

IMAGEN CORPORAL Y LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Dra. Alma Patricia González¹, Dra. Gloria Patricia Sosa Bustamante¹,
Dr. Carlos Paque Bautista¹

¹Unidad Médica de Alta Especialidad #48 IMSS León, Capítulo León
Bol Col Ped Gto 2024;2(3):12-14

“La base para desarrollar una buena autoestima es tener una imagen positiva de tu cuerpo”

María José Torralba (2023)



Dibujo realizado por Giselle De León Coria

En el mundo actual, la imagen corporal se ha convertido en un tema crucial que puede afectar mucho a las nuevas generaciones, especialmente a las niñas.

La figura mental que registramos de nuestro cuerpo es la autopercepción de imagen corporal, es decir, cómo pensamos que somos y cómo nos sentimos con ello.

La imagen corporal está estrechamente relacionada con la autoestima, la cual se define como la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente o no en la vida. (1)

Alrededor de los 2 años muchos niños ya tienen sentido de ellos mismos, pudiendo reconocerse en una foto o en un espejo e inician a identificar las partes de su cuerpo, lo cual es fundamental para crear su imagen corporal. (2)

Entre los 5 y 7 años ocurre la etapa de transición, pasando de la asociación de las sensaciones motrices y de movimiento a sensorial, especialmente visuales, lo que permite pasar progresivamente de la acción del cuerpo a su auto-representación.

A los 11 o 12 años se alcanza el esquema corporal completo, sin embargo, su reestructuración dependerá de los cambios que experimente a lo largo de su vida, se ha demostrado que desde los cinco años los niños reportan insatisfacción, preocupación y percepción inexacta de la imagen corporal. (3,4)

Una imposición de un modelo estético puede tener discrepancia entre el cuerpo ideal que impone la sociedad y el cuerpo percibido, dando como resultado insatisfacción corporal, que es considerada una de las causas más destructivas de la autoestima en niños y adolescentes.

La falta de aceptación del cuerpo puede llevar a trastornos alimentarios, depresión, ansiedad, baja autoestima y problemas de relaciones interpersonales. El INEGI reportó en 2017 que el 32% de niños mayores de 12 años, se han sentido deprimidos en algún momento de su vida (5). No se sabe con certeza qué proporción de estos casos de depresión son secundarios a la falta de aceptación de la imagen corporal.

Por lo que la aceptación del cuerpo es importante para conservar una buena salud mental, permite una mayor satisfacción con uno mismo, reduce la ansiedad y depresión relacionadas con la imagen corporal, promueve hábitos de alimentación y ejercicio saludables en lugar de conductas extremas y peligrosas para la salud y mejora la calidad de las relaciones interpersonales al disminuir la preocupación acerca de la apariencia física.

Los padres desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de una imagen corporal saludable en sus hijos, por lo que es importante revisar algunas estrategias para lograr que los niños tengan una percepción positiva de su imagen. (6)

1. Se tu misma la referencia de tu hijo/a: manteniendo actitud positiva y respetuosa hacia tu propio cuerpo.
2. Muestra empatía a tu hijo/a: escucha activamente y manifiesta atención hacia las preocupaciones y desafíos que

3. Promueve la aceptación y la valoración interna: ayuda a tu hijo/a a desarrollar una identidad basada en cualidades internas y valores en lugar de centrarse únicamente en la apariencia física.
4. Resalta la salud y el bienestar: habla sobre la alimentación equilibrada, la actividad física regular y el cuidado del cuerpo como formas de mantenerse saludable y fuerte.
5. Promueve la valoración del cuerpo desde lo «sentido» en lugar de desde lo «físico». Fomentar las actividades de disfrute corporal hace que nos relacionemos con nuestro cuerpo no solo desde si es bonito o feo sino desde todas las posibilidades que me aporta.
6. Fomenta la comunicación abierta: crea un ambiente seguro y de confianza donde tu hijo/a se sienta cómoda compartiendo sus preocupaciones y emociones relacionadas con su imagen corporal.
7. Enseña a desafiar los estereotipos de belleza: ayuda a tu hijo/a a cuestionar los estándares de belleza irrealistas y a apreciar la diversidad de cuerpos y apariencias.
8. Evita el lenguaje negativo y la crítica: no hacer comentarios negativos sobre el cuerpo de tu hijo/a o el de los demás.

9. Evita la exposición a los medios que se centren en el cuerpo de la mujer y la sexualización.
10. Lee junto a tu hijo/a: analiza con tu hijo/a temas de aceptación corporal y de la relación con el propio cuerpo desde lugares diferentes.

REFERENCIAS

- 1.-Enriquez Peralta R, Quintana Salinas M. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. Perú: Fac med. 2016;77(2):117-122/<http://dx.doi.org/10.15381/anales.v77i2.11815>.
- 2.-León , González Martí I, Fernández Bustos J, Contreras O. Percepción del tamaño corporal e insatisfacción en Niños de 3 a 6 años: una revisión sistemática. España anales de psicología, 2018, 34(1), 173-183. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.1.275931>
- 3.-Naranjo Pereira M. Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Costa Rica: Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 2007;7(3), 5-13. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>
- 4.-Jiménez Flores P, Jiménez Cruz A, Bacardí Gascón M. Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. Nutr Hosp 2017; 34:479-489. <https://www.nutricionhospitalaria.org/index.php/articles/00455/show>
- 5.- <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
- 6.- <https://afpsicologia.com/10-estrategias-para-promover-una-imagen-corporal-saludable-en-tus-hijos/>