sabes que son dañinas para el organismo te pasarán factura con el tiempo. Si te tratas bien de forma continuada, tendrás un cuerpo más fuerte y sano, lo que te ayudará a tener una mejor imagen corporal. Los buenos hábitos higiénicos —como ducharte regularmente, cuidarte la dentadura, el pelo y la piel, llevar ropa limpia, etc.— también pueden ayudarte a construir una imagen corporal positiva.
- **Sé tú mismo.** Tu cuerpo solamente es una parte de quien eres, junto con tu sentido del humor, tu ingenio y todas las otras cosas que te hacen único. Tus aptitudes, habilidades y creencias forman parte de ti tanto como el envoltorio que las contiene. O sea que no dejes que las pequeñas imperfecciones te dominen.

Aunque es importante tener una imagen corporal positiva, estar demasiado centrado en la imagen corporal y el aspecto físico puede hacer que un chico pase por alto otras partes positivas de sí mismo. Si eres como la mayoría de los chicos, que se cuidan el cuerpo y se visten adecuadamente, probablemente causarás buena impresión en los demás. Es posible que no te des cuenta de eso si estás demasiado ocupado siendo crítico contigo mismo.

Revisado por: *D'Arcy Lyness, PhD*

Fecha de revisión: enero de 2012

<http://kidshealth.org/es/teens/male-bodyimage-esp.html?WT.ac=t-ra#>