

## **Este año la 'operación bikini' se centra en la autoestima: "cómo evitar ser tu propio juez", según TherapyChat**

### [Multimedia](#)

**La llegada del verano y la "operación bikini" previa no sólo dejan al descubierto partes del cuerpo por el calor, sino que también provocan que salgan a la luz inseguridades fruto de los cánones de belleza establecidos por la sociedad. Gestionar la situación como una carrera contrarreloj para lograr la figura ideal se puede convertir en una obsesión que afecte directamente a la salud. Los expertos de TherapyChat ayudan a decir adiós a este término y crear una buena relación con el cuerpo**

Ya lo decían los romanos: *mens sana in corpore sano*. Y es que enfocarse en el autocuidado tanto de la mente como del cuerpo ayudará a estar equilibrados y llevar una vida lo más plena posible. Sin embargo, cruzar el límite de lo saludable es, en ocasiones, más fácil de lo que parece.

De hecho, con la llegada de la temporada estival y la tan sonada "operación bikini", la mencionada expresión latina acuñada en Roma puede tambalearse, acarreando consecuencias muy negativas para la población.

Pero hay que comenzar desde el principio. ¿Qué es la "operación bikini" y por qué se llama así? Este término se utiliza para referirse al objetivo que se plantean muchas personas de mejorar su aspecto físico antes del verano y lograr un cuerpo más delgado y tonificado. Como idea, podría parecer estimulante, pero la realidad es que, al mismo tiempo, parece indicar que hay algo en el cuerpo que se posee que no está bien y que se debe cambiar con el objetivo de llegar al ideal de belleza actual.

Asimismo, la denominación de "operación bikini" en lugar de "operación bañador" refleja la histórica presión sobre las mujeres para que se ajusten a los estándares de belleza impuestos. Porque, si bien ambos sexos pueden experimentar preocupación por su apariencia, es cierto que las mujeres han sido tradicionalmente objeto de una exigencia mucho mayor en relación con su aspecto, aunque en las últimas décadas los hombres hayan comenzado a cuidar más su apariencia física.

La cuestión es que, en general, se le proporciona un valor especial al aspecto físico, habiendo estudios que incluso indican que se valora mejor a las personas más bellas. Presionadas por intentar llegar al ideal perfecto, enfrentarse a la expresión "operación bikini" puede suponer para buena parte de la población una fuente de estrés adicional, autoexigencia y frustración al no conseguir los objetivos que se plantean o al compararse con los demás.

Las redes sociales y la exposición constante a vidas aparentemente perfectas, no han hecho sino incrementar esta presión, convirtiéndola en mucho más intensa y destructiva. Como consecuencia y si no se hace una relativización adecuada del tema, esto puede llevar a comportamientos compulsivos en la comida y en el ejercicio, deteriorando, con ello, la salud física y mental.

Someterse, por ejemplo, a una dieta estricta y un exceso de ejercicio en un corto periodo de tiempo puede desencadenar trastornos alimenticios como la anorexia nerviosa o la bulimia, que implican una relación disfuncional con la comida y la imagen corporal. Estos trastornos pueden llevar a sentimientos de ansiedad, depresión y baja autoestima, así como a problemas de salud física graves. Además, la obsesión por la apariencia puede generar una preocupación constante por el peso y la forma corporal, afectando a la calidad de vida y a las relaciones personales.

Adiós a la "operación bikini", hola a la autoaceptación

¿Es posible darle la vuelta a todo esto y querer cuidar el cuerpo que se tiene e incluso hacer cambios en él desde una óptica positiva? Los expertos de [TherapyChat](#) responden y dan las claves para promover una "operación bikini" desde la aceptación que permita a las personas quererse tal y como son:

1. Cultivar la autoaceptación: reconocer y valorar el cuerpo tal como es, centrándose en sus fortalezas y capacidades. Trabajar para sentirse seguro y construir un autoconcepto positivo de uno mismo.
  2. Establecer metas realistas y saludables: en lugar de enfocarse únicamente en la apariencia, fijar objetivos relacionados con el bienestar general, como adoptar hábitos alimenticios equilibrados y disfrutar de actividades físicas divertidas.
  3. Limitar la comparación: evitar la tentación de compararse con otros en las redes sociales y en la vida cotidiana, alejándose de los estereotipos. Recordar que cada cuerpo es único y que la belleza abarca una amplia diversidad.
  4. Practicar el autocuidado integral: la meditación, la práctica de hobbies o pasar tiempo con seres queridos son alguna de las actividades que brindan placer y bienestar emocional. Dedicar tiempo a cuidar mente y cuerpo, se construirá una autoestima fuerte y sana.
  5. Buscar apoyo social: compartir los sentimientos que se experimentan con personas de confianza, como amigos o familia, con quienes dialogar y recibir respaldo emocional.
  6. Recurrir a la asistencia profesional de un psicólogo: "si ves que este tema te resulta obsesivo, difícil de manejar o está afectando al equilibrio personal que posees, busca estos servicios para adquirir recursos psicológicos que permitan gestionar de manera más adecuada la situación y mejorar el bienestar mental".
-