

Preparar el verano sin presiones: 10 consejos para hacer frente a la insatisfacción corporal según Arbore TCA

[Multimedia](#)

La llegada de la época estival suele traer consigo expectativas y ansiedades relacionadas con la imagen corporal. Graciela Jugo Iglesias, coordinadora del Hospital de día y psicóloga clínica en Arbore TCA, comparte algunos consejos para enfrentarse a la insatisfacción corporal en esta época del año

El verano, a pesar de sus múltiples atractivos, puede convertirse en una fuente de ansiedad para aquellas personas que luchan con la insatisfacción corporal. A medida que las temperaturas suben y la ropa se vuelve más liviana, aumenta la exposición del cuerpo. Para ayudar a las personas a afrontar esta temporada de una manera más saludable y confiada, la psicóloga Graciela Jugo Iglesias, coordinadora del Hospital de Día en Arbore TCA, ofrece una serie de consejos basados en su amplia experiencia.

"Es importante desarrollar una mirada crítica sobre los mensajes que recibimos, muchos de los cuales insinúan que la felicidad solo se puede lograr cambiando el aspecto físico", advierte Jugo. La especialista insiste en que el objetivo debe ser la salud y la aceptación de uno mismo, en lugar de la delgadez.

Siguiendo la orientación de Arbore TCA, Jugo propone diez consejos para quienes se enfrentan a la insatisfacción corporal en estos meses previos al verano:

1. Hacer limpieza digital: Revisar y depurar las redes sociales, eliminando cuentas que puedan promover sentimientos de insatisfacción con el propio cuerpo.
2. Buscar apoyo positivo: Rodearse de personas que promuevan la seguridad y comodidad en uno mismo.
3. Cambiar el armario progresivamente: Hacer el cambio de vestuario de forma gradual, respetando las sensaciones y los límites individuales.
4. Llevar una nutrición equilibrada: Mantener una alimentación balanceada que incorpore todos los grupos de alimentos y escuchar las propias necesidades.

5. Disfrutar y olvidar el postureo: Realizar actividades de verano que proporcionen alegría y satisfacción en lugar de estar muy vinculadas con la apariencia física.
6. Seguir rutinas en las comidas: Mantener una rutina de comidas saludable durante las vacaciones para garantizar una nutrición completa.
7. El 'cuerpo del verano' no existe: Cuestionar esta idea, cada cuerpo es perfecto tal y como es.
8. Querer el cuerpo de uno mismo: Apreciarlo en su totalidad, valorando todas las actividades y experiencias que permite hacer.
9. No a la obsesión con el espejo: En días de baja autoestima corporal, evitar pasar demasiado tiempo frente al espejo.
10. Ser crítico con la información: Recordar que el cuerpo perfecto no existe y mantén una mirada crítica ante los mensajes de la publicidad y las redes sociales.

Según diversos estudios, la propia percepción del cuerpo está distorsionada por barreras psicológicas y autojuicios negativos. Esto sucede con mayor frecuencia en el grupo poblacional de las mujeres, insatisfechas con su apariencia física en un alto porcentaje, más del 80% de los casos.

Para Graciela Jugo es "crucial recordar que no necesitas tener un cuerpo de una talla o peso específico para disfrutar del verano. Tu cuerpo te permite vivir y hacer todas las cosas que realmente te gustan, más allá de cómo se vea", concluye la experta que atiende y ayuda a personas -principalmente adolescentes- con problemas mentales relacionados con los trastornos alimentarios desde su puesto en el Hospital de Día de la clínica Arbore TCA.
